

## ***PURSED LIPS BREATHING* SEBAGAI PROSEDUR PENDUKUNG DALAM UPAYA PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN DISPNEA DI INSTALASI GAWAT DARURAT (IGD)**

Puji Lestari<sup>1\*</sup>, Enita Dewi<sup>2\*</sup>, Triyono<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>3</sup>Rumah Sakit Umum Daerah Ir. Soekarno Sukoharjo, Jalan Dokter Muwardi No.71, Bulusari, Gayam,  
Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah

\*correspondence: email: Puji Lestari\* \_j230225012@student.ums.ac.id

### ABSTRAK

**Keywords:**

*pursed lips breathing;  
ansietas; dispnea; IGD*

*Latar belakang: kondisi akut, kurang terpapar informasi, takut, dan kecemasan sering menimbulkan kecemasan pada pasien yang dirawat di Instalasi Gawat Darurat. Kecemasan mempunyai dampak yang buruk seperti ketakutan dan sulit untuk mengendalikan emosi. Salah satu terapi non farmakologi untuk manajemen kecemasan yang tepat digunakan adalah menggunakan pursed lips breathing. Tujuan: studi ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi pursed lips breathing pada pasien dispnea di Instalasi Gawat Darurat. Metode: Studi ini mengimplementasikan prosedur pursed lips breathing yang berdasarkan hasil pencarian literatur yang terstruktur. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah beck anxiety inventory. Implementasi pursed lips breathing pada seorang pasien yang mengalami dispnea di Instalasi Gawat Darurat. Hasil: sebelum diberikan intervensi pasien mengalami kecemasan tinggi dengan skor 41, sedangkan setelah diberikan intervensi pasien mengalami kecemasan sedang dengan skor 28. Kesimpulan: pengelolaan kecemasan yang tepat menggunakan metode pursed lips breathing dapat mengurangi kecemasan pada pasien dispnea.*

### 1. PENDAHULUAN

Dispnea ialah Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) yang menimbulkan ketidaknyamanan karena kesulitan bernapas, dan merupakan masalah pernapasan yang serius (Rozi, 2019). Menurut (American Psychological Association, 2017) kecemasan

adalah suatu kondisi emosional yang terjadi saat seseorang mengalami stress yang ditandai dengan tegang, ansietas, gelisah, pernapasan menjadi sangat cepat, bahkan sampai sianosis, sehingga mengganggu kebutuhan suplai oksigen. Kecemasan mengakibatkan meningkatnya denyut jantung, denyut nadi, dan laju pernapasan (Tarazona-Álvarez et al.,

2019). Dalam hal ini diperlukan intervensi untuk mengatasi dampak dari kecemasan tersebut (Götze et al., 2020). Salah satu terapi non farmakologi untuk manajemen kecemasan yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif (ROP). ROP mempunyai kelebihan diantaranya dapat menurunkan ketegangan otot dan kecemasan, namun ROP juga mempunyai kekurangan apabila digunakan pada pasien cemas yang mempunyai hipertensi lebih dari >120/80 mmHg, terutama ketika melakukan penegangan di area leher, sebab dikhawatirkan akan terjadi vasokonstriksi pembuluh darah leher (Wicaksana, 2022).

Selain ROP, terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah *pursed lips breathing*. *Pursed lips breathing* adalah latihan menggunakan pernapasan dengan menghirup oksigen melewati hidung dan menghembuskan oksigen dengan cara bibir lebih dikerucutkan dengan waktu ekshalasi lebih di perpanjang (Vatwani, 2019). PLB adalah suatu latihan yang diimplementasikan pada pasien PPOK dengan tujuan untuk membenahi pola dan frekuensi napas. PLB dapat memperbaiki ventilasi dan sirkulasi dan memperbaiki kapasitas paru penderita PPOK jika latihan tersebut dilaksanakan secara sistematis (Qamila et al., 2019). PLB mempunyai beberapa manfaat. Manfaatnya adalah dapat memperbaiki pertukaran gas dengan hasil

saturasi oksigen arteri menjadi lebih baik dan mampu melindungi jalan nafas agar tetap terbuka dalam mempertahankan tekanan positif jalan nafas. Selain mempunyai manfaat yang banyak PLB ini memiliki kelebihan dibandingkan metode yang lain. Kelebihan dari PLB ini adalah dapat dilakukan dengan mudah, murah, bebas dari biaya, mengurangi sesak nafas serta rendahnya risiko efek samping.

