

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Penerapan *Pursed Lip Breathing* (PLB) sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) menunjukkan dampak yang bermakna terhadap perbaikan status respirasi pasien. Selama tiga hari pelaksanaan intervensi, latihan PLB yang diberikan secara terstruktur, terpantau, dan disesuaikan dengan toleransi pasien mampu meningkatkan saturasi oksigen serta menurunkan frekuensi pernapasan secara bertahap dan konsisten pada kedua pasien. Peningkatan nilai saturasi oksigen dan penurunan frekuensi napas ini menggambarkan adanya perbaikan ventilasi alveolar dan efisiensi pertukaran gas di paru-paru.

Perbaikan parameter objektif tersebut juga diikuti dengan perubahan klinis yang dirasakan langsung oleh pasien, seperti berkurangnya sensasi sesak napas, pola pernapasan yang lebih teratur, serta meningkatnya rasa nyaman selama menjalani perawatan. Pasien tampak lebih mampu mengontrol napas, berbicara dengan lebih lancar, dan melakukan aktivitas ringan tanpa cepat mengalami kelelahan. Kondisi pasien yang berada dalam keadaan sadar penuh (*compos mentis*), stabil secara hemodinamik, serta kooperatif menjadi faktor pendukung keberhasilan penerapan PLB dan memastikan intervensi dapat dilakukan dengan aman tanpa menimbulkan komplikasi respirasi.

Pelaksanaan PLB yang dilakukan secara bertahap, dimulai dari pemberian edukasi dan demonstrasi teknik hingga mendorong pasien melakukan latihan secara lebih mandiri, menunjukkan bahwa adaptasi pasien terhadap teknik pernapasan ini dapat dicapai dalam waktu relatif singkat. Konsistensi pelaksanaan latihan setiap hari dengan pengawasan perawat berperan penting dalam mempertahankan efektivitas intervensi dan mendukung hasil yang optimal.

Hasil studi kasus ini selaras dengan berbagai temuan penelitian terkini yang menyatakan bahwa *Pursed Lip Breathing* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam membantu mengontrol gejala

respirasi pada pasien PPOK, khususnya dalam meningkatkan oksigenasi dan menurunkan beban kerja pernapasan. Dengan demikian, PLB dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan mandiri yang bernilai klinis dan aplikatif dalam asuhan keperawatan pasien PPOK di ruang rawat inap, serta berpotensi untuk diintegrasikan secara lebih luas dalam praktik keperawatan berbasis bukti.

## 5.2. Saran

### 5.2.1. Bagi Perawat

Perawat disarankan untuk menerapkan teknik Pursed Lip Breathing sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam manajemen pasien PPOK yang mengalami sesak napas atau gangguan pola pernapasan. Perawat juga perlu memberikan edukasi dan demonstrasi latihan pernapasan secara rutin kepada pasien dan keluarga agar teknik ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selain itu, perawat diharapkan melakukan monitoring parameter respirasi seperti  $SpO_2$  dan frekuensi napas secara berkala untuk mengevaluasi efektivitas tindakan.

### 5.2.2. Saran Bagi Tzu Chi Hospital

Rumah sakit diharapkan dapat mengintegrasikan latihan Pursed Lip Breathing (PLB) sebagai bagian dari standar asuhan keperawatan nonfarmakologis pada pasien PPOK, khususnya pasien dengan kondisi stabil dan saturasi oksigen yang adekuat. Penyusunan dan penerapan Standar Prosedur Operasional (SPO) terkait PLB perlu dilakukan agar intervensi dapat diberikan secara konsisten, aman, dan berbasis bukti. Selain itu, rumah sakit disarankan untuk meningkatkan kompetensi perawat melalui pelatihan berkala mengenai teknik pernapasan terapeutik serta memperkuat dokumentasi evaluasi hasil intervensi sebagai dasar peningkatan mutu pelayanan keperawatan.