

PENGARUH *BREATHING RELAXATION* DENGAN TEKNIK *BALLOON BLOWING* TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS HIDUP PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS



SKRIPSI

Oleh:

ANISA RAHAYU

04021181621007

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (DESEMBER, 2020)**

PENGARUH *BREATHING RELAXATION* DENGAN TEKNIK *BALLOON BLOWING* TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS HIDUP PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

Oleh:

ANISA RAHAYU

04021181621007

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Rahayu

NIM : 04021181621007

Dengan seharusnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Apabila di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, 17 Desember 2020

Penulis



Anisa Rahayu

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : ANISA RAHAYU
NIM : 04021181621007
JUDUL : PENGARUH *BREATHING RELAXATION* DENGAN TEKNIK *BALLOON BLOWING* TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS HIDUP PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS

Skrripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 17 Desember 2020 dan telah diterima guna salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 17 Desember 2020

PEMBIMBING I
Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 19790709 200604 2 001
A.n Pembimbing I
Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19890127 201803 2 001


(.....)

PEMBIMBING II
Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19890127 201803 2 001

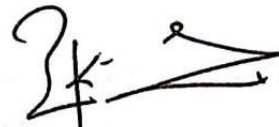

(.....)

Mengetahui

Ketua Bagian Keperawatan

Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan


Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19760220 200212 2 001


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19840701 200812 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

NAMA : ANISA RAHAYU
NIM : 04021181621007
JUDUL : **PENGARUH BREATHING RELAXATION DENGAN TEKNIK BALLOON BLOWING TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS HIDUP PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 17 Desember 2020 dan telah diterima guna salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.
Indralaya, 17 Desember 2020

PEMBIMBING I
Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 19790703 200604 2 001

(..........)

PEMBIMBING II
Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19890127 201803 2 001

(..........)

PENGUJI I
Zulhan Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 1671060707880004

(..........)

PENGUJI II
Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19760514 200912 1 001

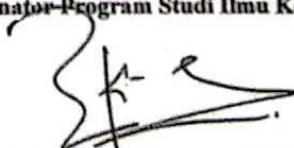
(..........)

Mengetahui

Ketua Bagian Keperawatan


Hj Jayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19760220 200212 2 001

Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19840701 200812 2 001

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Desember 2020
Anisa Rahayu

Pengaruh *Breathing Relaxation* dengan Teknik *Balloon Blowing* terhadap Perubahan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis

x+84+6 tabel+3 skema+13 lampiran

ABSTRAK

Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) merupakan penyakit pernapasan yang bersifat kronis dan menyebabkan kualitas hidup penderita PPOK menurun. Salah satu latihan untuk memperbaiki status pernapasan dan memperbaiki kualitas hidup *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap perubahan kualitas hidup penderita PPOK. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one grup pre- post-test*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 subjek penelitian yang dilaksanakan Mei-Juli 2020. Analisis statistik penelitian ini menggunakan *Paired t-Test* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$, dengan hasil *p value* = 0,000 yang artinya terdapat pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap perubahan kualitas hidup penderita PPOK. *Breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* membantu mengurangi intensitas serangan berat pada dada, meningkatkan rasa nyaman dan memperbaiki pola pernapasan sehingga berdampak juga pada peningkatan kualitas hidup penderita PPOK. *Breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi untuk memperbaiki kualitas hidup penderita PPOK.

Kata kunci : *Breathing Relaxation, Balloon Blowing, Kualitas Hidup, PPOK*
Daftar Pustaka: 62 (2008-2020)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING SCIENCE PROGRAM**

Thesis, December 2020
Anisa Rahayu

The Effect of Breathing Relaxation with Balloon Blowing Technique on Changes in Quality of Life of Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease

x+84+6 tables+3 schemes+ 13 attachments

ABSTRACT

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) is a disease characterized by obstructive to the airways that is not completely reversible therefore the quality of life will decrease. One of the treatments for COPD patient's with the aim of improve the health status of the respiratory organs and improving quality of life is breathing relaxation with balloon blowing technique. This study aimed to determine the effect of breathing relaxation with balloon blowing technique on changes in quality of life patients with COPD. The research design used was pre-experiment with a one group pre-post-test, 15 samples were selected on May-July 2020 by using purposive sampling technique. The result of research used Paired t-Test with a significant level of $\alpha = 0.05$ showed that p value was 0,000 which means there was influence of breathing relaxation with balloon blowing technique on changes in quality of life patients with COPD. Breathing relaxation with balloon blowing technique helps reduce the intensity of severe attacks on the chest, improve comfort, and improve the respiratory rate, it will also have an impact on improving the quality of life of patients with COPD. Breathing relaxation with balloon blowing technique can be recommended as one of the intervention in improve quality of life of patients wih COPD.