## 2. METODE

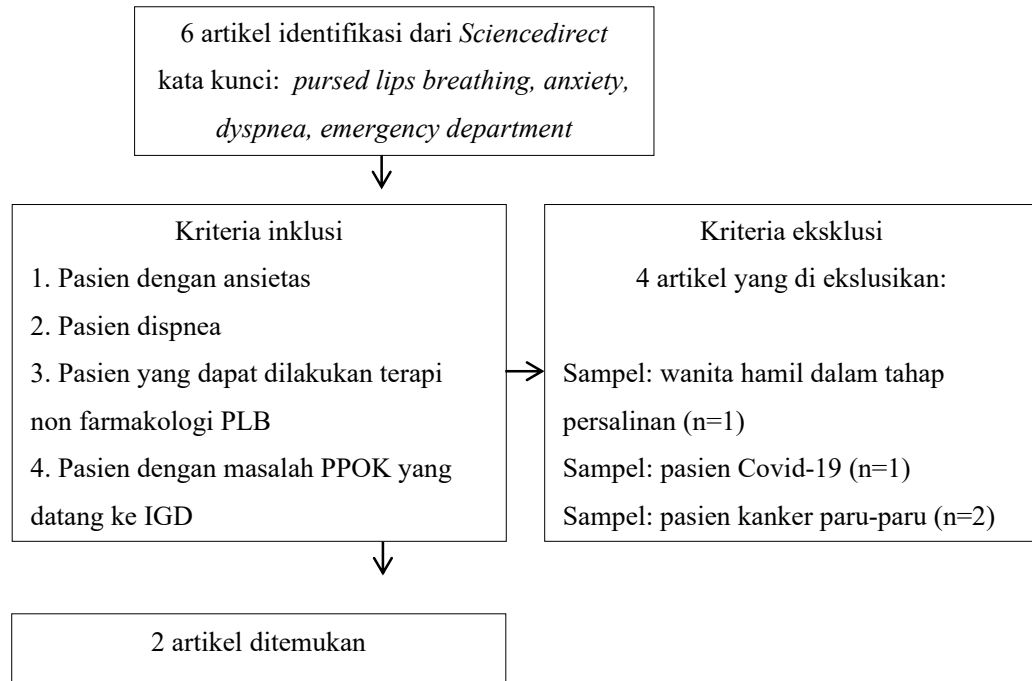
Implementasi dari prosedur *pursed lips breathing* adalah berdasarkan dari literatur yang sudah didapatkan dengan metode pencarian literatur yang terstruktur. Setelah mendapatkan literatur yang relevan prosedur yang didapatkan diimplementasikan pada pasien.

### Pencarian Literatur

Sumber artikel yang digunakan dalam pencarian *review* ini adalah *database search engine* yaitu *Sciencedirect*, dengan berkisar tahun 2018-2023. Strategi pencarian literatur melibatkan kata kunci yang berhubungan dengan topik penelitian menggunakan Operator Boolean standar “AND” dan “OR” dengan kata kunci: “*Pursed Lips Breathing*” AND “*Anxiety*” AND “*Dyspnea*” AND “*Experiment*”.

