

Lampiran 1

**FORMAT PENGUMPULAN DATA**

Judul : Pengaruh *Breathng Relaxation* Dengan Menggunakan Teknik *Balloon Blowing* Terhadap Saturasi Oksigen Dan Kecemasan Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang anda anggap sesuai

Data Demografi

1. Inisial responden : \_\_\_\_\_ No responden : \_\_\_\_\_ (diisi peneliti)
2. Umur responden :.....Tahun
3. Jenis kelamin :  Laki-laki  Perempuan
4. Pendidikan :
  - Tidak tamat sekolah
  - SD
  - SMP
  - SMA
  - Perguruan Tinggi
5. Pekerjaan :
  - Petani
  - Wiraswasta
  - Pelajar/mahasiswa

Pegawai Negeri

6. Status perokok :

Perokok aktif

Bukan perokok

Pernah merokok :.....tahun yang lalu

## STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

**RELAKSASI PERNAPASAN DENGAN MENIUP BALON (*BALLOON BLOWING*)**

<b>DEFINISI</b>	Relaksasi pernapasan dengan <i>Balloon blowing</i> atau latihan pernapasan dengan meniup balon merupakan salah satu latihan relaksasi pernapasan dengan menghirup udara melalui hidung dan mengeluarkan udara melalui mulut kedalam balon
<b>TUJUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan informasi kepada pasien yang mengalami PPOK untuk melakukan relaksasi pernapasan</li> <li>2. Membantu pasien PPOK mencegah terjadinya perburukan penyakit</li> </ol>
<b>MANFAAT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan volume ekspirasi maksimal</li> <li>2. Memperbaiki gangguan sistem saraf pasien dengan perokok</li> <li>3. Memperkuat otot pernapasan</li> <li>4. Memperbaiki transport oksigen</li> <li>5. Menginduksi pola napas lambat dan dalam</li> <li>6. Memperpanjang ekshalasi dan meningkatkan tekanan jalan napas selama ekspirasi</li> <li>7. Mengurangi jumlah udara yang terjebak dalam paru-paru</li> <li>8. Mencegah terjadinya kolaps paru</li> </ol>
<b>PERSIAPAN ALAT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 buah balon</li> <li>2. Jam</li> </ol>
<b>PERSIAPAN PASIEN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur posisi pasien senyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambil berdiri (karena dengan posisi berdiri tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk)</li> <li>2. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal</li> </ol>

<b>PELAKSANAAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur posisi pasien nyaman mungkin</li> <li>2. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks)</li> <li>3. Siapkan balon /pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rilek disamping kepala</li> <li>4. Tarik napas secara maksimal melalui hidung (3-4 detik), ditahan selama 2-3 detik kemudian tiupkan ke dalam balon secara maksimal selama 5-8 detik (balon mengembang)</li> <li>5. Tutup balon dengan jari-jari</li> <li>6. Tarik napas sekali lagi secara maksimal dan tiupkan lagi kedalam balon (ulangi prosedur nomor 5).</li> <li>7. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan</li> <li>8. Istirahat selama 1 menit untuk mencegah kelemahan otot</li> <li>9. Sambil istirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang</li> <li>10. Ambil balon berikutnya dan ulangi prosedur nomor 5</li> <li>11. Lakukan 3 set latihan setiap sesion (meniup 3 balon)</li> <li>12. Hentikan latihan jika terjadi pusing atau nyeri dada.</li> </ol>
<b>EVALUASI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien mampu mengembangkan balon</li> <li>2. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rilek</li> <li>3. Pasien rilek, tenang dan dapat mengatur pernapasan</li> <li>4. Pertukaran gas dalam paru baik dengan peningkatan saturasi oksigen</li> </ol>

Lampiran 3

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang bernama “Tunik” dengan judul penelitian “ Pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap saturasi oksigen dan perubahan fisiologis kecemasan pasien dengan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) di rumah sakit umum daerah dr. Soedomo Trenggalek”.