Keywords : *Breathing Relaxation, Balloon Blowing, Quality of Life, COPD*

Reference : *62 (2008-2020)*

Halaman Persembahan

~The Lord God is my strength, and He makes my feet like roes' feet, guiding me on my high places~ Habakuk 3:19

~For the Lord shall be thy confidence, and shall keep thy foot from being taken~ Proverb 3:26

Ku persembahkan skripsi ini untuk Ibuku tersayang dan Alm. Bapak tercinta. Ibu, terima kasih untuk setiap cinta kasih Ibu, terima kasih untuk setiap kesabaran Ibu dalam mendidik si bungsu ini. Hangat peluk Ibu yang selalu menenangkan, belaian kasih Ibu yang selalu menguatkan, Ibu yang selalu setia memberikan semangat dan yang selalu setia mendoakan di tiap-tiap waktu. Terima kasih banyak Bu, semoga ini bisa mengukir sedikit senyuman di wajah Ibu. Bu, Ayu sayang Ibu....

Bapak, terima kasih banyak untuk setiap perjuangan Bapak bagi kami sekeluarga, terima kasih telah menyiapkan segala sesuatu bagi kami, hingga akhirnya Bapak berpulang terlebih dulu dan Ayu masih bisa tetap melanjutkan kuliah. Semangat perjuangan dan kerja keras Bapaklah yang menjadikan Ayu untuk terus belajar dalam menjalani kehidupan ini. Terima kasih banyak Pak, terima kasih masih tetap mendampingi dengan hadirnya Bapak di setiap tanggal kepergian Bapak meski lewat mimpi. Maaf belum bisa membanggakan Bapak selama ini. Pak, Ayu rindu...

Terima Kasih

Terima kasih kepada keluargaku, satu-satunya saudari yang kupunya Mba Ari, terima kasih atas segala cinta kasih yang selalu ada buat aku selama ini, terima kasih untuk IC: Putri Yolanda, Vianti Nandeswari, Ledy Astridina dan terkhusus Utami Melyana Sari yang selalu menemani setiap proses yang aku jalani, selalu berbagi kisah dan kasih selama menjalani bangku perkuliahan ini. I'm belessed to have you guys. M. Putriani Hutapea, terima kasih untuk setiap kebaikan yang selalu ada untuk menolong di kala susah dan senang, maaf jika kamu harus jadi sasaran Ibu saat aku tak bisa dihubungi. Nisrina Farah Fadhilah, terima kasih untuk setiap dukungan, bantuan dan perhatian yang diberikan, Nisek sayang Ninis. Teman-teman Archilles, terima kasih untuk warna-warni yang begitu indah. Dan teman-teman satu pelayanan di GBI Indralaya, terima kasih banyak untuk setiap dukungan doa dan telah menjadi keluarga seiman yang saling membangun dalam kasih.

KATA PENGANTAR

Jika penulis ada sampai pada hari ini, itu semua karena kasih dan anugerah dari Tuhan Yang Maha Kuasa maka dari itu penulis mengucapkan puji dan syukur dengan sepenuh hati pada-Nya dan oleh karena penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Breathing Relaxation* dengan Teknik *Balloon Blowing* Terhadap Perubahan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapat gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Selanjutnya, ucapan terima kasih dengan tulus penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang tanpa bantuan dan motivasi dari mereka penulis tidak mungkin bisa menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Bagian Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan banyak motivasi bagi penulis dan seluruh angkatan 2016 untuk dapat segera menyelesaikan tugas akhir.

Terima kasih kepada Ibu Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Pembimbing 1 yang telah sabar dalam memberikan arahan bagi penulis serta selalu memberikan semangat bagi penulis di setiap sesi bimbingan dan kepada Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan bagi penulis agar penulis dapat menyelesaikan penelitian. Dengan setulus hati penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada kedua pembimbing.

