

LAPORAN PENELITIAN

PERBEDAAN EFEKTIVITAS RASIO INSPIRASI EKSPIRASI

LATIHAN *PURSED LIP BREATHING* TERHADAP TINGKAT DISPNEA

PADA PASIEN PPOK DI POLI PARU

RS PANTI RAPIH YOGYAKARTA



Luciana Dwi Savitri Raga

NPM 202543057

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
PERBEDAAN EFEKTIVITAS RASIO INSPIRASI EKSPIRASI
LATIHAN *PURSED LIP BREATHING* TERHADAP TINGKAT DISPNEA
PADA PASIEN PPOK DI POLI PARU
RS PANTI RAPIH YOGYAKARTA



Luciana Dwi Savitri Raga

NPM 202543057

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

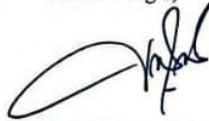
LAPORAN PENELITIAN

PERBEDAAN EFEKTIVITAS RASIO INSPIRASI-EKSPIRASI PADA LATIHAN PURSED LIP BREATHING TERHADAP TINGKAT DISPNEA PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS DI POLI PARU RS PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun Oleh
Luciana Dwi Savitri Raga
202543057

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 11 Agustus 2026

Pembimbing I,



Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns.,M.Kep.
NIK 201350002

Pembimbing II,



Sr Lucilla Suparmi CB, M.Kep., Sp.KMB
NIK 201550003

HALAMAN PERYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda dibawah ini :

Nama : Luciana Dwi Savitri Raga

NIM : 202543057

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul:

“Perbedaan Efektivitas Rasio Inspirasi pada Latihan *Pursed Lip Breathing* terhadap Tingkat Dispnea pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik di Poli Paru RS Panti Rapih Yogyakarta”

Yang telah saya laksanakan dari bulan Mei-Agustus 2026 seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau pihak manapun.

Yogyakarta, 11 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,

A 1000 Rupiah Indonesian Revenue Stamp (Meterai Tempel) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "1000", "METERAI TEMPEL", and "C2/F3AMX315422782".

Luciana Dwi SR

SKRIPSI

PERBEDAAN EFEKTIVITAS RASIO INSPIRASI-EKSPIRASI PADA LATIHAN PURSED LIP BREATHING TERHADAP TINGKAT DISPNEA PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS DI POLI PARU RS PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun Oleh
Luciana Dwi Savitri Raga
202543057

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 11 Agustus 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Nyulja Wardana, MAN
NIK 201450001

Penguji

Ketua : Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B
Anggota : 1. Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep.
2. Sr Lucilla Suparmi CB, M.Kep., Sp.KMB





HALAMAN MOTTO

Keberhasilan bukan milik orang pintar
Keberhasilan milik mereka yang terus berusaha
(B.J. Habibie)

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Laporan penelitian ini saya persembahkan untuk semua orang yang telah terlibat mendukung dan memberi semangat tiada henti kepada saya”

INTISARI

Nama : Luciana Dwi Savitri Raga
NIM : 202543057
Judul : Perbedaan Efektivitas Rasio Inspirasi pada Latihan *Pursed Lip Breathing* terhadap Tingkat Dispnea pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik di Poli Paru RS Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal Ujian : 11 Agustus 2026
Pembimbing 1 : Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep.
Pembimbing 2 : Sr Lucilla Suparmi CB, M.Kep., Sp.KMB
Jumlah Pustaka : 28
Jumlah Halaman : i-xv, 1-98

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan penyakit paru kronis yang ditandai dengan keterbatasan aliran udara yang bersifat persisten dan dapat menyebabkan dispnea. *Pursed Lip Breathing* (PLB) merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi dispnea pada pasien PPOK. Pengaturan rasio inspirasi dan ekspirasi dalam latihan PLB diduga dapat memengaruhi efektivitas penurunan dispnea.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas rasio inspirasi-ekspirasi pada latihan PLB terhadap tingkat dispnea pada pasien PPOK di Poli Paru RS Panti Rapih Yogyakarta.

Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Jumlah sampel sebanyak 66 responden yang dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok kontrol, kelompok PLB rasio inspirasi-ekspirasi 3:6, dan kelompok PLB rasio inspirasi-ekspirasi 4:8, masing-masing sebanyak 22 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Tingkat dispnea diukur menggunakan *Modified Borg Scale*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*, *Kruskal-Wallis*, dan *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian untuk karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia 65-80 tahun (66,7%), berjenis kelamin laki-laki (71,2%), tidak memiliki riwayat merokok (68,2%), menderita PPOK selama 1-5 tahun (57,6%), menggunakan kombinasi inhaler dan obat oral (71,2%), serta berada pada derajat PPOK III (*severe*) (65,2%). Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* menunjukkan adanya perubahan tingkat dispnea yang bermakna pada kelompok kontrol, kelompok PLB rasio 3:6, dan kelompok PLB rasio 4:8 ($p\text{-value} < 0,001$). Hasil uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan adanya perbedaan perubahan tingkat dispnea antarkelompok ($H=35,410$; $p\text{-value} < 0,001$). Hasil uji lanjut *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dengan kelompok PLB rasio 3:6 ($p\text{-value} < 0,001$) dan antara kelompok kontrol dengan kelompok PLB rasio 4:8 ($p\text{-value} < 0,001$). Secara deskriptif, kelompok PLB rasio 3:6 menunjukkan penurunan tingkat dispnea yang lebih besar dibandingkan kelompok PLB rasio 4:8.

Latihan PLB dengan rasio inspirasi-ekspirasi 3:6 dan 4:8 sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat dispnea pada pasien PPOK. Namun, PLB rasio 3:6 menunjukkan kecenderungan memberikan penurunan tingkat dispnea yang lebih besar dibandingkan PLB rasio 4:8.

Kata kunci: PPOK, dispnea, *Modified Borg Scale*, PLB, rasio inspirasi-ekspirasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya laporan penelitian yang berjudul "Perbedaan Efektivitas Rasio Inspirasi Ekspirasi Latihan *Pursed Lip Breathing* Terhadap Tingkat Dispnea Pada Pasien PPOK Di Poli Paru RS Panti Rapih Yogyakarta" ini dapat diselesaikan dengan baik. Laporan penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir dalam menempuh jenjang pendidikan Sarjana Keperawatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan laporan penelitian ini, penulis memperoleh banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
2. Ibu Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep selaku pembimbing I dan Sr Lucilla Suparmi CB, M.Kep., Sp.KMB selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan laporan penelitian ini.
3. Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan dan rekan-rekan mahasiswa RPL STIKes Panti Rapih Yogyakarta angkatan 2025 yang telah berjuang bersama dan saling memberikan semangat.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar kedepannya penulis dapat memperbaiki, serta menyusun dengan lebih baik lagi.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
TIM PENYUSUN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
INTISARI	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Bagan	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1.1 Latar Belakang.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1.2 Rumusan Masalah.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1.3 Tujuan Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1.4 Manfaat Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.1 Tinjauan Teori.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.2 Kerangka Teori	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.4 Hipotesis Penelitian.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB 3 METODE PENELITIAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.1 Desain Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.3 Populasi dan Sampel.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

3.6	Pengolahan dan Analisis Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.7	Etika Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
	BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
4.2	Hasil dan Pembahasan.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
4.3	Kelemahan Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
4.4	Keterbatasan Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
	BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
	DAFTAR PUSTAKA	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Modified Borg Dyspnea Scale</i>	19
Tabel 2.2 Perbandingan Penelitian <i>Pursed Lip Breathing</i>	27
Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	28
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian ...	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Tingkat Dispnea PLB Rasio I:E 3:6	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Tingkat Dispnea PLB Rasio I:E 3:6	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Tingkat Dispnea PLB Rasio I:E 4:8	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Tingkat Dispnea PLB Rasio I:E 4:8	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i>	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i>	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	21
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Sample Penelitian	36
------------------------------------	----

Daftar Lampiran

- Lampiran 1 Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Lolos Etik Penelitian (*Ethical Clereance*)
- Lampiran 4 Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Jawaban Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 7 *Informed Consent*
- Lampiran 8 Instrumen penelitian
- Lampiran 9 Hasil dari SPSS
- Lampiran 10 Dokumentasi
- Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin