

Penerapan Intervensi Berdasarkan *Evidence Based Nursing: Breathing Exercise (PLB, Deep Breathing, Diaphragm Breathing)* terhadap Sesak pada Pasien Pneumonia

Application of Evidence Based Nursing Intervention: Breathing Exercise (PLB, Deep Breathing, Diaphragm Breathing) in Dyspnea in Pneumonia Patients

Fransiskus Muda Tukang¹, Shelfi Dwi Retnani Putri Santoso*¹, Wanto Paju¹

¹Prodi Keperawatan Waikabubak, Poltekkes Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur

*Corresponding Author e-mail: shelfi.dr.putri@gmail.com

Article info Received : 24 Juni 2023, Accepted : 29 Juli 2023, Publish : 31 Juli 2023

ABSTRAK

Pneumonia merupakan suatu penyakit yang menginfeksi bagian saluran pernapasan, dimana disertai gejala batuk dan pilek serta sesak napas, pada penderita pneumonia, jika tidak ditangani dengan maksimal mungkin bisa menyebabkan komplikasi seperti dehidrasi dan kesulitan bernapas ringan sampai berat bahkan sampai kematian. Untuk menangani masalah tersebut ada beberapa solusi yang dapat menurunkan sesak napas seperti latihan pernapasan (PLB) *pursed lips breathing* dan (DBE) *deep breathing exercise*. **Tujuan:** menggambarkan asuhan keperawatan medikal bedah pada pasien pneumonia dalam pemenuhan kebutuhan oksigenasi. **Metode:** kombinasi studi literatur dan studi kasus. Data based yang digunakan adalah google scholar dengan kata kunci *pursed lips breathing, deep breathing exercise, diaphragm breathing, pneumonia*. Jumlah pasien 1 responden dalam studi kasus, dengan kriteria pasien pneumonia, kesadaran compos mentis, mengalami sesak napas ringan dan tidak mengalami komplikasi yang berat, dilakukan asuhan keperawatan dan intervensi latihan pernapasan (PLB) *pursed lips breathing* dan (DBE) *deep breathing exercise* selama 3 hari. **Hasil:** Terdapat 9 artikel dengan metode penelitian langsung yang didapatkan sebagai studi literatur. Dan setelah dilakukan proses asuhan keperawatan selama 3 hari pasien merasa nyaman dan tidak mengeluh sesak napas. **Kesimpulan:** pemberian PLB dan DBE mengurangi sesak napas pada pasien pneumonia, Perawat dapat memberikan intervensi (PLB) *pursed lips breathing* dan (DBE) *deep breathing exercise* dan juga berkolaborasi dengan dokter tentang pemberian terapi lainnya.

Kata kunci: *deep breathing exercise, pneumonia, pursed lips breathing, sesak*

ABSTRACT

*Pneumonia is a disease that infects the respiratory tract, and is accompanied by symptoms of cough, runny nose, and shortness of breath. In pneumonia sufferers, if not treated optimally, it may cause complications such as dehydration and difficulty breathing, ranging from mild to severe, even death. To deal with this problem, there are several solutions that can reduce shortness of breath, such as breathing exercises (PLB), pursed lips breathing, and deep breathing exercises (DBE). Objective: describe medical-surgical nursing care for pneumonia patients to meet oxygenation needs. Method: a combination of literature studies and case studies The database used is Google Scholar with the keywords *pursed lips breathing, deep breathing exercise, diaphragm breathing, and pneumonia*. Number of patients 1 respondent in the case study, with criteria for pneumonia patients, compos mentis awareness, experiencing mild shortness of breath, and not experiencing severe complications, carried out nursing care and breathing exercise intervention (PLB) *pursed lips breathing* and (DBE) *deep breathing exercise* for 3 days. Results: There are nine articles with direct research methods obtained as literature studies. And after the nursing care process for 3 days, the patient feels comfortable and does not complain of shortness of breath. Conclusion: Administration of PLB and DBE reduces shortness of breath in pneumonia patients. Nurses can provide interventions such as pursed-lip breathing and deep breathing exercises and also collaborate with doctors on the delivery of other therapies.*

