KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK *PURSED LIPS BREATHING* UNTUK MENGATASI SESAK NAPAS (DISPNEA) PADA PASIEN ASMA DI RSU HAJI MEDAN

PRETY ANGELINA GULO

P07520123067

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2026

PENERAPAN TEKNIK *PURSED LIPS BREATHING* UNTUK MENGATASI SESAK NAPAS (DISPNEA) PADA PASIEN ASMA DI RSU HAJI MEDAN

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi

dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)

pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

PRETY ANGELINA GULO

P07520123067

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK NDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2026

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN TEKNIK *PURSED LIPS BREATHING* UNTUK MENGATASI SESAK NAPAS (DISPNEA) PADA PASIEN ASMA DI RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Diusulkan Oleh

PRETY ANGELINA GULO
P07520123067

Telah diterima dan disetujui untuk Dihadapkan Penguji
Pada tanggal 08 Mei 2026

Pembimbing Utama,

Dr. Risma D. Manurung, S.Kep,Ns,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

Pembimbing Pendamping,

Dr. Siang Br Tarigan, S.Kep,M.Kes
NIP. 197212201998032004

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan

Masnila, S.Pd,S.Kep,Ns,M.Pd
NIP. 197011301993032013

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK *PURSED LIPS BREATHING* UNTUK MENGATASI SESAK NAPAS (DISPNEA) PADA PASIEN ASMA DI RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Diusulkan Oleh

PRETY ANGELINA GULO
P07520123067

Telah diterima dan disetujui untuk Dihadapkan Penguji

Pada tanggal 08 Mei 2026

1. Ketua Penguji : Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed ( )
2. Penguji I : Suriani Br Ginting, S.Kep, Ns, M.Kep ( )
3. Penguji II : Marlisa, S.Kep, Ns, M.Kep ( )

Medan, 08 Mei 2026

Mengetahui,
Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan

Masnila, S.Pd,S.Kep,Ns,M.Pd
NIP. 197011301993032013

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Prety Angelina Gulo
Nim	: P07520123067
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Keperawatan Medan
Perguruan Tinggi	:Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

PENERAPAN TEKNIK *PURSED LIPS BREATHING*
UNTUK MENGATASI SESAK NAPAS
(DISPNEA) PADA PASIEN ASMA
DI RSU HAJI MEDAN

Medan, 08 Juni 2026
Penulis

PRETY ANGELINA GULO
PO7520123067

BIODATA PENULIS



Nama	: Prety Angelina Gulo
Tempat/Tgl Lahir	: Pinangsori, 11 desember 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Dusun 1 Sialogo
Nomor Hp	: 081256688177

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 157019 PINANGSORI 12
2. SLTP : SMP NEGERI 1 PINANGSORI
3. SLTA : SMA NEGERI 1 PINANGSORI

ABSTRAK

Penerapan Teknik *Pursed Lips Breathing* Untuk Mengatasi Sesak Napas (Dispnea) Pada Pasien Asma Di Rumah Sakit Umum Haji Medan

Prety Angelina Gulo, Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed, Dr. Siang Br. Tarigan, S.Kep, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jl. Bunga Ncole Raya No.95 Kemenangan Tani. Kec. Medan Tuntungan 20136, Sumatra Utara, Indonesia
Email: pretyangellina@gmail.com

Asma merupakan penyakit kronis pada saluran pernapasan yang ditandai dengan peradangan dan penyempitan jalan napas sehingga menimbulkan gejala sesak napas, batuk, dan mengi. Sesak napas pada pasien asma dapat menyebabkan peningkatan frekuensi pernapasan serta menurunkan tingkat kenyamanan pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi sesak napas adalah teknik *pursed lips breathing.* Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik *pursed lips breathing* dalam mengatasi sesak napas (dispnea) pada pasien asma. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada dua pasien asma yang mengalami sesak napas. Intervensi berupa teknik *Pursed Lips Breathing* diberikan selama 5-10 menit dan dievaluasi melalui pengukuran frekuensi pernapasan sebelum dan sesudah tindakan. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik, kemudian dianalisis secara deskriptif. Tempat penelitiian Rumah Sakit Umum Haji Medan. Setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan frekuensi pernapasan pada kedua responden. Pada responden I frekuensi pernapasan menurun dari 28x/menit menjadi 20x/menit, sedangkan pada responden II menurun dari 30 kali/menit menjadi 20 kali/menit. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *Pursed Lips Breathing* efektif dalam menurunkan frekuensi pernapasan pada pasien asma. Teknik *pursed lips breathing* efektif dalam menurunkan frekuensi pernapasan pada pasien asma. Teknik ini dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien asma.

Kata Kunci: *Pursed Lips Breathing*, asma, sesak napas (dispnea), frekuensi pernapasan, terapi nonfarmakologis.

APPLICATION OF PURSED-LIPS BREATHING TECHNIQUE TO RELIEVE DYSPNEA IN PATIENTS WITH ASTHMA AT HAJI MEDAN GENERAL HOSPITAL

Prety Angelina Gulo[1], Risma Dumiri Manurung[2],Siang Br. Tarigan[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: pretyangellina@gmail.com

ABSTRACT

Background: Asthma is a chronic inflammatory airway disease characterized by bronchial hyperresponsiveness and reversible airflow limitation, leading to clinical manifestations such as dyspnea, cough, and wheezing. Severe dyspnea elevates respiratory rate, compromises ventilation efficiency, and induces distress. Pursed-lips breathing serves as an effective non-pharmacological nursing intervention designed to create positive end-expiratory pressure, prevent small airway collapse, and improve alveolar ventilation. **Objective:** This study aimed to evaluate the implementation of the pursed-lips breathing technique in relieving dyspnea among asthmatic patients at Haji Medan General Hospital. **Method:** A descriptive case study approach was conducted involving two asthmatic patients presenting with dyspnea who met the selection criteria. The pursed-lips breathing exercise was administered for 5–10 minutes per session. Clinical evaluations focused on pre- and post-intervention respiratory rates, with data gathered through structured physical examinations, direct observations, and clinical interviews. **Results:** Following the intervention, both participants demonstrated marked reductions in respiratory rates toward physiological baseline levels. The respiratory rate decreased from 28 to 20 breaths/minute in Participant 1 and from 30 to 20 breaths/minute in Participant 2. Tachypnea resolved alongside improvements in perceived breathing comfort. **Conclusion :** The pursed-lips breathing technique effectively reduced tachypnea and alleviated dyspnea in patients with asthma. Consequently, this non-invasive, cost-effective modality serves as a viable evidence-based nursing intervention to promote respiratory comfort and should be integrated into routine pulmonary care and patient self-management programs.

Keywords: Asthma, pursed-lips breathing, dyspnea, respiratory rate, non-pharmacological intervention.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Penerapan Teknik *Pursed Lips Breathing* Pada Pasien Asma di RSU Haji Medan dapat di selesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga peneliti sampaikan kepada Ibu Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep., Ns, M.Biomed selaku pembimbing utama dan Ibu Dr. Siang Br Tarigan, S.Kep.,Ns,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatian dalam memberikan bimbingan hingga proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya proposal Karya Tulis Ilmiah ini, perkenankan pula peneliti untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permatasari Tarigan, S.Kep., Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns, M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Suriani Br Ginting, S.Kep., Ns, M.Kep selaku penguji I dan Ibu Marlisa, S.Kep., Ns, M.Kep selaku penguji II yang telah memberi masukan dan menguji proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta Bapak Sangojara Gulo dan Ibu Libertini Warasi telah menjadi motivator terbaik yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan yang tak pernah henti memberikan cinta dan kasih sayang. Serta kepada saudara/i peneliti yang telah membantu peneliti berupa moral dan juga material demi terselesaikannya proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Teman- teman seperjuangan Prodi D-lll Keperawatan Medan Angkatan 2023, semoga kita sama- sama lulus tepat waktu dan bisa bertemu di kemudian hari dengan keadaan sukses.

Peneliti telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
BIODATA PENULIS ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Studi Kasus 4
D. Manfaat Studi Kasus 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Konsep Dasar *Pursed Lips Breathing* 5
1. Definisi *Pursed Lips Breathing* 5
2. Patofisiologi *Pursed Lips Breathing* 5
3. Manfaat *Pursed Lips Breathing* 6
4. Tujuan *Pursed Lips Breathing* 6
5. Indikasi *Pursed Lips Breathing* 7
6. Kontra Indikasi *Pursed Lips Breathing* 7
B. Konsep Sesak Napas (dispnea) 8
1. Definisi Sesak Napas (dispnea) 8
2. Penyebab Sesak Napas (dispnea) 8
3. Tanda dan gejala sesak napas (dispnea) 9
4. Pengkajian Sesak Napas (dispnea) 10
5. Pengukuran Sesak Napas (dispnea) 12
6. Penatalaksanaan Sesak Napas (dispnea) 16
C. Konsep Asma 17
1. Definisi Asma 17
2. Etiologi Asma 18
3. Klasifikasi Asma 20

4. Patofisiologi Asma 22
5. Tanda & Gejala Asma 25
6. Pemeriksaan Penunjang Asma 25
7. Komplikasi 26
8. Penatalaksanaan Medis 27
BAB III TINJAUAN PUSTAKA 29
A. Rancangan Studi Kasus 29
B. Subyek Studi Kasus 29
C. Fokus Studi Kasus 30
D. Definisi Operasional Studi Kasus 30
E. Instrumen Studi Kasus 30
F. Metode Pengumpulan Data 31
G. Lokasi dan Waktu Penelitian 31
H. Penyajian Data 31
I. Etika Studi Kasus 31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
A. Gambaran Singkat Lokasi Studi Kasus 33
B. Hasil Studi Kasus 34
C. Pembahasan 44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 45
A. Kesimpulan 45
B. Saran 45
DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengukuran Sesak Napas dengan Skala Borg 13
Tabel 2.2 Pengukuran mMRC 14
Tabel 2.3 Nilai Normal Repiratory Rate 15
Tabel 4.1 Karakteristik Responden 34
Tabel 4.2 Frekuensi Pernapasan Sebelum Intervensi 35
Tabel 4.3 Intervensi Teknik Pursed Lips Breathing 39
Tabel 4.4 Evaluasi Frekuensi Pernapasan Sebelum dan Sesudah Intervensi 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survey Awal

Lampiran 2. Surat Balasan Izin Survey Awal

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 5. SOP Pursed Lips Breathing

Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

Lampiran 8. Lembar Observasi

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 10. Lembar Konsultasi