

PENERAPAN *PURSED LIP BREATHING* DALAM PENURUNAN TINGKAT SESAK NAFAS PADA PASIEN ASMA BRONKIAL DI RUANG SENARAI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH MEURAXA BANDA ACEH

Wiwin Haryati¹, Dewi Kumala Sari²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : wiwinharyaty@gmail.com

ABSTRAK

Asma bronkial merupakan penyakit pernafasan obstruktif yang ditandai oleh spasme akut otot polos bronkiolus. Penyakit asma menyebabkan obstruksi aliran udara dan penurunan ventilasi alveolus. *Pursed lip breathing merupakan suatu terapi* untuk memperbaiki ventilasi saluran pernafasan, meningkatkan kemampuan kerja otot-otot pernafasan, memperbaiki pola nafas dan menurunkan kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan penerapan *Pursed lip breathing* dalam penurunan sesak nafas pada pasien Asma bronkial, jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan desain studi kasus. Teknik pengumpulan data berupa observasi terhadap frekuensi pernafasan, Pengumpulan data dilakukan mulai tanggal 03 - 08 februari 2020 dengan jumlah subjek 2 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *pursed lip breathing* dalam penurunan frekuensi pernafasan adanya terjadi penurunan, dimana frekuensi pernafasan ke dua subyek hari pertama 26 kali permenit di hari terakhir menjadi 23 kali permenit, Dengan demikian diharapkan terapi *pursed lip breathing* dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi untuk penurunan frekuensi pernafasan pada pasien Asma Bronkial di Rumah Sakit.

Kata Kunci: *Pursed Lip Breathing*, Asma Bronkial, Sesak Nafas.

ABSTRACT

Bronchial Asthma is an obstructive breathing illness which is marked by acute spasms of bronchial smooth muscle. Asthma causes obstruction in the air flow and decreases the alveolar ventilation. *Pursed lip breathing is a therapy to repair the respiratory tract ventilation, increase the work function of the respiration muscles, fix breathing pattern and reduce anxiety.* The purpose of this study is to describe the application of *Pursed lip breathing* in decreased shortness of breath in bronchial asthma patiens, the type of research used is descriptive with a case study design. Data collection technique is in the form of observation of the respiratory frequency, it was carried out starting on 03-08 February 2020 with number of subjects 2 people.. The results of the study showed that the application of *Pursed lip breathing* in the decrease in respiratory frequencywas decreased, where the respiratory frequency to the two subjects on the first day was 26 times per inute on the last dsay to be 23 times per minute. It is hoped that *Pursed lip breathing* therapy can be applied as a non-pharmacological therapy for decreasing the respiratory rate in bronchial asthma patiens at the hospital.

Keywords: *Pursed Lip Breathing*, Bronchial Asthma, out of breath.

LATAR BELAKANG

Asma bronkial merupakan penyakit pernafasan obstruktif yang ditandai oleh spasme akut otot polos bronkiolus. Penyakit asma menyebabkan obstruksi aliran udara dan penurunan ventilasi alveolus (Padila, 2013).

World Health Organization (2017) memperkirakan bahwa 13,8 juta mengalami Asma. Asma mewakili 1,8% dari total beban penyakit global. Hal ini diperkirakan bahwa asma menyebabkan 346.000 kematian diseluruh dunia setiap tahun.

Asma mempunyai dampak yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala asma dapat mengalami komplikasi sehingga menurunkan produktifitas kerja dan kualitas hidup. Pada penderita asma eksaserbasi akut dapat saja terjadi sewaktu-waktu sehingga perlu ditangani (Adri, 2014).

Teknik pursed lip breathing exercise yang dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri, Pused lip breathing exercise merupakan latihan pernafasan untuk mengatur frekuensi dan pola pernafasan sehingga mengurangi air trapping, untuk memperbaiki ventilasi alveoli untuk memperbaiki pertukaran gas tanpa meningkatkan kerja pernafasan, mengatur dan mengkoordinasi kecepatan pernafasan sehingga bernafas lebih efektif dan mengurangi sesak nafas (Nuari, Soleha & Maulana, 2018).

Hasil yang sama dari penelitian Bakti, (2015) diperoleh hasil bahwa ada pengaruh

antara Pursed Lip Breathing exercise terhadap penurunan tingkat sesak nafas pada Asma, hal ini sesuai dengan penelitian dimana didapatkan hasil uji SPSS wilcoxon test dengan nilai signifikan $P < 0,05$ ($P = 0,002$) yang artinya ada pengaruh Pursed Lip Breathing terhadap penurunan sesak nafas.

Pengkajian awal dilakukan pada tanggal 03 Februari 2020 pada kedua subjek dengan hasil subjek I pasien dengan keluhan sesak nafas yang dirasakan selama 3 hari dan memberat sejak 1 hari terakhir, sesak nafas dipengaruhi oleh aktifitas dan merasa cepat lelah. Pasien juga mengeluh batuk berdahak sejak 5 hari, nafsu makan menurun dirasakan kurang lebih selama 1 minggu. Sedangkan subjek II datang dengan sesak nafas yang dirasakan selama 5 hari dan memberat sejak 1 hari terakhir, sesak nafas di pengaruhi oleh aktifitas dan merasa cepat lelah. Pasien juga mengeluh batuk berdahak sejak 1 minggu, Pasien juga mengalami penurunan nafsu makan yang dirasakan selama 1 minggu.

Berdasarkan latar belakang yang ada dan fenomena terkait, penulis ingin mengaplikasikan “Penerapan pursed lip breathing dalam menurunkan sesak nafas pada pasien Asma bronkial di Rumah Sakit Meuraxa Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus.

Penelitian ini penulis menggunakan instrumen berupa lembar observasi dan format pengkajian. Subjek dalam studi kasus ini adalah dua orang pasien asma bronkial di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. 1. Pasien yang bersedia dilakukan teknik pursed lip breathing.. 2.Pasien yang mengalami sesak nafas dengan RR 24-27kali/menit. 3. Pasien yang tidak mengalami pneumothorak, infark miokard, edema paru, dan pasien efusi pleura yang luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil studi kasus diketahui bahwa sesudah dilakukan intervensi keperawatan dengan melakukan tindakan Pursed Lip Breathing maka tingkat sesak nafas pada subjek akan mengalami penurunan dari sebelum dilakukan tindakan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut ini

Diagram 1

Hasil evaluasi frekuensi subyek I sebelum dan setelah intervensi Pursed Lip breathing

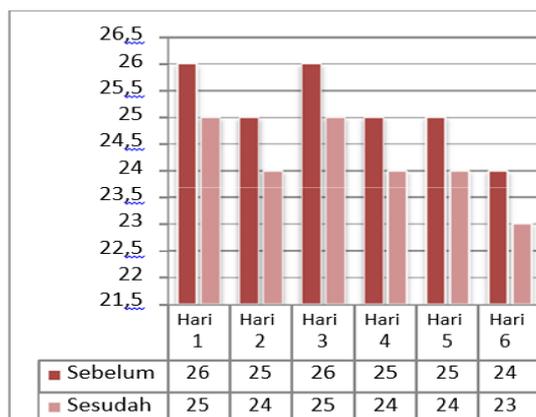
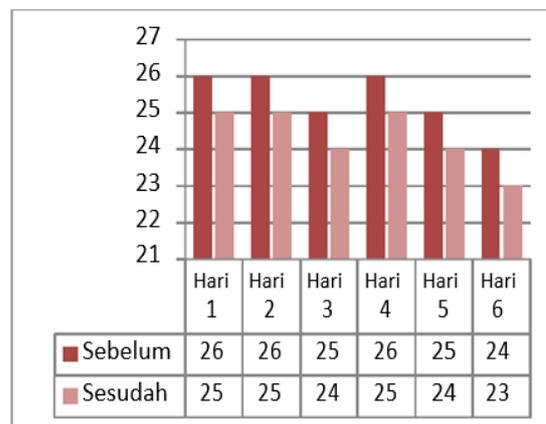


