

DAFTAR PUSTAKA

- Adiana, I. K. A., & Putra, I. G. N. E. (2023). Penyakit paru obstruktif kronis: Kajian perawatan diri pasien. *Jurnal Kesehatan Respirasi*, 11(2), 45–53.
- Amin, M. (2016). Fisiologi pernapasan. Jakarta: EGC.
- Asmiati, M., Ayubbana, S., & Hasanah, U. (2025). Implementasi *pursed lip breathing* terhadap saturasi oksigen pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 13(1), 25–32.
- Cazzola, M., Rogliani, P., Stolz, D., Matera, M. G., & Hanania, N. A. (2018). *Bronchodilators in chronic obstructive pulmonary disease: An update. European Respiratory Journal*, 52(6), 1802050. <https://doi.org/10.1183/13993003.02050-2018>
- Djojodibroto, R. D. (2016). *Respirologi klinik*. Jakarta: EGC.
- El Naser, M., dkk. (2016). Hubungan usia dan status merokok dengan kejadian PPOK. *Jurnal Respirasi*, 4(1), 10–18.
- Fitriany, H., Asnidar, S., & Saputri, W. (2023). Pengaruh *pursed lip breathing exercise* terhadap intensitas sesak napas pada penderita PPOK di RSUD Dr. Soedarso Pontianak. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 15–22.
- Foundation, C. (2018). *Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) guide*. London: COPD Foundation Press.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). *Textbook of medical physiology (13th ed.)*. Philadelphia: Elsevier.
- Huang, H. (2023). *Mucolytic therapy for chronic obstructive pulmonary disease: A clinical update. Respiratory Medicine*, 215, 107–118. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2023.107118>
- Jatmiko, R. D., & Dian, P. (2023). Dampak PPOK terhadap kualitas hidup pasien. *Jurnal Keperawatan Respirasi*, 5(2), 55–63.
- Khairunnisa, N., Fauzan, A., & Sukarni, E. (2023). Efektivitas *pursed lip breathing* pada pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Medis*, 12(1), 30–37.
- Korespondensi, D., & Kristiningrum, E. (2019). Penatalaksanaan farmakologis PPOK di Indonesia. *Jurnal Respirasi Indonesia*, 39(2), 88–94.
- Munawar, M., Khalid, R., Qadeer, A., Sardar, H., Batool, A., Munawar, I., Ehsan, M., & Khalid, A. (2023). *Effectiveness of pursed lip breathing and alternate-nostril breathing in patients with respiratory dysfunction. The Therapist (Journal of Therapies & Rehabilitation Sciences)*, 4(3). <https://doi.org/10.54393/tt.v4i03.180>
- Miyani, U., Sulistyanto, B. A., & Mustaghfiroh, M. (2023). Penerapan *pursed lip breathing* pada pasien PPOK. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 75–83.
- Niedl, J. (2007). *Pursed lip breathing technique in pulmonary rehabilitation. Respiratory Care Journal*, 52(6), 847–850.
- Oemiati, R. (2013). Prevalensi penyakit paru obstruktif kronis (PPOK). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 41(2), 89–96.

- PPNI. (2016). Standar diagnosis keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Puspasari, S. F. (2016). Pengaruh Pernafasan *Pursed-Lip* Sebelum Latihan Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (Ppok) Di Rumah Sakit Pantirapih Yogyakarta. *Pengaruh Pernafasan Pursed-Lip Sebelum Latihan Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (Ppok) Di Rumah Sakit Pantirapih Yogyakarta*, 107-112.
- Salsabila, S., & Patimah, I. (2025). *Implementation of pursed lips breathing technique on patient with tuberculosis: Case study*. *Nursing Case Insight Journal*, 3(1), 9–12. <https://doi.org/10.63166/wdjkn51>
- Sinha, I., & Aditya. (2025). *Long-term impact of diaphragmatic breathing and pursed lip breathing on pulmonary function in patients with COPD: A systematic review*. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 7(2), 1–10.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2002). Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (10th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- StatPearls. (2023). *Pursed lip breathing*. Retrieved from <https://www.statpearls.com>
- Supardi, S., Handayani, D., & Astuti, R. (2023). Prevalensi PPOK di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(1), 25–33.
- Wahyuningsih, I. (2020). Penyakit paru obstruktif kronik: Review literatur. *Jurnal Keperawatan Respira*, 8(2), 55–62.
- World Health Organization. (2021). *Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd))
- Zare, F., Jahromi, M. K., & Rahmanian, Z. (2025). *Comparing effects of breathing exercises alone and combined with breathing-stretching exercises on respiratory indices, disease severity and exercise capacity in COPD*. *Scientific Reports*, 15, 5068. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-89664-z>

Lampiran 1

Lembar Persetujuan (Informed Consent)

Setelah mendapatkan penjelasan yang telah saya mengerti dan pahami dengan baik, saya:

Nama :

Umur :

Alamat :

Bahwa saya menyatakan setuju dengan sukarela ikut berperan sebagai subjek dalam Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul:

"Penerapan *pursed lips breathing* untuk mengurangi sesak napas dan meningkatkan saturasi oksigen pada pasien ppok yang mengalami masalah keperawatan pola nafas tidak efektif di ruang elisabeth 4 rumah sakit panti rapih yogyakarta"

Yang akan diteliti oleh:

Nama : Oktapiana

NPM : 202554013

Alamat: Jl. Tantular No.397, Pringwulung, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55283

Peneliti

Responden

()

()

Standar Prosedur Operasional Pelaksanaan (Sop)**Teknik *Purse Lips Breathing***

Pengertian	<i>Purse lips breathing</i> adalah latihan pernapasan dengan menghirup udara melalui hidung dan mengeluarkan udara dengan cara bibir lebih dirapatkan atau dimonyongkan dengan waktu ekshalasi lebih diperpanjang. Terapi rehabilitasi paru paru dengan parse lips breathing ini adalah cara yang sangat mudah dilakukan, tanpa memerlukan alat bantu apapun. dan juga tanpa efek negatif seperti pemakaian obat-obatan (Suzanne c. Smeltzer, 2013).
Tujuan	Meningkatkan kemampuan otot-otot pernapasan, meningkatkan ventilasi paru, memperbaiki oksigenasi (Suzanne c. Smeltzer, 2013).
Prosedur: persiapan alat	1. <i>Oximetry</i> 2. Jam Detik 3. Buku catatan. 4. Alat tulis 5. Lembar <i>informed consent</i>
Preinteraksi	1. Cek catatan keperawatan dan catatan medis klien 2. Cuci tangan 3. Siapkan alat yang diperlukan
Tahap Orientasi	1. Lakukan kebersihan tangan sesuai dengan SOP 2. Sampaikan salam dan memperkenalkan diri 3. Lakukan identifikasi pasien sesuai dengan SOP 4. Sampaikan maksud dan tujuan tindakan 5. Jelaskan langkah dan prosedur tindakan 6. Kontrak waktu dengan pasien 7. Tanyakan kesiapan pasien sebelum tindakan dilakukan 8. Berikan privasi untuk pasien jika pasien membutuhkan
Tahap Kerja	1. Pasien duduk dalam posisi yang nyaman dan bahu dalam kondisi rileks 2. Letakkan kedua tangan pada tulang iga bagian bawah ketika inspirasi

	- Ambil nafas dari hidung selama 2-3 detik - Kuncupkan bibir seperti akan meniup - Hembuskan nafas melalui tengah bibir yang dikuncupkan dalam 4-6 detik. Aliran tiupan diusahakan stabil dan berada pada tengah bibir. Hembusan nafas dilakukan dengan rileks dan tidak memberikan tekanan pada dada. - Latihan dilakukan secara berulang minimal 10 menit/hari.
Terminasi	- Beritahukan kepada klien bahwa teknik pernapasan <i>Purse Lips Breathing</i> yang dilakukan telah selesai - Berikan <i>reinforcement</i> positif kepada klien - Kontrak waktu untuk pertemuan berikutnya - Bereskan alat-alat - Cuci tangan
Dokumentasi	Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan