BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan utama di masyarakat, meliputi diabetes melitus, hipertensi, serta gangguan pada sistem pernapasan, salah satunya masalah penyakit asma Hamzah B. *dkk.* (2021). Asma merupakan penyakit kronis yang di tandai dengan penyempitan dan peradangan yang menyebabkan gejala mengi, batuk, dan sesak napas. Kekambuhan asma sering terjadi karena kurangnya pemahaman tentang faktor pemicu, seperti lingkungan, cuaca, dan aktivitas fisik serta pengelolaan yang tidak tepat, yang akhirnya memperparah kondisi penderita (Kartikasari & Nurlela, 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, penyakit asma menyebabkan kematian 455.000 jiwa. Data *Global Initiative for Asthma* (GINA) tahun 2024 menunjukkan prevalensi asma sebesar (18%). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi asma sebesar (1,6-1,8%). Begitu juga data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun (2023) jumlah penyakit asma di Indonesia sebesar (2,4%) dan tertinggi di provinsi Yogyakarta (4,5%) dan provinsi Sumatera Utara (1,0%).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa selama 5 hari dilakukan *pursed lips breathing* dengan latihan satu kali sehari dari sesak berat dihari pertama menjadi sesak ringan pada hari kelima, penelitian ini dilaksanakan pada penderita asma di Puskesmas Kemiling Bandar Lampung, dimana penerapan *pursed lips breathing* itu dapat menurunkan sesak napas (Pangesti & Sri Suharti, 2021).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Kiranasari, R tahun (2023) di IGD RSUD Kabupaten Karanganyar dengan melakukan penerapan *pursed lips breathing* dimana terjadi peningkatan saturasi oksigen dari 91% menjadi 96%, *pursed lips breathing* ini dilakukan selama 15 menit, disamping itu frekuensi pernapasannya berkurang dari 26x/menit menjadi 22x/menit (Kiranasari R, 2023). Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan Nopianti, dkk tahun (2025) di IGD RS Muhammadiyah Palembang dengan melakukan

penerapan *pursed lips breathing* selama 15 menit dimana terjadi penurunan frekuensi pernapasan dari 28x/ menit menjadi 22x/menit (Nopianti dkk., 2025).

Sesak napas (dispnea) merupakan kondisi dimana seseorang merasakan kesulitan bernapas atau merasakan napas pendek dan tidak nyaman. Sesak napas bukanlah penyakit, melainkan gejala dari berbagai kondisi medis, baik yang bersifat ringan hingga serius. Sesak napas dapat terjadi karena peradangan dan penyempitan pada saluran napas, sehingga udara sulit keluar masuk. Otot di sekitar saluran pernapasan mengencang (bronkokontriksi) dan memperburuk kondisi. Faktor pemicunya sperti bulu hewan, debu, polusi, asap rokok, udara dingin, aktivitas fisik yang berlebihan serta infeksi seperti flu dapat memperparah sesak napas, emosi yang tidak stabil seperti cemas dan takut (Gusty, 2024).

Pengobatan asma dapat dilakukan secara farmakologis, yaitu dengan pemberian obat-obatan dan bronkodilator seperti melalui nebulizer atau inhaler (Lukito, 2023). Pengobatan juga dapat dilakukan secara non-farmakologis seperti membantu otot pernapasan dengan teknik batuk efektif, fisioterapi dada, dan *pursed lips breathing*. *Pursed lips breathing* berupa latihan pernapasan untuk meningkatkan relaksasi otot sehingga frekuensi pernapasan dapat menurun dan mengurangi kerja pernapasan (Kartikasari & Nurlela, 2023).

Teknik *Pursed Lips Breathing* merupakan teknik yang dilakukan dengan menghirup udara lewat hidung dan mengeluarkannya perlahan melalui bibir yang dikerucutkan. Bagi penderita asma, peradangan dan kejang otot bronkus membuat saluran napas menyempit, sehingga udara sulit keluar dan terperangkap di paru-paru, yang berakibat pada sesak napas dan napas cepat.

Teknik *pursed lips breathing* bekerja dengan menciptakan tekanan positif saat mengembuskan napas, yang menjaga saluran napas tetap terbuka lebih lama. Mekanisme ini membantu memaksimalkan pengeluaran udara yang terperangkap, membuat pola napas lebih teratur, dan mengurangi sesak. Selain itu, *pursed lips breathing* meningkatkan pertukaran gas, menjadikan pernapasan lebih efisien dan nyaman bagi pasien (Kartikasari & Nurlaela, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Zulval & Ferdy Gustami tahun 2025 diruang Melati Rumah Sakit TK.II Dustira Cimahi teknik *pursed lips breathing* terbukti dapat menurunkan frekuensi pernapasan dari 35x/menit pada hari pertama menjadi 28x/menit pada hari kedua. *Pursed lips breathing*

dilakukan 15 menit dengan 5 kali tarik napas dan 5 kali hembusan napas, dengan jeda 2 detik antar siklus (Zulva & Gustami, 2025).

Penelitian Zufkifli., dkk tahun 2022 menunjukkan bahwa teknik pursed lips breathing dapat meningkatkan saturasi oksigen *p* value 0,000 < *p*=0,05, dan menurunkan sesak napas *p* value 0,000 < *p*=0,05 (Zulkifli, Mawadaah, Benita, & Sulastien, 2022). Sejalan dengan penelitian Suriani, Roslaini, dan Phonna (2022) di Rumah Sakit TK III Iskandar Muda 07.01 Kota Lhokseumawe *pursed lips breathing* dilakukan selama 3 hari dengan durasi latihan selama 5–10 menit setiap sesi, terbukti efektif dalam mengatasi sesak napas, ditunjukkan frekuensi pernapasan 30x/menit menjadi 20x/menit dan saturasi oksigen 95% menjadi 98% (Suriani dkk, 2022).

Dari hasil data penelitian diatas ternyata *pursed lips breathing* dapat meningkatkan saturasi oksigen dan menurunkan frekuensi pernapasan. Data hasil survei awal di RSU Haji Medan (2025) jumlah pasien yang telah didiagnosis asma sebanyak 67 orang. Dari hasil wawancara, teknik *pursed lips breathing* belum pernah dilakukan pada pasien dan pasien juga belum mengetahui cara dan teknik melakukannya. Inilah yang membuat peneliti tertarik untuk menerapkan *pursed lips breathing* dalam mengatasi masalah bersihan jalan napas tidak efektif pada penderita kasus asma.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas penulis merumuskan masalah "bagaimana penerapan teknik *Pursed lips Breathing* untuk mengatasi sesak napas (dispnea) pada pasien asma?"

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

   Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana penerapan teknik *pursed lips breathing* untuk mengatasi sesak napas (dispnea) pada pasien asma.

2. Tujuan Khusus

   a. Menggambarkan karakteristik pasien asma kasus pertama dan kedua menurut umur, pekerjaan, pendidikan dan lamanya menderita asma.

b. Menggambarkan frekuensi pernapasan pasien asma sebelum tindakan *pursed lips breathing*.
c. Menggambarkan frekuensi pernapasan pasien asma setelah tindakan *pursed lips breathing*.
d. Membandingkan frekuensi pernapasan sebelum dan sesudah tindakan teknik pursed lips breathing pada kedua kasus.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Pasien

   Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan tentang teknik *pursed lips breathing* untuk mengatasi sesak napas (dispnea) pada pasien asma dan meningkatkan kemandirian subjek penelitian melakukan teknik *pursed lips breathing*.

2. Bagi Tempat Peneliti

   Studi penerapan teknik *pursed lips breathing* pada kasus ini dapat diterapkan di Rumah Sakit untuk mengatasi sesak napas (dispnea) pada pasien asma.

3. Bagi Institusi pendidikan

   Hasil Studi Kasus ini diharapkan bisa menjadi pelengkap yang berguna kepada kualitas Pendidikan, bisa dijadikan referensi serta bahan bacaan di ruang belajar Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.