Saya sudah diberikan informasi apa yang saya lakukan bersifat sukarela dan identitas saya sebagai pemberi jawaban dari pertanyaan akan dirahasiakan, partisipasi saya dan penolakan saya tidak akan merugikan saya.

Tanda tangan saya menunjukkan bahwa saya telah diberi informasi dan memutuskan untuk bersedia berpartisipasi dalam penelitian

Trenggalek,.....2016

Responden

(.....)

Lampiran 4

**LEMBAR PENJELASAN PELAKSANAAN PENELITIAN**

Kepada

Yth. Calon Responden penelitian

Di tempat

Dengan hormat

Saya mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, bermaksud mengadakan penelitian mengenai relaksasi napas dalam dengan teknik meniup balon untuk menurunkan saturasi oksigen dan perubahan fisiologis kecemasan yang dialami oleh pasien. Manfaat penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh meniup balon terhadap saturasi oksigen dan kecemasan pasien.

Partisipasi ini bersifat bebas atau tidak memaksa untuk berpartisipasi artinya bapak/ibu bisa ikut atau tidak ikut, apabila tidak ikut tidak ada sangsinya apapun. apabila bapak/ibu setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian, dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan banyak terimakasih.

Trenggalek, .....2016

Hormat saya

Tunik

**LEMBAR PERSETUJUAN MELAKUKAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini merupakan dokter yang bertanggung jawab atas diagnosa penyakit dan perawatan pasien dengan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) menyatakan memberikan persetujuan untuk dilakukan penelitian kepada pasien PPOK yang dirawat di Ruang Flamboyan RSUD dr. Soedomo Trenggalek. Penelitian dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang bernama "Tunik" dengan judul penelitian " Pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap saturasi oksigen dan kecemasan pasien dengan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) di rumah sakit umum daerah dr. Soedomo Trenggalek".

Saya sudah diberikan informasi tentang penelitian yang akan lakukan kepada pasien saya, dan saya mengetahui bahwa prosedur penelitian tidak akan membahayakan pasien. Tanda tangan saya menunjukkan bahwa saya telah diberi informasi dan memberikan persetujuan untuk dilakukan penelitian.

Trenggalek,.....2016

Dokter Penanggung Jawab

  
(.....)



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**KETERANGAN  
KELAYAKAN ETIKA PENELITIAN**

Nomor : 453/EP-FKIK-UMY/XII/2016

Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terdiri atas :

1. Prof. dr.H. Djauhar Ismail, Sp.A(K), Ph.D.
2. Prof.Dr.dr.H. Soewito A, Sp.THT-KL
3. drg. Ana Medawati, M.Kes
4. drh. Tri Wulandari, M.Kes
5. Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes
6. Dr. dr. Tri Wahyuliati, Sp. S., M. Kes
7. Titih Huriah, Ns., M. Kep., Sp. Kom
8. Dr. drg. Tita Ratya Utari, Sp. Ort
9. Sabtanti Harimurti, Ph. D., Apt
10. Dr. dr. Arlina Dewi, MMR
11. Dra. Irma Risdiyana, Apt., MPH
12. dr. Inayati Habib, Sp. MK., M. Kes

Telah mengkaji permohonan kelayakan etika penelitian yang diajukan oleh :

Nama Peneliti : Tunik  
NIM : 20151050029  
Judul Penelitian : Pengaruh *Breathing Relaxation* Dengan Teknik *Balloon Blowing* Terhadap Saturasi Oksigen dan Kecemasan Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)  
Pada Tanggal : 04 Desember 2016  
Dengan Hasil : Layak Etik

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 07 Desember 2016

Sekretaris  
  
Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 213 , 7491350 Fax. (0274) 387658

*Muda mendunia*



**PEMERINTAH KABUPATEN TRENGGALEK**  
**RSUD dr. SOEDOMO**

Jl. Dr. Soetomo No. 2 Telp/Fax (0355) 793110  
email : rsudsoedomo\_trenggalek@yahoo.co.id  
**TRENGGALEK (66312)**

