

## Lampiran 1

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

#### TEKNIK *PURSED LIP BREATHING*

<b>PENGERTIAN</b>	<i>Pursed Lip Breathing</i> (PLB) merupakan teknik pernapasan yang dirancang untuk meningkatkan kontrol terhadap proses oksigenasi dan ventilasi. Teknik ini dilakukan dengan cara menarik napas secara sadar melalui hidung, kemudian menghembuskan napas secara perlahan dan terkontrol melalui bibir yang dikerutkan, sehingga fase ekspirasi menjadi lebih panjang dibandingkan fase inspirasi normal. Proses tersebut menghasilkan tekanan balik yang menciptakan tekanan positif akhir ekspirasi
<b>TUJUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Membantu menurunkan frekuensi pernapasan</li><li>2. Mengurangi keluhan sesak napas</li><li>3. Meningkatkan dan mempertahankan saturasi oksigen</li><li>4. Meningkatkan kenyamanan pasien dalam bernapas</li></ol>
<b>INDIKASI</b>	Indikasi: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pasien dengan Penyakit paru obstruksi kronis dan asma</li><li>2. Pasien yang mengalami sesak napas ringan hingga sedang</li><li>3. Pasien dengan masalah pola napas tidak efektif.</li></ol>
<b>ALAT DAN BAHAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Lembar observasi <i>respiratory rate</i> (RR) dan SpO<sub>2</sub></li><li>b. <i>Pulse oximeter</i></li><li>c. Arloji</li></ol>
<b>PROSEDUR</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medis)</li><li>2. Jelaskan tujuan dan Langkah-langkah prosedur</li><li>3. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</li><li>4. Monitor frekuensi, irama, dan kedalaman napas</li><li>5. Sediakan tempat yang tenang dan nyaman</li><li>6. Posisikan pasien nyaman dan rileks</li><li>7. Anjurkan memposisikan satu tangan di dada dan satu tangan di perut</li><li>8. Anjurkan menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik, kemudian menghembuskan napas dari mulut dengan bibir dibulatkan (mencucu) selama 8 detik</li><li>9. Pastikan dinding dada mengembang saat inspirasi</li></ol>

	10. Anjurkan mengulangi latihan napas sebanyak 5-10 kali
<b>SETELAH PROSEDUR</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ucapkan terima kasih</li><li>2. Rapiakan pasien dan alat-alat yang digunakan</li><li>3. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</li><li>4. Dokumentasikan prosedur yang telah dilakukan dan respon pasien</li></ol>
<b>REFERENSI</b>	PPNI (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan(1st ed.). Jakarta: PPNI.

**INFORM CONSENT**

**INFORM CONSENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tn. A  
Umur : 52 tahun.  
Jenis Kelamin : Laki - laki  
Alamat : Teluk Gong, Penjarangan.  
No.RM : 46 - 25 - XX

Saya telah mendapatkan penjelasan dari perawat mengenai tindakan keperawatan berupa penerapan teknik *Pursed Lip Breathing* (PLB), yaitu latihan pernapasan dengan cara menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut yang dikerutkan.

Tindakan ini bertujuan untuk:

1. Membantu mengurangi sesak napas.
2. Menurunkan frekuensi pernapasan.
3. Meningkatkan dan mempertahankan saturasi oksigen.
4. Meningkatkan kenyamanan dalam bernapas.

Teknik ini dilakukan secara teratur dengan pendampingan perawat dan disesuaikan dengan kondisi pasien. Risiko yang mungkin timbul sangat minimal, seperti rasa lelah atau pusing ringan, dan akan segera ditangani oleh perawat apabila terjadi keluhan.

Saya telah memahami penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta kemungkinan risiko dari penerapan teknik *pursed lip breathing*. Saya juga telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan seluruh pertanyaan saya telah dijawab dengan jelas.

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk dilakukan tindakan penerapan teknik *pursed lip breathing*.

Pasien

( BAMBANG )

Jakarta, 29/01/2022

Perawat



(Jinong Tampubolon)

### INFORM CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. R

Umur : 60 tahun.

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Muara baru, penjaringan

No.RM : 15-03-xx

Saya telah mendapatkan penjelasan dari perawat mengenai tindakan keperawatan berupa penerapan teknik *Pursed Lip Breathing* (PLB), yaitu latihan pernapasan dengan cara menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut yang dikerutkan.

Tindakan ini bertujuan untuk:

1. Membantu mengurangi sesak napas.
2. Menurunkan frekuensi pernapasan.
3. Meningkatkan dan mempertahankan saturasi oksigen.
4. Meningkatkan kenyamanan dalam bernapas.

Teknik ini dilakukan secara teratur dengan pendampingan perawat dan disesuaikan dengan kondisi pasien. Risiko yang mungkin timbul sangat minimal, seperti rasa lelah atau pusing ringan, dan akan segera ditangani oleh perawat apabila terjadi keluhan.

Saya telah memahami penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta kemungkinan risiko dari penerapan teknik *pursed lip breathing*. Saya juga telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan seluruh pertanyaan saya telah dijawab dengan jelas.

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk dilakukan tindakan penerapan teknik *pursed lip breathing*.

Pasien

(  )

Jakarta, 29/01/2026.

Perawat



(Jinong Tampubolon)

### Lampiran 3

## LEMBAR OBSERVASI TANDA-TANDA VITAL

#### Lembar observasi tanda-tanda vital

Nama: Th. A

No.RM: 46-25-xx.

#### Sebelum dilakukan intervensi

Tanggal	Jam	Tekanan darah (mmHg)	Nadi (x/mnt)	Pernapasan (x/mnt)	SpO2 (%)
29/01/26	07:00	96/65	73	24	92 (O2 21pm/nc)
	19:00	103/71	100	24	91 (O2 21pm/nc)
30/01/26	07:00	112/64	75	25	92 (O2 21pm/nc)
	19:00	109/88	71	25	93 (O2 21pm/nc)
31/01/26	07:00	100/60	96	24	94 (O2 11pm/nc)
	19:00	97/70	102	22	92 (O2 11pm/nc)
01/2/26	07:00	110/70	81	22	94 (O2 11pm/nc)
	19:00	115/65	76	20	93 (O2 11pm/nc)

#### Setelah dilakukan intervensi

Tanggal	Jam	Tekanan darah (mmHg)	Nadi (x/mnt)	Pernapasan (x/mnt)	SpO2 (%)
29/01/26	07:00	101/70	81	22	93 (O2 21pm/nc)
	19:00	120/80	96	23	93 (O2 21pm/nc)
30/01/26	07:00	116/66	76	24	94 (O2 21pm/nc)
	19:00	110/70	66	23	94 (O2 21pm/nc)
31/01/26	07:00	115/72	78	22	94 (O2 11pm/nc)
	19:00	120/65	90	20	94 (O2 11pm/nc)
01/2/26	07:00	98/70	100	20	95 (O2 11pm/nc)
	19:00	104/64	86	18	94 (O2 11pm/nc)

Lembar observasi tanda-tanda vital

Nama: My. R

No.RM: 15-03-xx

Sebelum dilakukan intervensi

Tanggal	Jam	Tekanan darah (mmHg)	Nadi (x/mnt)	Pernapasan (x/mnt)	SpO2 (%)
29/01/26	07:00	112/70	73	26	94 (O <sub>2</sub> 2 lpm/nc)
	19:00	109/62	70	25	93 (O <sub>2</sub> 2 lpm/nc)
30/01/26	07:00	101/65	81	24	93 (O <sub>2</sub> 2 lpm/nc)
	19:00	109/67	79	24	94 (O <sub>2</sub> 2 lpm/nc)
31/01/26	07:00	108/68	80	23	94 (O <sub>2</sub> 1 lpm/nc)
	19:00	115/70	67	22	95 (O <sub>2</sub> 1 lpm/nc)
01/02/26	07:00	106/65	70	22	95 (O <sub>2</sub> 1 lpm/nc)
	19:00	110/70	69	21	95 (O <sub>2</sub> 1 lpm/nc)

Setelah dilakukan intervensi

Tanggal	Jam	Tekanan darah (mmHg)	Nadi (x/mnt)	Pernapasan (x/mnt)	SpO2 (%)
29/01/26	07:00	116/62	72	25	94 (O <sub>2</sub> 2 lpm/nc)
	19:00	120/80	82	24	94 (O <sub>2</sub> 2 lpm/nc)
30/01/26	07:00	113/74	66	23	94 (O <sub>2</sub> 2 lpm/nc)
	19:00	101/71	64	22	94 (O <sub>2</sub> 2 lpm/nc)
31/01/26	07:00	126/70	66	22	95 (O <sub>2</sub> 1 lpm/nc)
	19:00	117/65	76	22	95 (O <sub>2</sub> 1 lpm/nc)
01/2/26	07:00	110/60	86	21	95 (O <sub>2</sub> 1 lpm/nc)
	19:00	115/65	80	20	95 (O <sub>2</sub> 1 lpm/nc)







## LEMBAR KONSULTASI

### MATA KULIAH: KIAN


Judul KIAN : Penerapan Teknik Pursed Lip Breathing terhadap Respiratory rate dan Saturasi Oksigen Pasien PPOK dengan Masalah Pola Napas Tidak Efektif di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Atma Jaya


Pembimbing : Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M. Kep., PhD


No.	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Senin, 01 Desember 2025	Menganjukan judul KIAN: Efektivitas teknik pursed lip breathing terhadap penurunan tingkat sesak napas pada pasien PPOK	Untuk KIAN sifatnya studi kasus. Jadi tidak menilai efektifitasnya atau tidak ada uji statistik untuk efektifitas. Bisa di modifikasi dengan: Penerapan teknik pursed ....untuk menurunkan sesak nafas pasien PPOK dengan masalah pola nafas tidak efektif.	
2.	Senin, 08 Desember 2025	Konsul 4 jurnal: 1. <a href="https://doi.org/10.1080/09593985.2020.1805834">https://doi.org/10.1080/09593985.2020.1805834</a> 2. Pursed lid breathing improves exercise tolerance in COPD: a randomized crossover study; EUR J PHYS REHABIL MED 2015;51;79-88 3. Effects of Breathing Exercises in Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Systematic Review and Meta-Analysis	1. Untuk jurnal ini adalah kombinasi 2 teknik. Coba cari jurnal yg <i>pursed lip breathing</i> sebagai intervensi tunggal Mulai buat Bab 1 dan 2. Jangan berhenti di cari jurnal. 2. Acc jurnal dengan link: <a href="https://doi.org/10.1080/09593985.2020.1805834">https://doi.org/10.1080/09593985.2020.1805834</a> . Silahkan cari jurnal sejenis ini dimana tindakannya adalag pursed lip breathing lalu yang dilihat adalah fungsi parunya, baca jurnal nya.	


		<p>(DOI: <a href="https://doi.org/10.5535/arm.2019.43.4.509">https://doi.org/10.5535/arm.2019.43.4.509</a>)</p> <p>4. Effects of Inspiratory Muscle Training in People with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis (<a href="https://doi.org/10.3390/life14111470">https://doi.org/10.3390/life14111470</a>)</p>		
3.	Jumat, 02 Januari 2026	<p>Konsul Jurnal:</p> <p>1. Effects of Diaphragmatic Breathing With and Without Pursed-Lips Breathing in Subjects With COPD</p> <p>2. DOI: 10.1016/j.apmr.2023.04.014</p>	Coba cari kembali jurnal yg <i>purse lip breathing</i> sebagai intervensi tunggal	
4	Minggu, 11 Januari 2026	<p>Konsul 5 jurnal:</p> <p>1. Efektivitas Pursed Lips Breathing dan Posisi Pronasi dalam Mengatasi Dispnea pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK): Randomized Controlled Trial (<a href="https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/kepera">https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/kepera</a>)</p>	<p>1. Cek kembali jurnalnya dengan cara buat PICO nya.</p> <p>2. Mulai buat proposal EBN. Lalu jika nanti pico gak sesuai baru akan di berikan masukan</p> <p>3. Saat konsul proposal, maka jurnal dilampirkan untuk di cek dengan piconya</p>	

		<p><a href="#">watan/article/view/388</a>)</p> <p>2. The Impact of Pursed-lips Breathing Maneuver on Cardiac, Respiratory, and Oxygenation Parameters in COPD Patients (<a href="https://doi.org/10.3889/oamjms.2018.407">https://doi.org/10.3889/oamjms.2018.407</a>)</p> <p>3. Pengaruh Pursed Lips Breathing Terhadap Pola napas Pasien dengan Penyakit Paru Obstruksi Kronis Di Rumah Sakit Umum Delia Kabupaten Langkap Tahun 2021 (e-ISSN 2597-7172, p-ISSN 2442-8108)</p> <p>4. The effects of pursed lip breathing combined with diaphragmatic breathing on pulmonary function and exercise capacity in patients with COPD: a systematic review and meta-analysis (DOI: 10.1080/09593985.2020.1805834)</p> <p>5. The effects of</p>		
--	--	---	--	--

		breathing exercises and inhaler training in patients with COPD on the severity of dyspnea and life quality: a randomized controlled trial ( <a href="https://dpi.org/10.1186/s13063-022-06603-3">https://dpi.org/10.1186/s13063-022-06603-3</a> )		
5	Senin, 12 Januari 2026	Konsul BAB 1 dan 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsep teknik pursed lip breathing: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tambahkan prosedur purse lip breathing di pembahasan sub bab ini. Prosedur ini yang nantinya akan dipakai</li> <li>b. Referensi ini cukup lama karena berupa artikel jurnal. Sebaiknya diperbaharui</li> </ol> </li> <li>2. Tambahkan sub bab dengan judul Pengaruh purse lip breathing terhadap respiratory rate dan saturasi oksigen pada pasien PPOK. Disini dijelaskan apa pengaruhnya bedasar kajian riset pendahulu</li> <li>3. Analisis pico: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Perbaiki makna dari singkatan dalam analisis PICO</li> <li>b. Tambahkan pembahasan PICO: Berdasarkan analisis PICO di atas maka ( ini nanti menjadi rekomendasi penerapan purse lip yang akan diterapkan) Misalnya lama, durasi, Teknik, apa yang diukur/dilihat/dievaluasi, instrumennya mau pakai apa untuk mengevaluasi dll.</li> </ol> </li> <li>4. Lanjut BAB 3 dulu, yang perlu dijelaskan, mau berapa lama,</li> </ol>	

			instrument untuk mengukur hasil pakai apa, lalu prosedur nanti gimana. Bagian ini perlu sebelum penerapan	
6	Senin, 02 Februari 2026	Konsul revisi BAB 1,2,3 dan konsul BAB 4 dan 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada bagian analisa data dan pembahasan kasus, perlu ditambahkan penjelasan ilmiah mengenai: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Alasan peningkatan <i>respiratory rate</i> pada masing-masing pasien.</li> <li>b. Penyebab penurunan saturasi oksigen.</li> <li>c. Mekanisme munculnya ronki dan wheezing.</li> <li>d. Alasan penggunaan terapi oksigen 2 lpm.</li> <li>e. Penyebab ortopnea pada pasien PPOK.</li> </ol> </li> <li>2. Perlu analisis perbandingan kedua kasus, khususnya: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Perbedaan riwayat merokok dan dampaknya terhadap kondisi paru.</li> <li>b. Pengaruh faktor alergi pada pasien yang tidak merokok.</li> <li>c. Hubungan faktor risiko dengan patofisiologi PPOK</li> </ol> </li> <li>3. Pada bagian intervensi keperawatan, perlu: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan secara rinci persiapan sebelum tindakan.</li> <li>b. Menyesuaikan dan menjelaskan perbedaan penerapan dengan SOP.</li> <li>c. Memberikan alasan ilmiah jika tindakan tidak dilakukan persis sesuai SOP.</li> <li>d. Menjelaskan respons pasien selama dan setelah intervensi.</li> </ol> </li> <li>4. Pada bagian pembahasan, perlu: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menghubungkan data subjektif dan objektif dengan teori (<i>evidence-based</i>).</li> </ol> </li> </ol>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Menambahkan rasional ilmiah pada setiap temuan klinis.</li> <li>c. Memperjelas hubungan antara patofisiologi PPOK dengan masalah pola napas tidak efektif.</li> </ul> <p>5. Beberapa bagian masih belum lengkap dan perlu dilengkapi, seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tabel gambaran penerapan intervensi.</li> <li>b. Analisis kondisi sebelum dan sesudah tindakan.</li> <li>c. Penjelasan mendalam terkait perubahan RR dan SpO<sub>2</sub></li> </ul>	
7	Selasa, 03 Februari 2026	Konsul via zoom perbaikan dari BAB 1 s/d BAB 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menambahkan analisis ilmiah pada gambaran karakteristik kasus terkait peningkatan respiratory rate, penurunan saturasi oksigen, munculnya ronki, penggunaan oksigen 2 lpm nasal kanul, serta ortopnea pada pasien PPOK.</li> <li>2. Menjelaskan rasional ilmiah hasil pemeriksaan fisik, termasuk alasan frekuensi napas meningkat, saturasi oksigen tetap rendah meskipun sudah diberikan oksigen, serta mekanisme terjadinya bunyi napas tambahan.</li> <li>3. Menambahkan pembahasan perbedaan kedua kasus, khususnya pengaruh riwayat merokok dan faktor alergi terhadap kondisi paru dan manifestasi klinis PPOK.</li> <li>4. Melengkapi gambaran penerapan intervensi <i>pursed lip breathing</i>, meliputi persiapan sebelum tindakan, alasan pemilihan posisi, durasi dan frekuensi tindakan, serta respons pasien selama dan setelah intervensi.</li> </ol>	

			<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Memperkuat pembahasan dengan mengaitkan data subjektif dan objektif pasien dengan teori serta <i>evidence-based practice</i>.</li> <li>6. Jelaskan kenapa penerapan pada hari pertama dan kedua belum bisa diterapkan sesuai SOP</li> <li>7. Tambahkan keterbatasan dan kelemahan</li> <li>8. Perbaiki tata tulis sesuai pedoman</li> </ol>	
8	Jumat, 06 Februari 2026	Konsul revisi BAB 4 dan BAB 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaiki tujuan khusus</li> <li>2. Rapikan biar bisa dibaca jelas. Hilangkan semua tanda reviewnya.</li> <li>3. ACC mendaftar ujian. Silahkan mendaftar sekarang</li> </ol>	

Yogyakarta, 12 Februari 2026

Pembimbing,



(Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M. Kep., PhD)