

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Perbedaan Efektivitas Rasio Inspirasi:Ekspirasi pada Latihan *Pursed Lip Breathing* terhadap Tingkat Dispnea pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik di Poli Paru RS Panti Rapih Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh pasien berusia 65-80 tahun, berjenis kelamin laki-laki, tidak memiliki riwayat merokok, menderita PPOK selama 1-5 tahun, menggunakan kombinasi inhaler dan obat oral, serta berada pada derajat PPOK III (*severe*).
- 5.1.2 Tingkat dispnea pada kelompok PLB rasio 3:6 mengalami penurunan setelah diberikan intervensi.
- 5.1.3 Tingkat dispnea pada kelompok PLB rasio 4:8 juga mengalami penurunan setelah diberikan intervensi.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan efektivitas latihan PLB dengan rasio 3:6 dan PLB rasio 4:8 terhadap tingkat dispnea pada pasien PPOK. Kelompok PLB rasio 3:6 menunjukkan kecenderungan penurunan tingkat dispnea yang lebih besar dibandingkan kelompok PLB rasio 4:8.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat mempertimbangkan latihan PLB 3:6 sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan kepada pasien PPOK untuk membantu menurunkan tingkat dispnea.

5.2.2 Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat menerapkan latihan PLB sebagai bagian dari intervensi keperawatan mandiri pada pasien PPOK, serta memberikan edukasi dan sosialisasi mengenai teknik inspirasi dan ekspirasi yang tepat agar latihan dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam praktik keperawatan medikal bedah, khususnya pada penerapan latihan PLB dengan rasio 3:6 sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat dispnea pada pasien PPOK.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

5.2.4.1 Menggunakan desain penelitian *randomized controlled trial* (RCT) agar faktor perancu dapat dikendalikan dengan lebih baik.

5.2.4.2 Mengevaluasi efektivitas latihan PLB dalam jangka panjang melalui periode tindak lanjut (*follow-up*)

5.2.4.3 Mengkombinasikan penilaian subjektif tingkat dispnea dengan pemeriksaan fungsi paru, seperti spirometri, sehingga efektivitas intervensi dapat dinilai secara lebih komprehensif.

5.2.4.4 Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan media pendukung latihan PLB, seperti video demonstrasi, animasi, atau panduan berbasis audio untuk membantu pasien mempertahankan ritme pernapasan selama latihan. Penggunaan media visual dan audio diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pasien terhadap teknik PLB serta membantu pelaksanaan latihan secara lebih konsisten.