

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI LATIHAN PERNAPASAN DENGAN TEKNIK
PERNAPASAN DIAFRAGMA (*DIAPHRAGMA BREATHING*) DAN
TEKNIK BIBIR TERKATUP (*PURSED-LIP BREATHING*)
PADA PASIEN PPOK UNTUK MENGURANGI SESAK NAPAS
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT

Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



DWI PUTRI SUSANTI MALO
PO5303212220373

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKENS KUPANG
PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN
WAIKABUBAK
2025

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI LATIHAN PERNAPASAN DENGAN TEKNIK
PERNAPASAN DIAFRAGMA (*DIAPHRAGMA BREATHING*) DAN
TEKNIK BIBIR TERKATUP (*PURSED-LIP BREATHING*)
PADA PASIEN PPOK UNTUK MENGURANGI SESAK NAPAS
DI RUMAH SAKIT UMUM WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**



DWI PUTRI SUSANTI MALO
PO5303212220373

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN
WAIKABUBAK**

2025

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Dwi Putri Susanti Malo
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303212220373
Dosen Pembimbing : Petrus Belarminus, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Dosen Penguji : Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep
Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan Waikabubak
Judul Karya Ilmiah : **IMPELEMENTASI LATIHAN PERNAPASAN
DENGAN TEKNIK PERNAPASAN DIAFRAGMA (DIAPHRAGMA BREATHING)
DAN TEKNIK BIBIR TERKATUP (PURSED-LIP BREATHING) PADA PASIEN PPOK
UNTUK MENGURANGI SESAK NAPAS DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **28,13%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 21 Mei 2025

Admin Strike Plagiarism


Murry Jermias Kale SST
NIP. 19850704201012100

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanggung jawab dibawah ini

Nama : Dwi Putri Susanti Malo

Nim : PO5303212220373

Email : dwiputrimalo@gmail.com

Program Studi : D-III Keperawatan Waikabubak

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan merupakan pengambil ahlian tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Waikabubak, 15 Mei 2025

Pembuat pernyataan



Dwi Putri Susanti Malo
PO5303212220373

Mengetahui

Penguji I



Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep
NIP. 197508102001122001

Penguji II



Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 196809111989021004

BIODATA PENULIS

Nama : Dwi Putri Susanti Malo
Nim : PO5303212220373
Tempat/tgl lahir : Wanno Muttu, 10 Desember 2003
Alamat : Wanno Muttu
Riwayat pendidikan :
1. SDN INPRES LOLA RAMO
2. SMP KRISTEN WAIMANGURA
3. SMA NEGERI 1 WEWEWA TIMUR

MOTTO

**“KARENA MASA DEPAN SANGGUH ADA DAN HARAPANMU TIDAK
AKAN HILANG (AMSAL 23:18)”**

LEMBAR PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI LATIHAN PERNAPASAN DENGAN TEKNIK
PERNAPASAN DIAFRAGMA (*DIAPHRAGMA BREATHING*) DAN
TEKNIK BIBIR TERKATUP (*PURSED-LIP BREATHING*)
PADA PASIEN PPOK UNTUK MENGURANGI SESAK NAPAS
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

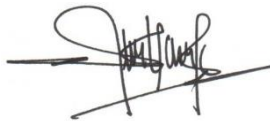
Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan

OLEH

Dwi Putri Susanti Malo
NIM. PO5303212220373

Telah Disetujui Untuk Diujikan Didepan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak
Pada 09 Mei 2025

PEMBIMBING



Petrus Belarnimus, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 196809111989021004

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak



Uly Agustine, S.Kp., M. Kep
NIP. 197508102001122001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI LATIHAN PERNAPASAN DENGAN TEKNIK
PERNAPASAN DIAFRAGMA (*DIAPHRAGMA BREATHING*) DAN
TEKNIK BIBIR TERKATUP (*PURSED-LIP BREATHING*)
PADA PASIEN PPOK UNTUK MENGURANGI SESAK NAPAS
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

OLEH:

Dwi Putri Susanti Malo
PO5303212220373

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak
Pada Tanggal, 15 Mei 2025

Penguji I



Uly Agustine, S. Kp., M.Kep

NIP. 19750810 2001122001

Penguji II



Petrus Belarnimus, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 196809111989021004

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak



Uly Agustine, S. Kp., M.Kep

NIP. 19750810 2001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis berikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas kasih dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan, Program Studi Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis tidak dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan, SKM,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Politeknik Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak;
2. Ibu Uly Agustine, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan baik secara akademis maupun klinik, sekaligus sebagai Dosen Penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran yang membangun dalam membantu penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini; di Program Studi Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang;
3. Ibu Shelfi DR Putri Santoso, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing akademik yang selalu memberi arahan, semangat, dan solusi yang membangkitkan semangat kepada penulis;
4. Bapak Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
5. Kedua Orang Tua terkasih Bapak Malo Bulu & Ibu Koni Dadi, Kakak laki-laki yang sangat berjasa dalam proses kuliah, kakak Martinus Malo

bersama istri Ibu Rosalina Milla, S.Pd dan semua keluarga yang telah memberikan dukungan baik secara material, motivasi dan doa, Tuhan Yesus memberkati.

6. Teruntuk sahabat saya (Merlin Arlenia dan Nofitri Kana Kale) terimakasih sudah selalu mensupport saya dari kejahuan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Terimakasih juga kepada teman - teman seperjuangan (Kaki Kereta) yang selalu ada saat suka, duka, kekurangan maupun kelimpahan.
7. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terimakasih sudah kuat, terimakasih sudah berjuang sejauh ini, berusaha maju dengan segala kondisi yang ada. Terimakasih Putri, Kamu hebat.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan baik kritik, saran yang sifatnya membangun dari semua pihak demi kebaikan dan kerapihan Karya Tulis Ilmiah ini.

Diakhir kata, penulis berharap kepada Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Waikabubak, 09 Mei 2025

Dwi Putri Susanti Malo
PO5303212220373

**IMPLEMENTASI LATIHAN PERNAPASAN DENGAN TEKNIK
PERNAPASAN DIAFRAGMA (*DIAPHRAGMA BREATHING*) DAN
TEKNIK BIBIR TERKATUP (*PURSED-LIP BREATHING*) PADA
PASIEEN PPOK UNTUK MENGURANGI SESAK NAPAS**

Dwi Putri Susanti Malo¹, Petrus Belarminus², Uly Agustine³

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) termasuk kategori penyakit tidak menular yang memberikan dampak signifikan terhadap sistem kesehatan secara global. Kondisi ini ditandai oleh penyempitan saluran napas yang berlangsung terus-menerus dan bersifat progresif, sehingga menimbulkan gejala sesak napas yang menetap. Salah satu pendekatan non-farmakologi yang dapat membantu mengatasi keluhan ini adalah teknik pernapasan diafragma (*diaphragmatic breathing*) dan pernapasan dengan bibir mengerucut (*pursed-lip breathing*), yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi pernapasan dan mengurangi ketidaknyamanan akibat sesak. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif terhadap dua pasien lanjut usia (70–80 tahun) yang didiagnosis PPOK dan dirawat di RSUD Waikabubak. Selama tiga hari berturut-turut, keduanya mendapat intervensi berupa latihan pernapasan diafragma dan pursed-lip. Data dikumpulkan dengan observasi tanda vital, khususnya laju pernapasan dan saturasi oksigen (SpO₂). **Hasil:** Pada hari ketiga pelaksanaan intervensi, pasien pertama mengalami penurunan laju napas dari 31 menjadi 22 kali per menit, serta peningkatan SpO₂ dari 90% menjadi 96%. Pasien mengatakan merasa nyaman dan tidak lagi sesak. Pasien kedua menunjukkan perbaikan serupa, dengan penurunan napas dari 27 menjadi 24 kali per menit, dan peningkatan SpO₂ dari 89% menjadi 93%. **Kesimpulan:** Penerapan teknik pernapasan diafragma dan pursed-lip terbukti efektif dalam mengurangi sesak napas pada penderita PPOK. Latihan ini disarankan dilakukan secara rutin sebagai bagian dari intervensi keperawatan.