Trenggalek, 06 Desember 2016

Nomor : 070/369/406.044/2016  
Lampiran :-  
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Ketua Prodi Magister Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
di  
**YOGYAKARTA**

Menjawab surat Saudara Nomor : 550/M.Kep/C.6-III/XII/2016 Tanggal 2 Desember 2016 Perihal Ijin Penelitian di RSUD dr. Soedomo Trenggalek An. TUNIK NIM. 20151050029 dengan TOPIK Tesis "Pengaruh Breathing Relaxation dengan Teknik Ballon Blowing terhadap Pasien PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik) di RSUD dr Soedomo Trenggalek", maka dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan, namun Mahasiswa yang akan melakukan penelitian harus mengikuti ketentuan sebagai berikut:

1. Memenuhi administrasi pendaftaran penelitian di RSUD dr. Soedomo Kabupaten Trenggalek sebagaimana Peraturan Bupati Trenggalek Nomor 51 Tahun 2015 dengan biaya pendaftaran Setara Magister (S2) sebesar Rp. 500.000,- (Lima Ratus Ribu Rupiah);
2. Mentaati Peraturan dan Tata Tertib yang berlaku di RSUD dr. Soedomo Kabupaten Trenggalek;
3. Memberikan copy hasil Tesis Ilmiah ketika telah selesai Penelitian sebagai Referensi Penunjang bagi RSUD dr. Soedomo Kabupaten Trenggalek.

Demikian atas kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

DIREKTUR RSUD dr. SOEDOMO  
KABUPATEN TRENGGALEK.



Tembusan disampaikan Kpd Yth :  
1. Mahasiswa Yang bersangkutan  
2. Arsip

027-3871114 200212 1 002

Lampiran 8

**MODUL**

***BREATHING RELAXATION DENGAN TEKNIK BALLOON BLOWING***  
**PADA PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIS (PPOK)**



**Disusun oleh :**

**Tunik**

**20151050029**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN**  
**PROGRAM PASCA SARJANA**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**  
**2016**

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan penyakit yang dikarakteristikan dengan adanya sumbatan jalan napas secara progresive dan tidak sepenuhnya bisa kembali normal, terjadinya inflamasi pada jalan napas, dan berpengaruh terhadap sistemik

Pasien PPOK akan mengalami gejala seperti sesak napas karena sumbatan jalan napas, hipoksia, hipoksemia, kelemahan tubuh. Pada pemeriksaan akan didapatkan pasien mengalami penurunan fungsi paru yang ditunjukkan oleh adanya penurunan arus puncak ekspirasi dan juga oleh penurunan saturasi oksigen. Pasien PPOK, selain mengalami gangguan secara fisik juga akan mengalami gangguan secara psikologis. Gangguan psikologis yang paling banyak dijumpai pada pasien adalah depresi dan kecemasan. Gejala baik secara fisik dan psikologis ini berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien

Intervensi secara farmakologis maupun nonfarmakologis penting diberikan pada pasien untuk mencegah perburukan penyakit dan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. intervensi nonfarmakologis yang sederhana tetapi memberikan manfaat yang besar pada pasien salah satunya adalah dengan relaksasi pernapasan (*breathing relaxation*). Relaksasi pernapasan yang dianjurkan untuk pasien PPOK adalah *diaphragmatic breathing* dan *pursed lips breathing*. Teknik pelaksanaan relaksasi pernapasan dapat bermacam-macam, salah satunya adalah dengan meniup balon (*balloon blowing*).