## Prosedur Pencarian Literatur

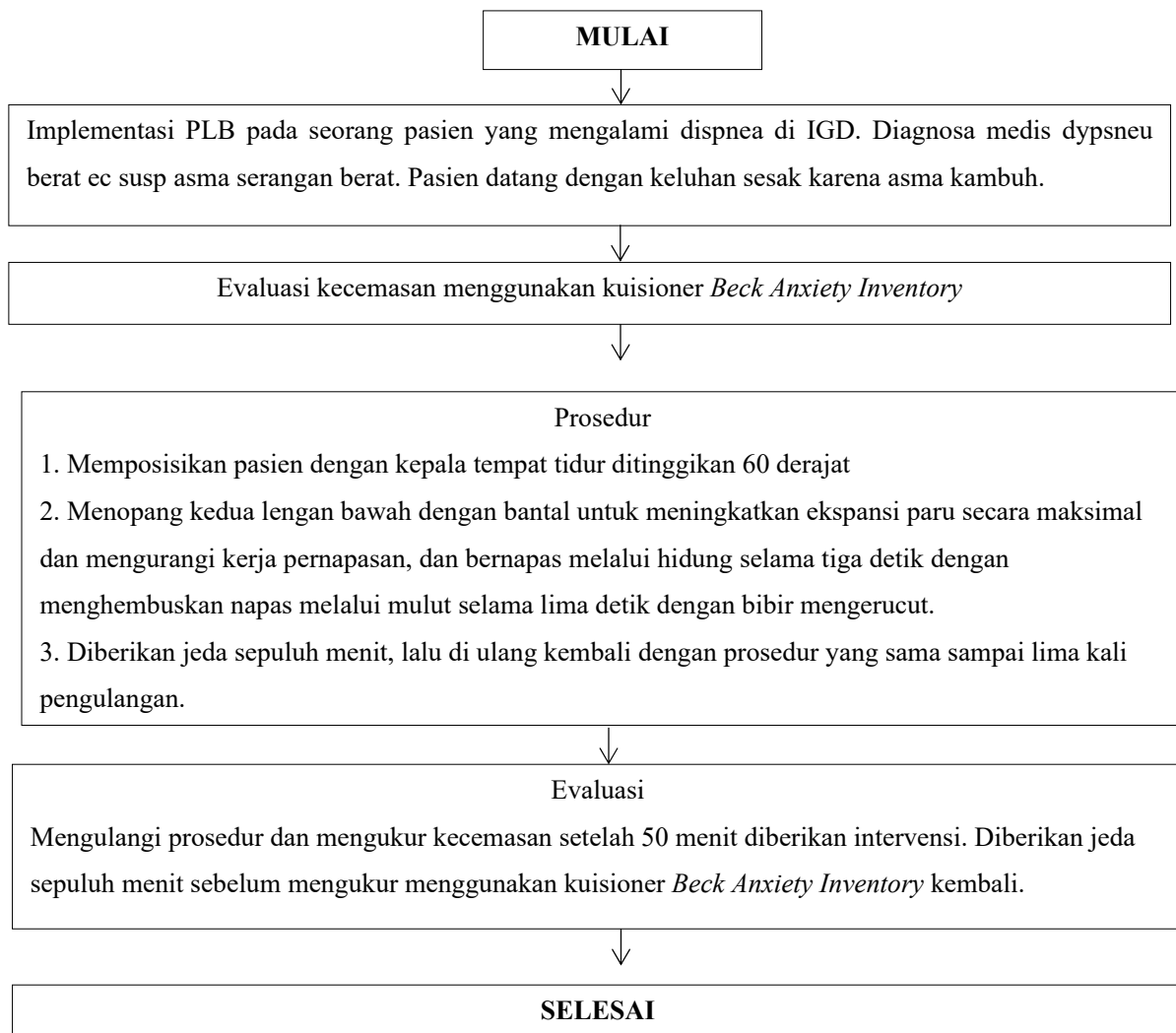
**Tabel 2.1** Prosedur Pencarian Literatur



**Tabel 2.2** Literatur Review

No	Judul	Tahun, Penulis	Desain, Jumlah Sampel	Intervensi	Hasil
1	<i>The effects of breathing training on dispnea and anxiety among patients with acute heart failure at emergency department.</i>	(Srimookda et al., 2021)	<i>Quasi Eksperimen,</i> 96 responden	Pelatihan pernapasan terdiri dari memposisikan pasien dalam posisi Fowler dengan kepala tempat tidur ditinggikan 60 derajat atau lebih, menopang kedua lengan dengan bantal, dan bernapas melalui hidung dengan	Skor dispnea dan kecemasan menurun secara signifikan setelah empat jam pada kedua kelompok. Skor dispnea menurun dari 8,85 menjadi 3,63 pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol menurun dari 8,98 menjadi 6,94.

				menghembuskan napas melalui mulut dengan bibir mengerucut sambil menghitung.	
2	<i>The effects of positioning and pursed-lip breathing exercise on dyspnea and anxiety status in patients with chronic obstructive pulmonary disease.</i>	(Mohamed, 2019)	<i>Quasi Eksperimen</i> , 60 responden	Subjek penelitian diberikan intervensi PLB melalui 6 sesi berurutan di atas tiga minggu (2 sesi teori dan 4 sesi praktis). Setiap sesi berlangsung sekitar 30-45 menit; setiap pasien bertemu dua kali / minggu pada shift pagi.	Mengembangkan metode pernapasan dengan posisi condong ke depan pada pasien PPOK dapat meningkatkan fisiologis hasil, gejala dyspnea dan status kecemasan setelah pelaksanaan program. Dianjurkan untuk menerapkan latihan program pelatihan sebagai bagian dari perawatan oleh profesional kesehatan di lingkungan klinis.