Diagram 2

Hasil evaluasi frekuensi subyek II sebelum dan setelah intervensi Pursed Lip breathing



Berdasarkan diagram 1 dan 2 diatas dapat disimpulkan bahwa pernafasan pada subjek I dan subjek II mengalami penurunan dari 26 kali permenit menjadi 23 kali permenit.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang perubahan frekuensi pernafasan pada pasien Asma Bronkial diperoleh hasil adanya perubahan frekuensi pernafasan pada pasien Asma Bronkial antara sebelum dan sesudah dilakukan latihan Pursed Lip Breathing, dimana subjek I dari 26 kali permenit menjadi 23 kali permenit dan subjek II dari 26 kali permenit menjadi 23 kali permenit.

Hasil penelitian Adri, (2014) ada pengaruh latihan Pursed Lip Breathing terhadap penurunan gejala asma, berdasarkan statistik didapatkan nilai $p=0,00$ ($p<0,05$). Yang artinya Pursed Lip Breathing berpengaruh dalam menurunkan gejala asma.

Pursed lip breathing merupakan salah satu teknik bernafas yang dapat digunakan untuk peningkatan fungsi paru karena dapat terjadi peningkatan tekanan pada bagian dalam rongga mulut, kemudian terjadi tekanan dan diteruskan dicabang bronkus untuk mencegah terjadinya penyempitan saluran pernafasan (Imania, dalam Ramadhani 2019).

Hasil penelitian Andrianty, Adiputra & Sugijanto, (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh pursed lip breathing terhadap peningkatan kapasitas paru, hal ini sesuai dengan penelitian dimana didapatkan nilai FVC $P=0,002$ dan FEV1 $0,022$ ($P<0,05$).

Hasil yang sama dari penelitian Bakti, (2015) diperoleh hasil bahwa ada pengaruh antara Pursed Lip Breathing exercise terhadap penurunan tingkat sesak nafas pada Asma, hal ini sesuai dengan penelitian dimana didapatkan hasil uji SPSS wilcoxon test dengan nilai signifikan $P<0,05$ ($P=0,002$) yang artinya ada pengaruh Pursed Lip Breathing terhadap penurunan sesak nafas.

Menurut peneliti hal ini sangat efektif ketika diterapkan dilapangan sehingga ada penurunan frekuensi pernafasannya.

Pada Subjek I setelah penerapan latihan Pursed Lip Breathing selama 6 hari berturut-turut, pada hasil pasien didapat kan penurunan frekuensi pernafasan, hari pertama sebelum latihan frekuensi pernafasan 26 kali

permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 25 kali permenit, hari kedua frekuensi pernafasan 25 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 24 kali permenit, hari ketiga frekuensi pernafasan 26 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 25 kali permenit, hari keempat dan kelima frekuensi pernafasan 25 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan menjadi 24 kali permenit dan hari terakhir frekuensi pernafasan 24 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 23 kali permenit, pasien terasa nyaman setelah melakukan tindakan pursed lip breathing, Dihari ke tiga frekuensi pernafasan naik 26 kali permenit karena pasien terlalu banya bergerak-gerak dan batuk-batuk. Penjelasan diatas sesuai dengan tujuan pursed lip breathing untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta mengurangi kerja pernafasan, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, relaksasi otot dan menghilangkan ansietas (Ignatavinas dan Workman, dalam Bakti 2015). Tindakan ini efektif untuk penurunan frekuensi pernafasan dengan hasil penelitian yaitu tingkat sesak nafas pasien berkurang dari 26 kali permenit menjadi 23 kali permenit setelah melakukan tindakan Pursed Lip Breathing.

