

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JUNI 2014

Nama : Najmi Ilma Adri
No BP : 1110322038

Pengaruh Latihan *Pursed Lips Breathing* (PLB) terhadap Penurunan Gejala Asma
pada Pasien Asma Persisten Ringan dan Sedang di Wilayah Kerja
Puskesmas Pauh Padang Tahun 2014

ABSTRAK

Penyakit Asma termasuk dalam sepuluh besar penyebab kesakitan dan kematian di Indonesia yang ditandai dengan timbulnya gejala batuk, sesak napas, mengi, rasa tertekan di dada dan gangguan tidur. Padang merupakan kota dengan prevalensi asma cukup tinggi, yang ditandai dengan peningkatan jumlah kunjungan pasien asma di semua layanan kesehatan, dimana kunjungan tertinggi ditemukan pada Puskesmas Pauh. *Pursed Lips Breathing* (PLB) adalah salah satu teknik pernapasan sederhana yang dapat digunakan untuk menurunkan gejala asma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Pursed Lips Breathing* (PLB) terhadap penurunan gejala asma pada pasien asma persisten ringan dan sedang di wilayah kerja Puskesmas Pauh tahun 2014. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang pasien asma persisten ringan dan sedang yang berusia 12 sampai 60 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner gejala asma untuk mengetahui gejala asma pasien sebelum dan sesudah latihan PLB. Perlakuan yang diberikan kepada responden berupa latihan PLB selama lima menit dua kali sehari selama tujuh hari. Analisa Statistik yang digunakan adalah uji *Paired t test*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $\text{mean} \pm \text{SD}$ gejala asma pada pretest dan posttest adalah $5,31 \pm 2,024$ dan $2,94 \pm 1,526$ serta nilai $\text{mean} \pm \text{SD}$ penurunan gejala asma $2,375 \pm 1,147$. Berdasarkan statistik didapatkan nilai $p=0,00$ ($p<0,05$) yang artinya PLB berpengaruh dalam menurunkan gejala asma pada pasien asma persisten ringan dan sedang di wilayah kerja Puskesmas. Berdasarkan hal tersebut perawat diharapkan dapat menjadikan latihan PLB sebagai intervensi bagi pasien asma, dan bagi pasien agar dapat menggunakan latihan PLB untuk menurunkan gejala asma.

Kata kunci : Asma, *pursed lips breathing*, gejala asma
Daftar Pustaka: 42 (1987-2013)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
JUNE 2014

Name : Najmi Ilma Adri
No BP : 1110322038

The Effect of Pursed Lips Breathing (PLB) Exercise to Decrease Asthma Symptoms in Patients With Mild and Moderate Persistent Asthma in Area Puskesmas Pauh Padang 2014

ABSTRACT

Asthma is included in the top ten causes of morbidity and mortality in Indonesia, which is characterized by symptoms of cough, breathlessness, wheezing, chest tightness and sleep disturbances. Padang is one of cities with a relatively high prevalence of asthma, which is characterized by an increase the number of asthma patient visits in all health services, where the highest found in Puskesmas Pauh. Pursed Lips Breathing (PLB) is a simple breathing technique that can be used to reduce the symptoms of asthma. This study aims to determine the effect of Pursed Lips Breathing (PLB) exercise to decrease the symptoms of asthma in patients with mild and moderate persistent asthma in Puskesmas Pauh area 2014. The research used Quasi Experiments with one-group pretest-posttest approach. The sample in this study was 16 patients with mild and moderate persistent asthma aged 12 to 60 years. The data was collected using a questionnaire to know the symptoms of asthma patients before and after PLB exercise. The PLB exercise given to the responden for five minutes twice a day in seven days. Statistical analysis used Paired t test. The results of this study indicate mean values \pm SD symptoms of asthma in the pretest and posttest 5.31 ± 2.024 and 2.94 ± 1.526 and the mean \pm SD decreases in asthma symptoms 2.375 ± 1.147 . Based on p value = 0.00 ($p < 0.05$), which means PLB influential in reducing asthma symptoms in patients with mild and moderate persistent asthma in Puskesmas Pauh. This research is recommended to nurses to make the PLB exercise as an intervention for asthma patients, and for patients to be able use the PLB exercise to reduce asthma symptoms.

Keywords : Asthma, Pursed Lips Breathing, asthma symptoms
Bibliography :42 (1987-2013)