Terima kasih kepada Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Penguji I yang telah memberikan banyak saran dan masukan sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan penelitian secara efektif dan kepada Bapak Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Penguji II terima kasih telah memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Sekali lagi, terima kasih banyak kepada kedua penguji atas segala masukan dan saran yang telah diberikan bagi penulis.

Terima kasih kepada seluruh Dosen, Staff Administrasi dan Keluarga Besar Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmunya serta membantu dan memberikan kemudahan selama penyusunan skripsi ini.

Untuk kedua malaikat penjagaku, Ibu dan alm. Bapak, terima kasih banyak untuk setiap kasih sayang yang tercurah dan selalu setia mendampingi di setiap perjalanan hidup si bungsu ini. Terima kasih, terima kasih dan terima kasih.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini sehingga dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lebih lanjut.

Indralaya, Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah.....	5
C.Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D.Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Bagi Peneliti	6
2. Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	6
3. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan	7
E.Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	8
A.Konsep Penyakit Paru Obstruktif Kronis	8
1. Definisi Penyakit Paru Obstruktif Kronis	8
2. Faktor Risiko	9
3. Patofisiologi.....	10
4. Tanda dan Gejala.....	13
5. Penentuan Klasifikasi (Derajat) PPOK	15
6. Tata Laksana.....	16
B.Konsep Kualitas Hidup.....	18
1. Definisi Kualitas Hidup.....	18
2. Domain Kualitas Hidup.....	19
3. Faktor-faktor Kualitas Hidup	20
4. Kualitas Hidup pada PPOK	22
5. Pengukuran Kualitas Hidup Penderita PPOK	23
C.Konsep Rehabilitasi Paru.....	24
1. Definisi Rehabilitasi Paru.....	24
2. Tujuan Rehabilitasi Paru	25

3. Bentuk-bentuk Rehabilitasi Paru	25
D.Konsep Terapi Komplementer.....	27
1. Definisi Terapi Komplementer.....	27
2. Tujuan Terapi Komplementer	27
3. Klasifikasi Terapi Komplementer	27
E.Konsep Breathing Relaxation dengan Teknik Balloon Blowing.....	28
1. Definisi <i>Breathing Relaxation</i> dengan <i>Balloon Blowing</i>	28
2. Tujuan.....	30
3. Prosedur pelaksanaan	30
C.Penelitian Terkait.....	32
D.Kerangka Teori	37
BAB III	
METODE PENELITIAN	38
A.Kerangka Konsep	38
B.Variabel Penelitian.....	39
C.Desain Penelitian	39
D.Hipotesis Penelitian	40
E.Definisi Operasional	40
F.Populasi dan Sampel	42
1. Populasi	42
2. Sampel	42
G.Tempat Penelitian	43
H.Waktu Penelitian	43
I.Etika Penelitian	44
J.Alat Pengumpulan Data	45
1. Data Primer.....	45
2. Data Sekunder	46
K.Prosedur Pengumpulan Data	46
1. Tahap Persiapan	46
2. Tahap Pelaksanaan	47
L.Instrumen Penelitian.....	49
1. <i>Informed Consent</i>	49
2. Lembar Karakteristik Subjek Penelitian.....	49
3. Kuesioner SGRQ-C.....	49
4. Lembar Observasi.....	50
M.Pengolahan Data	50
N.Analisis Data	52
1. Analisis Univariat.....	52
2. Analisis Bivariat	52
BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A.Lokasi Penelitian	54
B.Hasil Penelitian.....	54
C.Pembahasan	57
D.Keterbatasan Penelitian	76

BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	77
A.Kesimpulan.....	77
B.Saran	78
1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan	78
2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Institusi Kesehatan.....	78
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	78
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Derajat PPOK	8
Tabel 2.2 Domain Kualitas Hidup	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan dan lama sakit	55
Tabel 4.2 Kualitas Hidup Subjek Penelitian Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi <i>Breathing Relaxation</i> Dengan Teknik <i>Balloon Blowing</i>	56
Tabel 4.3 Perbedaan Kualitas Hidup Penderita PPOK Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Breathing Relaxation</i> Dengan Teknik <i>Balloon Blowing</i>	57

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	31
Skema 3.1 Kerangka Konseptual	32
Skema 3.2 Desain Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur *Balloon Blowing*
- Lampiran 3 Lembar Pemilihan Alat Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Kuesioner SGRQ-C
- Lampiran 5 Surat Izin Penggunaan Kuesioner SGRQ-C
- Lampiran 6 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 9 Sertifikat Etik
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Ketersediaan Sebagai Pembimbing Skripsi
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi
- Lampiran 13 Hasil Uji Plagiarisme

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Anisa Rahayu
Tempat Tanggal Lahir : Kagungan Ratu, 3 Aril 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen

Anak Ke- : 2 dari 2 bersaudara
Orang Tua
 Ayah : Alm. Pius Yulianto
 Ibu : Karminingsih
Saudara : Ari Pamuji Ningsih
Alamat : Jalan Trenggiling 2, Kelurahan Hadimulyo Timur,
Kecamatan Metro Pusat, Kota Metro, Lampung
Email : anisarahayu482@gmail.com
Riwayat Pendidikan :

- TK Tunas Harapa (2003-2004)
- SD Negeri 1 Kagungan Ratu (2006-2010)
- SMP Negeri 1 Mesuji Raya (2010-2013)
- SMA Negeri 5 Kota Metro (2013-2016)
- Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2016-2020)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease* (GOLD), penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) adalah penyakit dengan karakteristik keterbatasan saluran napas yang tidak sepenuhnya *reversibel* (Oemiati, 2013). PPOK merupakan salah satu dari penyakit tidak menular dengan tingkat morbiditas dan mortalitas yang cukup tinggi, baik di negara berkembang maupun negara maju (Mutmainah, Restuasti & Munir, 2015).

Jumlah penderita PPOK di seluruh dunia mengalami peningkatan dari sekitar 227 juta kasus pada tahun 1990 menjadi 384 juta kasus pada tahun 2010 dengan prevalensi 11.7%, dimana prevalensi tertinggi terjadi di Amerika dan Asia Tenggara. Di Indonesia sendiri diperkirakan terdapat 4,8 juta jiwa penderita PPOK. Diperkirakan PPOK akan menempati urutan ke-3 sebagai penyebab kematian pada tahun 2030 dengan total peningkatan kematian 30% dalam 10 tahun (PDPI, 2017). PPOK merupakan penyumbang angka kesakitan tertinggi pada lima provinsi di Indonesia dan Lampung merupakan salah satu dari kelima provinsi tersebut (Lisa, Saad, & Suyanto, 2015).

Provinsi Lampung memiliki 15 kabupaten/kota madya. Kota Metro merupakan salah satu kabupaten/kota madya yang berada di Provinsi Lampung. Berdasarkan data profil kesehatan Kota Metro tahun 2014 menunjukkan bahwa penyakit infeksi saluran napas menduduki peringkat pertama pada pola penyakit rawat jalan di puskesmas dengan persentase

sebesar 18% dengan jumlah kasus sebesar 27.193 kasus. Selain itu, hasil penelitian Melda pada tahun 2019 menunjukkan penderita PPOK di RSUD A. Yani tahun 2017 sebanyak 2.563 kasus. Jumlah kasus ini menunjukkan bahwa penderita PPOK di Kota Metro cukup tinggi. Kota Metro memiliki 5 kecamatan, dimana Kecamatan Metro Utara merupakan kecamatan terluas dan Kecamatan Metro Pusat merupakan kecamatan dengan jumlah penduduk terpadat. Klinik Laodikia merupakan salah satu klinik rawat inap dan rawat jalan yang berada di Kecamatan Metro Pusat. Kunjungan pasien yang berobat pada klinik ini didominasi oleh penduduk dari Kecamatan Metro Utara dan Kecamatan Metro Pusat. Laporan data rekam medik di Klinik Laodikia mencatat bahwa jumlah penderita PPOK yang menjalani pengobatan rawat jalan pada bulan Januari- April 2020 adalah sebanyak 53 penderita.

Keluhan yang sering dirasakan oleh penderita PPOK dan menyebabkan penderita datang ke rumah sakit untuk mendapatkan pengobatan adalah sesak napas. Sesak napas yang dialami oleh penderita PPOK akan memengaruhi setiap aspek kehidupan penderita, diantaranya hubungan dengan keluarga, aktivitas perawatan diri sehari-hari, dan aktivitas sosial, oleh karenanya kualitas hidup PPOK akan menurun (Ritianingsih & Nurhayati, 2017). Penurunan kualitas hidup yang terjadi pada penderita PPOK juga disebabkan karena PPOK merupakan penyakit kronik yang tidak dapat sepenuhnya kembali normal dan bersifat kronik progresif yaitu semakin lama semakin memburuk (Kemenkes, 2017). Penilaian kualitas hidup pada penderita PPOK dapat diukur menggunakan

kuesioner *The St. George Respiratory Questionnaire* (SGRQ), pengukuran dilakukan dengan menilai gangguan pernapasan terhadap status kesehatan yang ditunjukkan oleh gejala (sesak napas, batuk kronik, produksi sputum berlebih dan *wheezing*), aktivitas (aktivitas yang terganggu akibat masalah pernapasan) dan dampak (dampak psikologis, dampak ekonomi dan dampak terhadap hubungan keluarga). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rinni pada tahun 2011, sebesar 70,2% penderita PPOK memiliki kualitas hidup yang tidak baik.

Tata laksana bagi penderita PPOK salah satunya adalah rehabilitasi. Tujuan program rehabilitasi untuk meningkatkan toleransi latihan dan memperbaiki kualitas hidup penderita PPOK. Rehabilitasi yang diberikan terdiri dari edukasi, berhenti merokok, latihan fisik dan latihan pernapasan (Kepmenkes, 2008). Dari beberapa jenis intervensi tersebut yang menjadi intervensi mandiri keperawatan salah satunya adalah latihan pernapasan. Latihan pernapasan memiliki banyak teknik diantaranya adalah latihan pernapasan diafragma dan *pursed lips breathing*.

Pernapasan diafragma dilakukan dengan cara menghirup udara melalui hidung dan biarkan perut menonjol sebesar mungkin kemudian menghembuskan napas melalui bibir yang dirapatkan seperti meniup lilin. Latihan pernapasan diafragma dapat meningkatkan arus puncak ekspirasi (APE) (Kartikasari, Jenie & Primanda, 2019). Sedangkan *Pursed lips breathing* adalah suatu metode mengontrol pernapasan dimana fase ekspirasi dilakukan dengan mengerucutkan bibir dengan kecepatan

tertentu tanpa diawali dengan napas dalam. *Pursed lips breathing* mempunyai kecenderungan yang besar dalam meningkatkan nilai FEV₁ (Setyawan & Khotimah, 2017). Selain latihan pernapasan diafragma dan *pursed lips breathing*, terdapat juga latihan relaksasi pernapasan atau *relaxation breathing* dan salah satu tekniknyanya adalah *balloon blowing*. Teknik *breathing relaxation* ini dilakukan dengan meniup balon atau disebut dengan *balloon blowing*. *Balloon blowing* dapat meningkatkan ventilasi, memelihara pertukaran gas, mengurangi penumpukan CO₂ dan mengurangi sesak napas pada pasien PPOK (Kim, 2012 & Tunik, 2017). Teknik *balloon blowing* akan memudahkan bagi subjek penelitian dalam pelaksanaan ataupun pencapaian tujuannya karena subjek dapat melihat langsung relaksasi yang dilakukannya yaitu dengan melihat balon dapat menggelembung, mudah dilakukan secara mandiri dan terapi ini belum banyak digunakan di Indonesia (Tunik, 2017).

Breathing relaxation dengan teknik *balloon blowing* dapat memberikan manfaat yang berkaitan dengan masalah pernapasan utama yang paling sering dialami oleh penderita PPOK seperti mengurangi sesak napas yang berpengaruh pada kualitas hidup penderita. Oleh karenanya, peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan tema “pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap perubahan kualitas hidup penderita penyakit paru obstruktif kronis”.

B. Rumusan Masalah

PPOK merupakan penyakit kronik yang tidak dapat sepenuhnya kembali pada keadaan normal dan bersifat kronik progresif yang artinya semakin lama semakin memburuk. Gejala PPOK salah satunya adalah sesak napas. Sesak napas mempengaruhi setiap aspek kehidupan penderita PPOK diantaranya hubungan dengan keluarga, aktivitas perawatan diri sehari-hari dan aktivitas sosial. Dengan berbagai permasalahan tersebut kualitas hidup penderita PPOK akan menurun. *Breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* dapat meningkatkan ventilasi, memelihara pertukaran gas, mengurangi penumpukan CO₂ dan mengurangi sesak napas pada penderita PPOK. Berdasarkan hal tersebut maka masalah yang dapat dirumuskan adalah: Adakah pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap perubahan kualitas hidup penderita penyakit paru obstruktif kronis?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
 - a. Untuk mengetahui pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap perubahan kualitas hidup penderita penyakit paru obstruktif kronis.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengidentifikasi karakteristik penderita penyakit paru obstruktif kronis.

- b. Untuk mengukur kualitas hidup penderita penyakit paru obstruktif kronis sebelum melakukan *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing*.
- c. Untuk mengukur kualitas hidup penderita penyakit paru obstruktif kronis setelah melakukan *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing*.
- d. Untuk menganalisis perbedaan kualitas hidup penderita penyakit paru obstruktif kronis sebelum dan setelah melakukan *breathing relaxation* dengan teknik *ballon blowing*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai sarana belajar serta menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap perubahan kualitas hidup penderita penyakit paru obstruktif kronis.

2. Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi *evidence based* bagi ilmu keperawatan yang berkaitan dengan penyakit PPOK dan dapat dijadikan sebagai dasar uji klinis bagi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap kualitas hidup penderita PPOK.

3. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai informasi dan data tambahan mengenai *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* sebagai intervensi pelengkap perawatan bagi penderita PPOK.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada dalam ruang lingkup keperawatan medikal bedah dan komunitas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap kualitas hidup penderita PPOK. Subjek dalam penelitian ini adalah penderita PPOK yang berada di Kecamatan Metro Pusat dan Metro Utara. Desain yang digunakan adalah *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol dengan rancangan *one group pre- post-test*. Penentuan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan *Paired t-Test*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner SGRQ-C untuk mengukur kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanto. (2014). Pengaruh Terapi Aktivitas Bermain Meniup Balon Terhadap Perubahan Fungsi Paru Ana Pra Sekolah dengan Asma. *Jurnal Penelitian* 24 Januari 2015
- Agustian, D.M., Andayani, N., & Wahyuniati, N. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik di Poli Paru BLUD RSUD. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Medisia, Vol. 2, No. 3: 24-29*
- Alamanda, C. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *Skripsi*. Ogan Ilir: Universitas Sriwijaya
- Anggara, F. D. (2016). Deteksi Obstruktif Sebagai Upaya Penanggulangan Penyakit Paru Kronis. *Laporan Hasil Penelitian*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Basuki, N & Setiawan. (2014). Peningkatan Kemampuan Fungsional Penderita PPOM Melalui Program Rehabilitasi Paru di Rumah Sakit dan di Rumah. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Vol. 3, No 1: 57-63*
- Boyle, K. L., Olinick, J., & Lewis, C. (2010). The Value of Blowing Up A Balloon. *North American Journal of Sports Physical Therapy, Vol. 5, No. 3: 179-188*
- Cahyandari, R., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2015). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Paru Obstruktif Kronik (PPOK). *Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 7, No. 1:*
- Dahlan, M.S. (2012). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dinas Kesehatan Kota Metro. (2015). Profil Kesehatan Kota Metro 2014. Diakses melalui:http://dinkes.metrokota.go.id/profil_2017_okkkk.pdf
- Jones, P. (2009). ST Goerge's Respiratory Questionnaire Manual. Diakses melalui: http://www.healthstatus.sgul.ac.uk/SGRQ_download/SGRQ-C%20Manual%20March%202016.pdf
- Global Adult Tobacco Survey: Indonesia Report 2011*

- Global Strategy for The Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease.* (2014). Available at: <http://www.goldcopd.org>.
- Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11*. Jakarta: EGC
- Kartikasari, D., Jenie, I.M., & Primanda, Y. (2019) Latihan Pernapasan Diafragma Meningkatkan Arus Puncak Ekspirasi (APE) dan Menurunkan Frekuensi Kekambuhan Pasien Asma. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 22, No. 1: 53-64
- Kasjono, H.S., & Yasril. (2013). *Teknik Sampling Untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016*. Diakses melalui: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/profil-penyakit-tidak-menular-tahun-2016>
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1022/Menkes/SK/XI/2008 tentang Pedoman Pengendalian Penyakit Paru Obstruktif Kronik. Diakses melalui: <http://www.pdpersi.co.id/peraturan/kepmenkes/kmk10222008.pdf>
- Khotimah, S. (2013). Latihan *Endurance* Meningkatkan Kualitas Hidup Lebih Baik Daripada Latihan Pernapasan Pada Pasien PPOK di BP4 Yogyakarta. *Sport and Fitness Journal*, Vol. 1, No. 1: 20-32
- Kim, J.S & Lee, Y.S. (2012). Effects of a Balloon-Blowing Exercise on Lung Function of Young Adult Smokers. *J. Phys. Ther. Sci.* Vol. 24, No. 6: 531-534
- Kusumawardani, N., Rahajeng, E., Mubasyiroh, R., & Suhardi. (2017). Hubungan Antara Keterpaparan Asap Rokok dan Riwayat Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan* Vol. 15 No 3: 160 – 166
- Lisa, T.G., Saad, A., & Suyanto. (2015). Profil Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) yang Dirawat Inap di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau Tahun 2013. *JOM FK Volume 1, No 2*:
- Melda, S. (2019). Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Kebutuhan Oksigenasi Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik di Ruang Paru RSUD Jendral Ahmad Yani Metro 2019. *Diploma thesis*. Bandar Lampung: Politeknik Kesehatan Tanjung Karang

- Miravitles, M., & Ribera, A. (2017). Understanding The Impact of Symptoms on The Burden of COPD. *Respiratory Research (2017) 18:67 DOI 10.1186/s12931-017-0548-3*
- Moore, R. P., et al. (2011). A Randomised Trial of Domiciliary, Ambulatory Oxygen in Patients With COPD and Dyspnoea But Without Resting Hypoxaemia. *Thorax 2011;66:32e37. doi:10.1136/thx.2009.132522*
- Muthmainnah, Restuastuti, T., & Munir, S.M. (2015). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Ppok Stabil Di Poli Paru Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau Dengan Menggunakan Kuesioner SGRQ. *JOM FK, Vol. 2, No. 2: Oktober 2015*
- Notoatmojo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oemati, R. (2013). Kajian Epidemiologis Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). *Media Litbangkes Vol. 23 No. 2: 82-88*
- Palinoan, H.S., Agustina, R., & Rijai, L. (2015). Studi Karakteristik Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) Di RSUD A.W Sjahranier Samarinda Periode Januari-Desember 2015. *Prosiding Seminar Nasional Kefarmasian Ke-2*
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2011). *PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik) Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Jakarta: PDPI
- Potter, & Perry, A. G. (2007). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2*. Jakarta: EGC.
- Prazasta, R. (2015). Penilaian Tingkat Resiko dan Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronik Pada Masyarakat Binaan KPKM Buaran FKIK UIN Syarif Hidayatullah tahun 2015. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Putri, K.E. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup pada penderita Diabetes Melitus dengan Komplikasi . *Tesis*. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
- Rab, T. (2010). *Ilmu Penyakit Paru*. Jakarta: Trans Info Media
- Raharjo, A.M., Suradi., & Aphridasari, J. (2019). Pengaruh Latihan Harmonika Pada Kapasitas Insripsi, Gejala Sesak Napas, Kapasitas Latihan dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Paru OBstruktif Kronis. *J Respire Indo Vol, 39 No. 1 Januari 2019*