Breathing relaxation dengan teknik balloon blowing mempunyai manfaat dalam memperbaiki fungsi paru, meniup balon akan memberikan efek

relaksasi pada sistem neuromuskular, sistem saraf parasimpatis dan secara umum bisa menurunkan tonus otot. Meniup balon terdapat penggunaan otot respirasi dan peningkatan tekanan meniup pada saat memasukkan udara kedalam balon. Relaksasi pernapasan dengan meniup balon pada akhirnya akan meningkatkan fungsi paru yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan arus puncak respirasi maupun peningkatan saturasi oksigen pasien. Efek relaksasi dari meniup balon juga memberikan pengaruh relax pada tubuh sehingga bisa menurunkan kecemasan pada pasien.

## **B. Tujuan**

1. Sebagai bahan informasi tentang pentingnya *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* untuk pasien PPOK
2. Sebagai pedoman pelaksanaan intervensi *breathing relaxation* dengan teknik *ballon blowing*

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORI**

#### **1. Definisi**

Relaksasi pernapasan dengan *Balloon blowing* atau latihan pernapasan dengan meniup balon merupakan salah satu latihan relaksasi pernapasan dengan menghirup udara melalui hidung dan mengeluarkan udara melalui mulut kedalam balon

#### **2. Tujuan**

- a. Memberikan informasi kepada pasien yang mengalami PPOK untuk melakukan relaksasi pernapasan
- b. Membantu pasien PPOK mencegah terjadinya perburukan penyakit

#### **3. Manfaat**

- a. Meningkatkan volume ekspirasi maksimal
- b. Memperbaiki gangguan sistem saraf pasien dengan perokok
- c. Memperkuat otot pernapasan
- d. Memperbaiki transport oksigen
- e. Menginduksi pola napas lambat dan dalam
- f. Memperpanjang ekshalasi dan meningkatkan tekanan jalan napas selama ekspirasi
- g. Mengurangi jumlah udara yang terjebak dalam paru-paru
- h. Mencegah terjadinya

#### **4. Langkah-langkah prosedur *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing***

##### **a. Persiapan Pasien**

1. Atur posisi pasien se nyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambil berdiri (karena dengan posisi berdiri

tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk)

2. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal

**b. Persiapan Alat**

1. 3 buah balon
2. Jam

**c. Pelaksanaan**

1. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin
2. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks)
3. Siapkan balon /pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rilek disamping kepala
4. Tarik napas secara maksimal melalui hidung (3-4 detik), ditahan selama 2-3 detik kemudian tiupkan ke dalam balon secara maksimal selama 5-8 detik (balon mengembang)
5. Tutup balon dengan jari-jari
6. Tarik napas sekali lagi secara maksimal dan tiupkan lagi kedalam balon (ulangi prosedur nomor 5).
7. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan
8. Istirahat selama 1 menit untuk mencegah kelemahan otot
9. Sambil istirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang
10. Ambil balon berikutnya dan ulangi prosedur nomor 5
11. Lakukan 3 set latihan setiap sesion (meniup 3 balon)
12. Hentikan latihan jika terjadi pusing atau nyeri dada.

## **5. Evaluasi**

- a. Pasien mampu mengembangkan balon
- b. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rilek
- c. Pasien rilek, tenang dan dapat mengatur pernapasan
- d. Pertukaran gas dalam paru baik dengan peningkatan saturasi oksigen