Keywords: *deep breathing exercise, dyspnea, pneumonia, pursed lips breathing*

PENDAHULUAN

Pneumonia merupakan infeksi pernapasan akut yang mempunyai efek buruk terhadap kesehatan pada organ paru-paru yang dikarenakan oleh bakteri, virus dan jamur. Pneumonia akan tersebar dari seseorang apabila berada di lingkungan rumah yang mempunyai aktivitas kontak langsung pada orang yang terkena Pneumonia (Umarush and R.Azizah, 2022). Kasus pneumonia (WHO) tahun 2019, kematian terbanyak di dunia, dengan total 62.782 kasus (Rizka Lahmudin Abdjul, 2020). Kasus pneumonia di Indonesia pada tahun 2021 terkonfirmasi pneumonia sebanyak 2,56 juta kasus (profil kesehatan Indonesia 2020). Prevalensi pneumonia di provinsi NTT pada tahun 2020 terkonfirmasi sebanyak 3.803 kasus. pada tahun 2020 Kabupaten Sumba Barat terkonfirmasi kasus pneumonia sebanyak 288 kasus, (BPS, 2022)

Pneumonia sangat rentan terjadi ketika daya tahan tubuh menurun, sehingga tubuh mudah terinfeksi virus tersebut, tiga komponen seperti penjamu (host), penyebab (agent), dan lingkungan (environment) merupakan faktor resiko terjadi pneumonia, pada sisi penjamu tersebut, kerentanan terhadap infeksi virus, mikroorganisme pneumonia tersebut sangat dipengaruhi oleh daya tahan tubuh pada seseorang, selain itu ada juga penyebab pneumonia yaitu kuman masuk ke saluran pernapasan melalui proses inhalasi (udara yang dihirup), atau dengan cara penularan langsung, yaitu percikan droplet yang dikeluarkan oleh penderita saat batuk, bersin, dan berbicara langsung terhirup oleh orang di sekitar penderita, atau memegang dan menggunakan benda yang telah terkena sekresi saluran pernapasan penderita (Anggraeni And Susilaningasih, 2022). Penderita pneumonia secara fisik memiliki tanda dan gejala seperti sering batuk, kesulitan bernapas, kehilangan nafsu makan serta mengalami demam atau berkeringat, apabila tidak ditangani dengan baik maka pasien tersebut akan mengalami komplikasi yang berat sehingga menimbulkan kematian (Rizka Lahmudin Abdjul, 2020)

Pneumonia merupakan suatu penyakit yang menginfeksi bagian saluran pernapasan, dimana disertai gejala batuk dan pilek serta sesak napas (Ayu, Putri and Novitasari, 2022) Intervensi keperawatan yang digunakan untuk mengatasi pola nafas tidak efektif salah satunya adalah latihan pernapasan *pursed lips breathing* (PLB) dan *deep breathing exercise* (DBE) (Mehandiratta and Anchit Gungnani, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Ali *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa latihan pernapasan *deep breathing exercise* dapat memberikan dampak atau pengaruh terhadap penurunan sesak napas. Intervensi *pursed lips breathing* (PLB) dapat menurunkan sesak napas pada penderita pneumonia, intervensi ini dilakukan selama 3 hari (Nabila and Yuliani, 2022). Kombinasi intervensi tersebut diharapkan dapat mengurangi sesak pada pneumonia (Santoso, S. D. R. P., Agustin, V. D., & Nurjanah, S., 2022).

METODE

Desain penelitian

Metode yang digunakan adalah kombinasi studi literatur dan studi kasus. Pertama untuk studi literatur menggunakan dua database yaitu google scholar dan pubmed. Pencarian literatur dilakukan setelah PICOT (populasi, intervensi, comparison, outcome, time) melalui database online menggunakan kata kunci “Pneumonia, dispnea, *pursed lips breathing*, *deep breathing exercise*, *diaphragm breathing*, sesak napas”. Tinjauan pustaka ini menggunakan desain berdasarkan beberapa hasil penelitian berbahasa indonesia yang diterbitkan dari tahun 2019-2023. Selanjutnya untuk studi kasus, metode yang digunakan wawancara, observasi dan dokumentasi, dengan melakukan Asuhan keperawatan pada pasien pneumonia dengan menerapkan intervensi berdasarkan *evidence based nursing* yaitu latihan pernapasan *pursed lip breathing* dan *deep breathing exercise*.