Pada subyek II setelah penerapan latihan Pursed Lip Breathing selama 6 hari berturut-turut, pada pasien didapatkan penurunan frekuensi pernafasan, pada hari

pertama sebelum latihan frekuensi pernafasan 26 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 25 kali permenit, hari kedua frekuensi pernafasan 26 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 25 kali permenit, hari ketiga frekuensi pernafasan 25 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 24 kali permenit, hari keempat frekuensi pernafasan 26 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 25 kali permenit, hari kelima frekuensi pernafasan 25 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 24 kali permenit dan hari terakhir frekuensi pernafasan 24 kali permenit setelah latihan frekuensi pernafasan 23 kali permenit pasien teras nyaman setelah melakukan tindakan pursed lip breathing, Pada hari ke empat frekuensi pernafasan pasien naik 26 kali permenit disebabkan pasien malam tidak bisa tidur karena kepanasan dan terlalu banyak bergerak-gerak sehingga batuk-batuk. Setiap melakukan terapi pursed lip breathing frekuensi pernafasan pasien turun 1 dari 26 kali permenit menjadi 25 kali permenit.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan tentang penurunan tingkat sesak nafas pada pasien Asma Bronkial setelah dilakukan intervensi keperawatan dapat disimpulkan bahwa, Tingkat sesak nafas berkurang setelah melakukan latihan pursed lip breathing dan setelah di lakukan observasi selama 6 hari berturut-turut tingkat sesak

nafas pasien menurun, subjek I dari 26 kali permenit menjadi 23 kali permenit, dan subjek II dari 26 kali permenit menjadi 23 kali permenit.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka dalam bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Peneliti lain

Agar penulis dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan penerapan Pursed Lip Breathing pada pasien dengan Asma Bronkial. Diharapkan untuk penulis yang lain dapat menjadi acuan dan meningkatkan pengetahuan dalam memberikan penerapan Pursed Lip Breathing pada pasien Asma Bronkial.

2. Bagi perawat dan Rumah Sakit / Masyarakat

Dapat memberikan sarana untuk dilakukan tindakan Pursed Lip Breathing sehingga tindakan dapat berjalan secara optimal. Perlu adanya pengawasan secara konsisten dalam melakukan tindakan Pursed Lip Breathing sehingga tindakan dapat berjalan optimal.

3. Bagi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan bimbingan secara intensif sehingga mahasiswa/i dapat mengerti dan lebihmemahami penerapan Pursed Lip Breathing pada pasien dengan Asma Bronkial dan meningkatkan buku

keperawatan medikal bedah yang berkaitan dengan sistem pernafasan terutama untuk penyakit Asma Bronkial.

4. Bagi pengembangan dan penelitian

selanjutnya hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan model-model tindakan lainnya khususnya dalam menangani pasien Asma Bronkial dalam asuhan keperawatan.

KEPUSTAKAAN

- Adri, I. N. (2014). Pengaruh latihan pursed lip breathing terhadap penurunan gejala asma pada pasien asma persisten ringan dan sedang di wilayah kerja puskesmas pauh padang. Program studi S-1 Ilmu keperawatan fakultas keperawatan universitas andalas. (Online). <http://repo.unand.ac.id/106/>.
- Andrianty, F., Adiputra, N., & Sugijanto (2012). Penambahan Pursed lip breathing pada latihan aerobik lebih baik dalam meningkatkan kapasitas fungsi paru penderita asma bronkial. 5. (1): 42-51.
- Bakti, (2015). Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise terhadap penurunan tingkat sesak nafas pada Penyakit Paru Obtruksi Kronik (PPOK) di Balai besar kesehatan paru masyarakat. (Online). (eprints.ums.ac.id/34292/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf).
- Nuari, A., Soleha, U.T., & Maulana, M. (2018). Penatalaksanaan Asma Bronkial Eksaserbasi pada pasien perempuan usia 46 tahun dengan pendekatan kedokteran keluarga di kecamatan Gedong Tataan. (Online). <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/2067>.
- Padila. (2013). Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Ramadhani, W. R. (2019). Pengaruh pursed lip breathing exercise dan diaphragmatic breathing exercise terhadap peningkatan forced expiratory volume in 1 second /FEV1 pada kondisi penyakit paru obstruksi kronis (PPOK). Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Online). (http://eprints.ums.ac.id/71373/1/NA_SKAH%25PUBLIKASI.pdf)
- WHO. (2017). World Health Organization. Chronic respiratory diseases. (Online). <http://www.who.int/respiratory/asthma/en>.