### BAB 3

#### PELAKSANAAN KEGIATAN *BREATHING RELAXATION* DENGAN TEKNIK *BALLON BLOWING*

NO	Prosedur	Hari 1				
		Waktu pelaksanaan kegiatan	Tempat kegiatan	Sasaran kegiatan	Media	Pelaksanaan kegiatan (sesuai/tidak sesuai)
1	<p>Persiapan pasien :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Atur posisi pasien nyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambil berdiri (karena dengan posisi berdiri tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk)</li> <li>4. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal</li> </ol>					
2	<p>Pelaksanaan Tindakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Mengatur posisi pasien nyaman mungkin</li> <li>14. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks)</li> <li>15. Siapkan balon /pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rilek disamping kepala</li> <li>16. Tarik napas secara maksimal melalui hidung (3-4 detik), ditahan selama 2-3 detik kemudian tiupkan ke dalam balon secara maksimal selama 5-8 detik (balon mengembang)</li> <li>17. Tutup balon dengan jari-jari</li> <li>18. Tarik napas sekali lagi secara maksimal dan tiupkan lagi kedalam balon (ulangi prosedur nomor 5).</li> <li>19. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan</li> <li>20. Istirahat selama 1 menit untuk mencegah kelemahan otot</li> <li>21. Sambil istirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang</li> <li>22. Ambil balon berikutnya dan ulangi prosedur nomor 5</li> <li>23. Lakukan 3 set latihan setiap sesion (meniup 3 balon)</li> <li>24. Hentikan latihan jika terjadi pusing atau nyeri dada.</li> </ol>					
3	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien mampu mengembangkan balon</li> <li>2. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rilek</li> <li>3. Pasien rilek, tenang dan dapat mengatur pernapasan</li> </ol>					

No	Prosedur	Hari 2				
		Waktu pelaksanaan kegiatan	Tempat kegiatan	Sasaran kegiatan	Media	Pelaksanaan kegiatan (sesuai/tidak sesuai)
1	<p>Persiapan pasien :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur posisi pasien nyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambil berdiri (karena dengan posisi berdiri tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk)</li> <li>2. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal</li> </ol>					
2	<p>Pelaksanaan Tindakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur posisi pasien nyaman mungkin</li> <li>2. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks)</li> <li>3. Siapkan balon /pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rilek disamping kepala</li> <li>4. Tarik napas secara maksimal melalui hidung (3-4 detik), ditahan selama 2-3 detik kemudian tiupkan ke dalam balon secara maksimal selama 5-8 detik (balon mengembang)</li> <li>5. Tutup balon dengan jari-jari</li> <li>6. Tarik napas sekali lagi secara maksimal dan tiupkan lagi kedalam balon (ulangi prosedur nomor 5).</li> <li>7. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan</li> <li>8. Istirahat selama 1 menit untuk mencegah kelemahan otot</li> <li>9. Sambil istirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang</li> <li>10. Ambil balon berikutnya dan ulangi prosedur nomor 5</li> <li>11. Lakukan 3 set latihan setiap sesion (meniup 3 balon)</li> <li>12. Hentikan latihan jika terjadi pusing atau nyeri dada.</li> </ol>					
3	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien mampu mengembangkan balon</li> <li>2. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rilek</li> <li>3. Pasien rilek, tenang dan dapat mengatur pernapasan</li> </ol>					

NO	Prosedur	Hari 3				
		Waktu pelaksanaan kegiatan	Tempat kegiatan	Sasaran kegiatan	Media	Pelaksanaan kegiatan (sesuai/tidak sesuai)
1	Persiapan pasien : 1. Atur posisi pasien senyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambil berdiri (karena dengan posisi berdiri tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk) 2. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal					
2	Pelaksanaan Tindakan : 1. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin 2. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks) 3. Siapkan balon /pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rilek disamping kepala 4. Tarik napas secara maksimal melalui hidung (3-4 detik), ditahan selama 2-3 detik kemudian tiupkan ke dalam balon secara maksimal selama 5-8 detik (balon mengembang) 5. Tutup balon dengan jari-jari 6. Tarik napas sekali lagi secara maksimal dan tiupkan lagi kedalam balon (ulangi prosedur nomor 5). 7. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan 8. Istirahat selama 1 menit untuk mencegah kelemahan otot 9. Sambil istirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang 10. Ambil balon berikutnya dan ulangi prosedur nomor 5 11. Lakukan 3 set latihan setiap sesion (meniup 3 balon) 12. Hentikan latihan jika terjadi pusing atau nyeri dada.					
3	Evaluasi : 1. Pasien mampu mengembangkan balon 2. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rilek 3. Pasien rilek, tenang dan dapat mengatur pernapasan					

NO	Prosedur	Hari 4				
		Waktu pelaksanaan kegiatan	Tempat kegiatan	Sasaran kegiatan	Media	Pelaksanaan kegiatan (sesuai/tidak sesuai)
1	<p>Persiapan pasien :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur posisi pasien nyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambil berdiri (karena dengan posisi berdiri tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk)</li> <li>2. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal</li> </ol>					
2	<p>Pelaksanaan Tindakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur posisi pasien nyaman mungkin</li> <li>2. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks)</li> <li>3. Siapkan balon /pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rilek disamping kepala</li> <li>4. Tarik napas secara maksimal melalui hidung (3-4 detik), ditahan selama 2-3 detik kemudian tiupkan ke dalam balon secara maksimal selama 5-8 detik (balon mengembang)</li> <li>5. Tutup balon dengan jari-jari</li> <li>6. Tarik napas sekali lagi secara maksimal dan tiupkan lagi kedalam balon (ulangi prosedur nomor 5).</li> <li>7. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan</li> <li>8. Istirahat selama 1 menit untuk mencegah kelemahan otot</li> <li>9. Sambil istirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang</li> <li>10. Ambil balon berikutnya dan ulangi prosedur nomor 5</li> <li>11. Lakukan 3 set latihan setiap sesion ( meniup 3 balon)</li> <li>12. Hentikan latihan jika terjadi pusing atau nyeri dada.</li> </ol>					
3	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien mampu mengembangkan balon</li> <li>2. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rilek</li> <li>3. Pasien rilek, tenang dan dapat mengatur pernapasan</li> </ol>					

NO	Prosedur	Hari 5				
		Waktu pelaksanaan kegiatan	Tempat kegiatan	Sasaran kegiatan	Media	Pelaksanaan kegiatan (sesuai/tidak sesuai)
1	<p>Persiapan pasien :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur posisi pasien nyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambil berdiri (karena dengan posisi berdiri tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk)</li> <li>2. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal</li> </ol>					
2	<p>Pelaksanaan Tindakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur posisi pasien nyaman mungkin</li> <li>2. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks)</li> <li>3. Siapkan balon /pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rilek disamping kepala</li> <li>4. Tarik napas secara maksimal melalui hidung (3-4 detik), ditahan selama 2-3 detik kemudian tiupkan ke dalam balon secara maksimal selama 5-8 detik (balon mengembang)</li> <li>5. Tutup balon dengan jari-jari</li> <li>6. Tarik napas sekali lagi secara maksimal dan tiupkan lagi kedalam balon (ulangi prosedur nomor 5).</li> <li>7. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan</li> <li>8. Istirahat selama 1 menit untuk mencegah kelemahan otot</li> <li>9. Sambil istirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang</li> <li>10. Ambil balon berikutnya dan ulangi prosedur nomor 5</li> <li>11. Lakukan 3 set latihan setiap sesion (meniup 3 balon)</li> <li>12. Hentikan latihan jika terjadi pusing atau nyeri dada.</li> </ol>					
3	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien mampu mengembangkan balon</li> <li>2. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rilek</li> <li>3. Pasien rilek, tenang dan dapat mengatur pernapasan</li> </ol>					