Lokasi dan Waktu

Tempat penelitian dilakukan di ruang VIP RSUD Waikabubak, dilaksanakan selama 3 hari terus menerus pada pasien pneumonia, hari tanggal 31 Mei 2023-02 juni 2023.

Populasi, Sampel dan Sampling

Subjek dalam studi kasus ini adalah 1 pasien pneumonia dengan masalah pola nafas tidak efektif, kesadaran compos mentis dan tidak mengalami komplikasi berat.

Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dengan metode wawancara (mengkaji data-data pasien), observasi (mengamati keadaan pasien) dan dokumentasi (melalui catatan rekam medis) terhadap pelaksanaan asuhan keperawatan pada subjek.

Pengolahan dan Analisa Data

Data yang telah terkumpul selama proses pengumpulan data disajikan dalam bentuk tekstural yang bersifat deskriptif.

HASIL

Studi Literatur

Artikel penelitian yang berhasil didapatkan dalam penelitian ini berasal dari Negara Indonesia terdapat 9 artikel yang didapatkan menggunakan metode penelitian langsung. Intervensi yang dilakukan meliputi latihan pernapasan *pursed lips breathing*, *diaphragm breathing* dan *deep breathing exercise* terhadap pasien pneumonia. Hasil dari 9 artikel menunjukkan bahwa Latihan pernafasan dapat memperbaiki RR, saturasi oksigen sehingga sesak dapat berkurang.

Tabel 1 Evidence Based Nursing: Breathing Exercise (PLB, Deep Breathing, Diaphragm Breathing) pada Pasien Pneumonia dengan metode PICOT

No	Populasi	Intervensi	Comparison	Outcome	Time	Jurnal
1	20 orang	<i>Deep breathing exercise</i>		Terdapat pengaruh signifikan pemberian <i>deep breathing exercise</i> pada kasus pneumonia terhadap penurunan sesak dengan parameter <i>dyspnea severity scale</i>	Latihan diberikan selama 3 menit dengan <i>deep breathing</i> 6 kali permenit	<p>Judul : Pengaruh <i>Deep Breathing Exercise</i> pada Kasus Pneumonia terhadap Penurunan Sesak Dengan Parameter <i>Dyspnea Severity Scale</i> Di RS Paru DR. M. Goenewan Partowidigdo Tahun 2021</p> <p>Author: Mohammad Ali, Erna Satwika Retno Pemungkas, Erena Sariana.</p> <p>Jurnal: Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia Vol 2, No 1, April 2022 ISSN: 2807-8020</p>
2	1 orang	Latihan <i>diaphragmatic breathing</i> dan		Menunjukkan mampu melakukan aktivitas tanpa	latihan pernapasan diberikan selama 48 jam	<p>Judul Pengaruh <i>Diaphragmatic Breathing dan Endurance Exercise</i> terhadap Peningkatan Kapasitas Kardiorespirasi pada Pasien</p>