- Raju, S. (2013). Effectiveness Of Balloon Therapy Vs Incentive Spirometry On Physiological Parameters Among Children With Lower Respiratory Tract Infection In Selected Hospital, Bangalore. *Padmashree Institute of Nursing, Kommaghata, Kengerihobli Bangalore-560060*
- Renuka, K., Shaji, H. J. C., & Angelne, K.A. (2015). Effectiveness of Balloon Therapy on Respiratory Status of Patients with Lower Respiratory Tract Disorders. *International Journal of Science and Research, Vol. 4, No. 3. Hal. 496-500.*
- Rini, I.S. (2011). Hubungan antara efikasi diri dengan kualitas hidup pasien penyakit paru obstruktif kronik dalam konteks asuhan keperawatan di RS Paru Batu dan RSU DR.Saiful Anwar Malang Jawa Timur. *Tesis*. Depok: Universitas Indonesia; 2011
- Rinova, C., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2015). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). *Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 7 No. 1 Juni 20151-14*
- Ritianingsih, N., & Nurhayati, F. (2017). Lama Sakit Berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK). *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada, Vol. 17, No. 1*
- Rofiq, F.A., Kinanti, R.G., & Andiana, O. (2018). Pengaruh Olahraga Aerobik Pagi dan Malam Hari Terhadap Leukosit Remaja Putri Di Asrama Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science, ISSN :2620-4681 (online), ISSN :1907-5111*
- Royani, E. (2017). Pengaruh Terapi Aktivitas Bermain Balon Terhadap Perubahan Fungsi Paru Pada Anak Dengan Asma Di Rumah Sakit Islam Siti Khodijah Palembang. *Ejournal Stikesmp Vol. 5, No 1.*
- Sadiq, N., Khan., H.F., & Saddiqui, A. (2018). Blowing Balloons, A Novel Way for Reducing Stress and Improving Pulmonary Function Tests. *JIMC 2018 Vol. 13, No.2:66-70*
- Setyawan & Khotimah, L. (2017). Pengaruh Penambahan *Pursed Lips Breathing Exercise* Pada *Static Cycle* Intensitas Sedang terhadap Peningkatan Kebugaran Pada Penderita PPOK. *Sportt and Fitness Journal Vol. 5, No. 2: 96-102*
- Silalahi, K.L & Siregar, T.H. (2019). Pengaruh *Pursed Lips Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Sesak Napas Pada Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di RSU Royal Prima Medan 2018. *Jurnal Keperawatan Priority, Vol 2, No. 1, Januari 2019 ISSN 2614-4719*

- Smeltzer, S.C & Bare, B.G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Soeroto, A.Y., & Suryadinata, H. (2014). Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *Ina J Chest Crit and Emerg Med, Vol. 1, No. 2 | June - August 2014*
- Soewito, F. (2016). Latihan Penguatan pada Rehabilitasi Penyakit Paru Obstruktif Kronik: Proses Sistemik dan Biomolekuler. *J Indon Med Assoc, Vol. 66, No. 9: 551-558*
- Sreeletha, A. (2016). Effect of Balloon Therapy v/s Spirometry In Promotion of Respiratory Function In Children With Respiratory Infection. *International Journal of Nursing Research Vol 2, No. 1: 123-132, 2016*
- Suardana, I.K., Rismawati, N.K., & Mertha, I. M. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis. *JPPNI Vol. 03, No.03/Desember 2018-Maret 2019*
- Suprayitno, E., Khoiriyati, A., & Hidayati, T. (2017). Gambaran Efikasi Diri dan *Peak Expiratory Flow Rate* Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK). *Media Ilmu Kesehatan, Vol. 6, No.1: 38-45. DOI: <https://doi.org/10.30989/mik.v6i1.177>*
- Suryantoro, E., Isworo, A., & Upoyo, A.S. (2017). Perbedaan Efektivitas *Pursed Lips Breathing* dengan *Six Minutes Walk Test* terhadap *Forced Expiratory*. *JKP – Vol. 5, No. 2 Agustus 2017*
- Tarigan, A. P. (2007). Olahraga Pada Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *Majalah Kedokteran, Vol. 40, No. 3: 223-229.*
- Tunik. (2017). Pengaruh Breathing Relaxation dengan Teknik Balloon Blowing Terhadap Saturasi Oksigen dan Perubahan Fisiologis Kecemasan Pasien dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) Di RSUD Dr. Soedomo Trenggalek. [Tesis]. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Yudhawati, R., & Prasetyo, Y. D. (2018). Imunopatogenesis Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *Jurnal Respirasi Vol. 4, No. 1, 2018: 19-25*
- Yulis, R & Wahyuni, S. (2019). Hubungan Derajat Sesak Nafas dengan Kualitas Hidup Pasien PPOK di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat Makassar. *Jurnal Hierarkiaskep, Vol. 8, No. 2, Juli 2019 ISSN 2089-547X*
- Yulanda, N.A., Ridhowati, E.R., Mita., & Larasati, A. (2019). *Self Care Education* Terhadap Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Vol 10, No, 2, Desember 2019, pp; 125-131 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.128*

Zamili, C., Wau, A., Laia, E., Zagoto, F., & Nababan, T. (2019). Pengaruh *Pulmonary Rehabilitation Program* terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Obstruktif Kronik di Instalasi Rawat Inap Royal Prima Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*