NO	Prosedur	Hari 6				
		Waktu pelaksanaan kegiatan	Tempat kegiatan	Sasaran kegiatan	Media	Pelaksanaan kegiatan (sesuai/tidak sesuai)
1	<p>Persiapan pasien :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur posisi pasien senyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambil berdiri (karena dengan posisi berdiri tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk)</li> <li>2. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal</li> </ol>					
2	<p>Pelaksanaan Tindakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin</li> <li>2. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks)</li> <li>3. Siapkan balon /pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rilek disamping kepala</li> <li>4. Tarik napas secara maksimal melalui hidung (3-4 detik), ditahan selama 2-3 detik kemudian tiupkan ke dalam balon secara maksimal selama 5-8 detik (balon mengembang)</li> <li>5. Tutup balon dengan jari-jari</li> <li>6. Tarik napas sekali lagi secara maksimal dan tiupkan lagi kedalam balon (ulangi prosedur nomor 5).</li> <li>7. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan</li> <li>8. Istirahat selama 1 menit untuk mencegah kelemahan otot</li> <li>9. Sambil istirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang</li> <li>10. Ambil balon berikutnya dan ulangi prosedur nomor 5</li> <li>11. Lakukan 3 set latihan setiap sesion ( meniup 3 balon)</li> <li>12. Hentikan latihan jika terjadi pusing atau nyeri dada.</li> </ol>					
3	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien mampu mengembangkan balon</li> <li>2. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rilek</li> <li>3. Pasien rilek, tenang dan dapat mengatur pernapasan</li> </ol>					

NO	Prosedur	Hari 7				
		Waktu pelaksanaan kegiatan	Tempat kegiatan	Sasaran kegiatan	Media	Pelaksanaan kegiatan (sesuai/tidak sesuai)
1	<p>Persiapan pasien :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur posisi pasien senyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambil berdiri (karena dengan posisi berdiri tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk)</li> <li>2. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal</li> </ol>					
2	<p>Pelaksanaan Tindakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin</li> <li>2. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks)</li> <li>3. Siapkan balon /pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rilek disamping kepala</li> <li>4. Tarik napas secara maksimal melalui hidung (3-4 detik), ditahan selama 2-3 detik kemudian tiupkan ke dalam balon secara maksimal selama 5-8 detik (balon mengembang)</li> <li>5. Tutup balon dengan jari-jari</li> <li>6. Tarik napas sekali lagi secara maksimal dan tiupkan lagi kedalam balon (ulangi prosedur nomor 5).</li> <li>7. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan</li> <li>8. Istirahat selama 1 menit untuk mencegah kelemahan otot</li> <li>9. Sambil istirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang</li> <li>10. Ambil balon berikutnya dan ulangi prosedur nomor 5</li> <li>11. Lakukan 3 set latihan setiap sesion (meniup 3 balon)</li> <li>12. Hentikan latihan jika terjadi pusing atau nyeri dada.</li> </ol>					
3	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien mampu mengembangkan balon</li> <li>2. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rilek</li> <li>3. Pasien rilek, tenang dan dapat mengatur pernapasan</li> </ol>					

## **BAB 4**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

*Breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* merupakan teknik relaksasi pernapasan dengan menggunakan teknik meniup balon, dimana teknik ini dapat diaplikasikan dengan mudah pada pasien dengan gangguan sistem pernapasan, terutama untuk pasien dengan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). *Balloon blowing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan fungsi paru pasien dengan PPOK. Tenaga kesehatan terutama perawat dapat menggunakan intervensi ini untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan PPOK

#### **B. Saran**

Tenaga kesehatan khususnya perawat diharapkan memberikan informasi tentang intervensi keperawatan ini kepada pasien dan keluarga pasien. selain itu perawat bisa memberikan motivasi kepada pasien untuk melakukan intervensi ini untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kim, Jin S. (2012). *Effects Of Balloon-Blowing Exercise On Lung Function Of Young Adult Smokers*. J. Phys. Ther. Sci. 24: 531-534
- Raju, Sherin. (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
- Boyle, Kyndall. (2010). *The Value Of Blowing Up A Balloon*. N Am Jsports Phys Ther 2010 Sep ; 5 (30 : 179-188
- Natalia, Dewi. (2007). *Efektifitas Pursed Lips Breathing Dan Tiup Balon Dalam Peningkatan Arus Puncak Respirasi Pasien Asma Bronkilae Di RSUD Banyumas*. Jurnal ilmiah kesehatan keperawatan, volume 3, no. 1. Dikases tanggal 1 Juni 2016