No	Populasi	Intervensi	Comparison	Outcome	Time	Jurnal
		<i>endurance exercise</i>		adanya keluhan		Hospital-Acquired Pneumonia Author: Alifia Azzahra Jurnal : Fisioterapi Terapan Indonesia Vol. 1 Issue 2, Juli-Desember 2022 E-ISSN: 2798-5520
3	30 orang	Latihan <i>pursed lips breathing</i>		Menunjukkan bahwa ada efek dari latihan <i>pursed lips breathing</i> dalam perubahan RR pasien dengan pneumonia	Selama 3 hari 2x latihan pagi dan sore	Judul: Pengaruh Latihan <i>Pursed Lips Breathing</i> Terhadap Perubahan RR Pasien Pneumonia Di RSUD Lawang Author: Risky Amalia Ulul Azizah, Tri Nataliswati, Ririn Anantasari Jurnal: Ners Dan Kebidanan P-ISSN: 2355-052X E-ISSN: 2548-3511
4	1 orang	Pengaruh pernafasan diafragma dan pernapasan bibir mengerut		Menunjukkan adanya perubahan penurunan sesak napas	Latihan pernafasan diafragma diberikan selama 5 hingga 10 menit	Judul: Pengaruh pernapasan diafragma dan pernapasan bibir mengerut dalam meningkatkan dyspnea- sebuah studi Author: Dr. Charu Mehandiratta Dr. Anchit Gugnani Jurnal: Journal of Molecular & Clinical Medicine Volume 7, Issue 06, ISSN 2515-8260
5	1 orang	Teknik <i>pursed lips Breathing</i> dengan modifikasi meniup balon		Adanya penurunan frekuensi nafas	Intervensi dilakukan selama 3 hari	Judul: Teknik <i>Pursed Lips Breathing</i> Dengan Modifikasi Meniup Balon Pada Anak Dengan Gangguan Sistem Pernapasan Author: Nabila Kalimatus Sadat, Ayu Yuliani S., Zaitun Jurnal: Journal of Health and Medical ISSN: 2774-5244
6	1 orang	Pemberian terapi <i>pursed lips breathing Oksigenasi anak</i>		Hasil Penelitian menunjukkan terdapat perbedaan	Intervensi dilakukan tiupan dilakukan sebanyak 30 kali dalam	Judul : Efektifitas Pemberian Terapi <i>Pursed Lips Breathing</i> Terhadap Status Oksigenasi Anak Dengan Pneumonia

No	Populasi	Intervensi	Comparison	Outcome	Time	Jurnal
		<i>dengan pneumonia</i>		yang bermakna antara status oksigenasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan terapi tiupan lidah (PLB), yaitu $p=0,045$ terhadap frekuensi pernapasan (RR) dan $P=0,037$ terhadap saturasi oksigenasi	rentang waktu 10-15 menit	Author : Yunita Muliasari, Iin Indrawat Jurnal : Ners: Jurnal Keperawatan, Volume 14, No. 2, Oktober 2018, (Hal. 92-101)
7	22 orang	Latihan nafas Dalam yakni <i>pursed lips breathing</i> (PLB) Yang dapat meningkatkan inspirasi dan ekspirasi.		Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap <i>heart rate</i> (RR) dan Saturasi oksigen (sao ₂)	Intervensi dilakukan selama 2 hari, sore pagi, selama 10 menit	Judul : Pengaruh Bermain Meniup Balon (<i>Balloon Therapy</i>) Terhadap Status Oksigenasi Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Pneumonia Di Rumah Sakit Tk.II Pelamonia Author Indra Dewi, Arham Alam Jurnal : Pengaruh Bermain Meniup Balon (<i>Balloon Therapy</i>) Terhadap Status Oksigenasi Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Pneumonia Di Rumah Sakit Tk.Ii Pelamonia
8	15 orang	Tiup kincir meningkatkan saturasi oksigen anak anak prasekolah dengan pasca pneumonia		Terdapat pengaruh alat tiup kincir plb terhadap nilai saturasi oksigen anak prasekolah dengan pneumonia	Peniupan kincir dengan teknik <i>pursed lips breathing</i> dilakukan sebanyak 10 kali dalam waktu kurang dari 2 menit	Judul: Tiup kincir meningkatkan saturasi oksigen anak anak prasekolah dengan pasca pneumonia di departemen pediatrik rawat jalan Author: Kristina gea; Nurhaeni, Allenidekania Jurnal: La <i>Pediatr</i> Medica e chirurgica Volume 43:263
9	1 orang	Teknik <i>pursed lips Breathing</i> dengan		Adanya penurunan frekuensi nafas	Intervensi dilakukan selama 3 hari	Judul: Teknik <i>Pursed Lips Breathing</i> Dengan Modifikasi

No	Populasi	Intervensi	Comparison	Outcome	Time	Jurnal
		modifikasi meniup balon				Meniup Balon Pada Anak Dengan Gangguan Sistem Pernapasan Author: Nabila Kalimatus Sadat, Ayu Yuliani S., Zaitun Jurnal: <i>Journal of Health and Medical</i> ISSN: 2774-5244

Studi Kasus

Hasil pengkajian, meliputi;

1. Data umum pasien

Identitas

Nama : Tn. A.K.W
 Umur : 75 tahun
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Pekerjaan : Pensiunan guru
 Pendidikan : SLTA

2. Riwayat kesehatan

a. Keluhan utama

Pasien mengatakan batuk disertai sesak nafas dan nyeri dada

b. Riwayat penyakit sekarang

Saat dirumah pada (tanggal 30 Mei 2023 pukul 24.00 WITA) pasien mengeluh batuk, sesak, dan nyeri dada, kemudian tanggal 31 Mei 2023 pukul 08.00 WITA pasien dibawa ke Puskesmas Lawonda, Selanjutnya oleh puskesmas Lawonda pasien langsung dirujuk ke RSUD Waikabubak, Sesampai di RSUD Waikabubak pukul 11.00 WITA pasien langsung dilakukan anamnesa oleh dokter jaga, pasien mengalami batuk disertai sesak napas dan dada terasa nyeri. Setelah dilakukan pemeriksaan fisik, Dokter mendiagnosa Pneumonia, kemudian diberikan tindakan pemasangan infus Nacl 8 TPM ditangan kiri, TD : 120/70 mmhg Nadi : 80 x/ menit. RR : 18 x /menit. Suhu : 36,5°C. SpO2 : 95%. Jam 12.00 pasien di pindahkan di ruang VIP untuk mendapatkan penanganan selanjutnya.

Pada tanggal 31 Mei 2023 pukul 15.00 WITA dilakukan pengkajian oleh peneliti, Tn. A mengeluh batuk, sesak, serta nyeri dada sebelah kiri yang tidak tertahan seperti tertusuk-tusuk sewaktu-waktu terutama pada saat batuk. TTV: TD: 150/ 70 mmhg, Nadi: 80x/ menit, Suhu: 36,5 °C, RR: 18x/ menit, SpO2: 95%. Terapi yang diberikan Infus NaCl 8 tetes/menit, Methylprednisolone 62,5 mg, ketorolac 3x1 mg, ranitidine 2x50mg, ceftriaxone 1gr, amlodipine 1 tab dan terpasang Oksigen nasal kanul 2 liter/ menit.

3. Riwayat Penyakit Dahulu

Pasien mengatakan ada riwayat penyakit dahulu yaitu diagnosa pneumonia sejak tahun 2010 sama dengan penyakit yang dialami seperti sekarang.

4. Pemeriksaan Fisik per Sistem (Inspeksi, Palpasi, Perkusi dan Auskultasi)

a. Tanda tanda vital

Tekanan darah : 150 / 70 mmhg, Nadi 80 x/ menit, RR 18 x / menit, Suhu 36, 5 0 C, Spo2 95% serta terpasang cairan infus Nacl 8 tpm di tangan kiri.

- b. Sistem pernafasan
- | | |
|------------|--|
| Inspeksi | : Bentuk dada dan pergerakan dada simetris antara kiri dan kanan, tidak tampak retraksi dinding dada |
| Palpasi | : Tidak ada benjolan dan nyeri saat dipalpasi, vocal fremitus kanan lemah |
| Perkusi | : Hipersonor |
| Auskultasi | : Suara nafas ronchi sebelah kiri lobus superior |
- c. Sistem Persyarafan
- | | |
|-------------------|----------------------|
| Tingkat kesadaran | : Compos mentis |
| GCS | : |
| Membuka Mata | : 4 |
| Respon Verbal | : 5 |
| Respon Motorik | : 6 |
| Reflek | : Normal |
| Auskultasi | : Suara nafas ronchi |

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan pada pasien pneumonia yang ditemukan saat pengkajian antara lain pola nafas tidak efektif berhubungan dengan hambatan upaya nafas, intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Intervensi Keperawatan

Rencana asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami sesak nafas dengan diagnosa keperawatan pola nafas tidak efektif, maka penulis melakukan perencanaan dengan tujuan, kriteria hasil, dan intervensi pada diagnosa tersebut.