Kata kunci: PPOK, pola napas tidak efektif, *diaphragma breathing*, *pursed lip breathing*,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
BIODATA PENULIS	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Studi Kasus	4
D. Manfaat Studi Kasus	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Dasar Penyakit PPOK	5
1. Definisi	5
2. Etiologi	6
3. Anatomi Fisiologi	8
4. Patofisiologi	12
5. Pathway	14
6. Manifestasi Klinis	15
7. Komplikasi	15
8. Penatalaksanaan Medis	17
9. Pencegahan	18

B. Konsep Dasar Pernapasan Diafragma (<i>Abdominal Breathing</i>) Dan Teknik Bibir Terkatup (<i>Pursed Lips Breathing</i>)	19
1. Konsep Pernapasan Diafragma (<i>Abdominal Breathing</i>)	19
a. Definisi Pernapasan Diafragma	19
b. Manfaat Pernapasan Diafragma	19
c. Prosedur Latihan Pernapasan Diafragma	20
2. Konsep Teknik Bibir Terkatup (<i>Pursed Lips Breathing</i>)	21
a. Definisi <i>Pursed Lip Breathing</i>	21
b. Manfaat <i>Pursed Lip Breathing</i>	22
c. Prosedur Latihan <i>Pursed Lip Breathing</i>	23
C. Konsep Asuhan Keperawatan PPOK	24
1. Pengkajian	24
2. Diagnosa Keperawatan	30
3. Intervensi Keperawatan	32
4. Implementasi Keperawatan	35
5. Evaluasi Keperawatan.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Studi Kasus	36
B. Subjek Studi Kasus	36
C. Fokus Studi Kasus	36
D. Definisi Operasional	37
E. Tempat dan Waktu	37
F. Analisa Penyajian Data	37
G. Metode Pengumpulan Data	38
H. Instrumen Studi Kasus	38
I. Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Studi Kasus	40
1. Pengkajian Keperawatan	40
2. Diagnosa Keperawatan	58
3. Intervensi Keperawatan	59

4. Implementasi Keperawatan	61
5. Evaluasi Keperawatan	71
B. Pembahasan Studi Kasus	73
1. Pengkajian Keperawatan	73
2. Diagnosa Keperawatan	74
3. Intervensi Keperawatan	74
4. Implementasi Keperawatan	76
5. Evaluasi Keperawatan	76
C. Keterbatasan	78
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan	32
Tabel 4.1 Biodata klien	41
Tabel 4.2 Riwayat Kesehatan	42
Tabel 4.3 Riwayat Keperawatan	46
Tabel 4.4 Pemeriksaan Fisik	53
Tabel 4.5 Hasil Pemeriksaan Laboratorium	58
Tabel 4.6 Pemeriksaan Radiologi	59
Tabel 4.7 Terapi Medis	60
Tabel 4.8 Pengelompokan Data	62
Tabel 4.9 Analisa Data	63
Tabel 4.10 Diagnosa Keperawatan	65
Tabel 4.11 Intervensi Keperawatan	66
Tabel 4.12 Implementasi Keperawatan	68
Tabel 4.13 Evaluasi Keperawatan	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Sistem Pernapasan	8
Gambar 2.2 Genogram pasien 1	43
Gambar 2.3 Genogram pasien 2	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data Awal

Lampiran 2 Surat Balasan dari Dinas Kesehatan

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Terpadu
Satu Pintu

Lampiran 4 Surat Persetujuan Responden

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

Lampiran 6 Format Pengkajian KMB

Lampiran 7 SOP *Diaphragma Breathing* Dan *Pursed Lip Breathing*

Lampiran 8 Poster *Diaphragma Breathing* Dan *Pursed Lip Breathing*

Lampiran 9 SAP (Satuan acara penyuluhan) PPOK

Lampiran 10 Dokumentasi Pelaksanaan Studi Kasus

Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 12 Surat Keterangan Bebas Plagiasi