Tujuan : setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 24 jam diharapkan pola nafas membaik (Ali *et al.*, 2022) dengan kriteria hasil : kapasitas vital meningkat, dispnea menurun, penggunaan otot bantu nafas menurun, frekuensi nafas membaik, kedalaman nafas membaik, pernafasan cuping hidung menurun (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019). Intervensi yang dilakukan adalah Observasi : 1) Monitor pola nafas (frekuensi, kedalaman, usaha nafas). 2) Monitor bunyi nafas tambahan (mis. *gurgling*, mengi, *wheezing*, ronchi kering). 3) Monitor sputum (jumlah, warna, aroma). Terapeutik : 1) Posisikan semi fowler atau fowler. 2) Berikan minuman hangat. 3) Berikan aromaterapi daun mint. 4) Berikan oksigen, jika perlu. Edukasi : 1) Ajarkan teknik batuk efektif, 2) Ajarkan PLB (*pursed lips breathing* dan DBE *deep breathing exercise*). Kolaborasi : 1) Kolaborasi pemberian bronkodilator, ekspektoran, mukolitik, *jika perlu* (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Implementasi Keperawatan

Implementasi yang diberikan pada pasien pneumonia sesuai dengan intervensi keperawatan dan memberikan terapi latihan pernapasan *pursed lips breathing* dan *deep breathing exercise*. selama 3 hari berturut-turut. Terapi tersebut dilakukan pada pagi dan siang hari. intervensi ini dilakukan selama 10 Permenit, Sedangkan teknik Latihan *Deep Breathing exercise* Diberikan Selama 3 Menit Dengan *Deep Breathing* 6 X menit dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

Evaluasi Keperawatan

Hasil dari evaluasi keperawatan pada pasien pneumonia adalah hari-1 data subjektif : pasien mengatakan masih sesak dan batuk, data objektif : pasien tampak lemah, RR: 20x/menit, Spo2: 94%,terpasang oksigen nasal kanul 2 LPM. Evaluasi hari-2 data subjektif : pasien mengatakan batuk berkurang namun sesaknya belum berkurang, data objektif : pasien tampak lemah, RR: 24x/menit, Spo2: 96%, masih terpasang oksigen nasal kanul 2 LPM. Evaluasi hari-

3 data subjektif : pasien mengatakan batuk dan sesak, berkurang, data subjektif : RR:26x/menit, Spo2: 99%, tidak terpasang oksigen nasal kanul. Intervensi dihentikan pada hari ke tiga karena pasien dipulangkan.

PEMBAHASAN

Pasien inisial Tn. A.K.H, usia 75 tahun, jenis kelamin laki-laki, pendidikan terakhir SLTA dan pekerjaan pensiunan guru. Secara teori pneumonia adalah penyakit infeksi akut yang mengenai jaringan (paru-paru) tepatnya di alveolus yang disebabkan oleh beberapa mikroorganisme seperti virus, bakteri, jamur, maupun mikroorganisme lainnya pada penyakit ini lebih rentan pada laki laki dibandingkan perempuan (Damanik & Pasaribu, 2023), hal tersebut dikarenakan laki laki mempunyai perilaku merokok dan beralkohol dan juga usia sangat mempengaruhi, karena di usia keatas memiliki sistem imun sudah berkurang dalam tubuh, sehingga mudah terinfeksi (Abdul Herlina, 2020). Terdapat kesesuaian antara pengkajian dengan teori yang ada, karena usia pasien dan jenis kelamin sering rentan terinfeksi penyakit pneumonia.

Berdasarkan hasil pengkajian, keluhan utama pasien yaitu sesak nafas dan batuk. Berdasarkan teori keluhan utama yang dirasakan oleh pasien pneumonia biasanya sesak nafas dan batuk produktif dan non produktif (Santi Herlina, 2020). Terdapat kesesuaian antara teori dengan hasil pengkajian, dimana pada pasien mengeluh batuk disertai sesak napas.

Berdasarkan hasil pengkajian saat sakit pasien mengatakan dalam melakukan aktivitas seperti menyiapkan makan, minnum, berpakaian dan mandi dibantu oleh anak dan istrinya. Secara teori pasien dengan pneumonia biasanya aktivitasnya terganggu dikarenakan penderita merasa lemah, timbul sesak bila aktivitas, (Latif et al. 2022). Terdapat beberapa kesesuaian antara hasil pengkajian dan teori, dimana pada pasien tampak lemah, sesak napas pada saat beraktifitas seperti mandi, dan menyiapkan makanan.

Implementasi yang diberikan kepada pasien sesuai dengan intervensi keperawatan. Dan memberikan terapi latihan pernapasan *pursed lips breathing* dan *deep breathing exercise* selama 3 hari berturut-turut. Terapi tersebut dilakukan pada pagi dan siang hari. Latihan pernapasan *pursed lips breathing* dilakukan selama 10 per menit dan *deep breathing exercise* diberikan selama 3 menit dengan *deep breathing* 6 x per menit menit dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Latihan pernapasan PLB *Pursed lips breathing* yaitu suatu cara sederhana untuk menurunkan sesak nafas, dengan menghirup udara melalui hidung dan mengeluarkan udara dengan cara bibir dirapatkan atau dibulatkan dengan waktu ekshalasi lebih diperpanjang. Tujuannya membantuan udara masuk ke paru-paru dan mengurangi energi yang dikeluarkan ketika bernapas (Mehandiratta and Anchit gungnani, 2020)

Kombinasi kedua intervensi (Santoso & Sasmito, 2020) yaitu pemberian PLB *pursed lips breathing* dan DBE *deep breathing exercise* lebih optimal dalam mengatasi masalah pola sesak nafas. Sehingga intervensi ini bisa menjadi referensi kepada pasien pneumonia dengan masalah pola nafas tidak efektif.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada pasien pneumonia didapatkan kesimpulan hasil pengkajian yang telah dilakukan berupa data umum maupun khusus mengarah pada diagnosa keperawatan pola nafas tidak efektif berhubungan dengan hambatan upaya nafas. pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan di ruangan VIP pada tanggal 30 mei–02 juni 2023. Pelaksanaan dilakukan menggunakan dasar intervensi dan menyesuaikan dengan masalah keperawatan yang diidentifikasi oleh pasien. Implementasi yang diberikan pada pasien sesuai intervensi keperawatan dan memberikan terapi PLB *pursed lips breathing* dan DBE *deep breathing exercise* selama 3 hari berturut-turut, terapi tersebut dilakukan pada pagi dan siang hari. Pursed

lips breathing dilakukan selama 10 x permenit. Sedangkan teknik *deep breathing exercise* dilakukan selama 3 menit dengan *deep breathing* 6 x permenit.

SARAN

Intervensi berdasarkan *evidence based nursing* yaitu menggunakan terapi non farmakologis yaitu latihan pernapasan *pursed lips breathing* dan *deep breathing exercise* dapat digunakan sebagai pedoman untuk menurunkan sesak nafas pada pasien pneumonia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. Et Al. (2022) '*Pengaruh Deep Breathing Exercise Pada Kasus Pneumonia Terhadap Penurunan Sesak Dengan Parameter Dyspnea Severity Scale Di Rs Paru Dr . M . Goenawan Partowidigdo Tahun 2021*', 2(1), Pp. 53–60.
- Aulia Ramadhayanti, Cahyo and Widagdo Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, (2018)
- Ayu, R., Putri, A. And Novitasari, D. (2022) '*Latihan Batuk Efektif Pada Pasien Dengan Pneumonia*', 17(1), Pp. 87–98.
- BPS (2022) *Jumlah Kasus Penyakit Menurut Kabupaten/Kota Dan Jenis Penyakit(Jiwa)*. Available At: <https://Ntt.Bps.Go.Id/Indicator/30/1485/1/Jumlah-Kasus-Penyakit-Menurut-Kabupaten-Kota-Dan-Jenis-Penyakit.Html> (Accessed: 22 February 2023).
- Damanik, R. K., Gultom, R., & Pasaribu, Y. S. (2023). *Pengetahuan Pasien TB Paru dengan Upaya Pencegahan dan Penularannya: Knowledge of Pulmonary TB Patients with Its Prevention and Transmission Efforts*. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(2), 80–88. <https://doi.org/10.31965/jks.v1i2.1001> (Original work published January 30, 2023)
- Dini Permata Sari, E. P. J. (2022) '*Pengetahuan Masyarakat Terhadap Penyakit Pneumonia*', Pp. 14–20.
- Hidayat And Alimul, A. (2021) *Proses Keperawatan Pendekatan Nanda, Nic, Noc, Sdki*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Kahar, I. A. (2021) '*Journal Of Healthcare Technology And Medicine Vol. 7 No. 2 Oktober 2021 Universitas Ubudiyah Indonesia E-Issn : 2615-109x*', 7(2).
- Mehandiratta, C. And Anchit Gungnani (2020) '*Effect Of Diaphragmatic Breathing And Pursed Lip Breathing In Improving Dyspnea- A Review Study*', 7(06), Pp. 2643–2646.
- Muliasari, Y. And Indrawati, I. (2018) '*Efektifitas Pemberian Terapi Pursed Lips Breathing Terhadap Status Oksigenasi Anak Dengan Pneumonia*', 14(2).
- Nabila And Yuliani, A. (2022) '*Teknik Pursed Lips Breathing Dengan Modifikasi Meniup Balon Pada Anak Dengan Gangguan*', 2(3).
- Novitayanti, E. (2023). *Hubungan Umur dengan Nyeri pada Pasien Gastritis: Relationship Between Age and Pain in Gastritis Patients*. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(2), 119-124.
- Nurti, Y. And Gea, K. (2020) '*Intervensi Bermain Teraupeutik Terhadap Saturasi Oksigen Anak*', 11(April), Pp. 137–141.
- Ramadhani, S. And Ramadhan, P. S. (2020) '*Sistem Pakar Mendiagnosa Penyakit Pneumonia (Radang Paru-Paru) Menggunakan Metode Dempster Shafer*', (X), Pp. 1–11.
- Rizka Lahmudin Abdjul, S. H. (2020) '*Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dewasa Dengan Pneumonia : Studi Kasus*', 2(2), Pp. 102–107.
- Rizky Amalia Ulul Azizah, Tri Nataliswati, R. A. (2018) '*Pengaruh Latihan Pursed Lips Breathing Terhadap Perubahan Rr Pasien Pneumonia Di Rsud Lawang*', *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(3), Pp. 2548–3811. Doi: 10.26699/Jnk.V5i3.Art.P 188-194.
- Santoso, S. D. R. P., Agustin, V. D., & Nurjanah, S. (2022). *Penerapan Intervensi Berdasarkan Evidence Based Nursing: Nafas Dalam dan Genggam Jari pada Nyeri Post*

- Appendectomy: Application Of Intervention Evidence Based Nursing: Deep Breathing And Finger Hold in Pain in Post Appendectomy. Well Being, 7(2), 125-134.*
- Santoso, S. D. R. P., & Sasmito, N. B. (2020). *Syndicate Group Discussion Combination with Brain Gym on Anxiety in Pulmonary Tuberculosis: Quasy Experiment Study. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 97-102.*
- Tim Pokja Sdki Dpp Ppni (2017) *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. 1st Edn. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat.*
- Umarush, H. And R.Azizah (2022) '*Jurnal Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro*', 21(2).
- Yanti, L. Et Al. (2020) '*Karakteristik Dan Perilaku Ibu Tentang Pencegahan Pneumonia Pada Balita*', 3(4), Pp. 445–452.