**Prosedur *Pursed Lips Breathing*****Tabel 2.3** *Prosedur Pursed Lips Breathing***3. HASIL DAN PEMBAHASAN****3.1 Hasil****Tabel 4.1** Hasil

Pre Intervensi			Post Intervensi		
Kategori	Skor	Nilai Rujukan	Kategori	Skor	Nilai Rujukan
Kecemasan tinggi	41	36-63	Kecemasan sedang	28	22-35

Sebelum diberikan intervensi pasien mengalami kecemasan tinggi dengan skor 41, sedangkan setelah diberikan intervensi pasien mengalami kecemasan sedang dengan skor 28. Pasien mengalami kecemasan tinggi dengan skor 41, ditunjukkan dengan hasil ukur 36-63 adalah kecemasan tinggi dan dibuktikan dengan data subjektif pasien mengatakan “saya selalu berpikir takut hal buruk akan terjadi pada saya, bagaimana kalau saya kritis? bagaimana kalau saya tidak tertolong? saya cemas memikirkan ini terus menerus sampai kepala saya pusing, pandangan kabur seperti akan pingsan dan perut saya sakit”, sedangkan data objektif menunjukkan pasien tampak cemas, wajah pasien tampak merah, pasien tampak lemas, pasien tampak gemeteran, dan pasien tampak tidak nyaman. Pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil Tekanan Darah: 150/100 mmHg, Nadi: 125x/menit, RR: 36x/menit, SpO<sub>2</sub>: 70% □ NRM 10 lpm menjadi 99%. GCS: E4M6V5. Setelah diberikan intervensi pasien mengalami kecemasan sedang dengan skor 28, ditunjukkan dengan hasil ukur 22-35 adalah kecemasan sedang dan dibuktikan dengan data subjektif “saya berusaha fokus pada diri saya untuk tidak memikirkan hal-hal yang akan semakin memperburuk keadaan saya”, dan data objektif menunjukkan pasien tampak lebih nyaman dan rileks dan pernapasan teratur dengan hasil tekanan darah menjadi 130/87 mmHg, Nadi: 90x/menit, RR: 20x/menit, SpO<sub>2</sub>:99%. GCS: E4M6V5. Terapi yang diberikan dokter adalah infus asering drip dengan 1 ampul aminophilin 20 tpm,

ceftriaxon 1gr/12 jam IV, levofloxacin 750 mg/24 jam IV, methyl prednisolone 40mg/8 jam IV, nebu combivent/6 jam, omeprazole 40 mg/12 jam IV, antalgin 250 mg/mL/8 jam IV, furosemide 40 mg/12 jam IV, dan sucralfat sirup 100 ml 3x1.

### 3.2 Pembahasan

Tanda-tanda yang sering muncul pada pasien PPOK adalah kesulitan bernapas atau sesak. Keluhan tersebut merupakan keluhan primer yang dirasakan oleh pasien karena bertambah berat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sesak nafas ditandai dengan pola napas yang tidak beraturan dan frekuensi nafas meningkat >24 kali/menit. Untuk mengatasi keluhan pada pasien, terdapat intervensi farmakologis dan non farmakologis yang dapat dilakukan. Salah satu contoh intervensi farmakologis seperti pemasangan O<sub>2</sub> dan pemberian obat. Sedangkan pada intervensi non farmakologis yang dapat diaplikasikan salah satunya yaitu menggunakan teknik *pursed lips breathing*. Latihan pernapasan dengan PLB dapat memperbaiki keluhan sesak napas, memberikan efek tenang dan nyaman, menaikkan volume tidal dan kekuatan otot pernapasan, mengurangi frekuensi pernapasan dan meningkatkan oksigenasi. Dari data diatas sejalan dengan hasil dari studi berdasarkan kasus yang dilakukan oleh penulis bahwa terdapat penurunan dispnea yang disertai dengan kecemasan yang dirasakan oleh Ny. J di Instalasi Gawat Darurat sebelum diberikan intervensi pasien mengalami kecemasan tinggi dengan skor 41, sedangkan setelah diberikan

intervensi pasien mengalami kecemasan sedang dengan skor 28. Sesak napas yang dialami oleh Ny. J dapat berkurang apabila Ny. J dapat melakukan secara mandiri dengan melatih otot pernapasan menggunakan PLB karena latihan bernapas dengan PLB memiliki pengaruh yang efektif untuk memberikan perasaan rileks dan nyaman, mengurangi sesak napas sehingga dapat menurunkan angka kecemasan pada pasien. Hal ini sejalan dengan (Qamila et al., 2019) PLB pada pasien PPOK efektif menurunkan frekuensi pernapasan dan menambah pemenuhan oksigen di dalam tubuh. PLB efektif dalam meningkatkan otot pernapasan apabila dilakukan secara rutin (Rosyadi et al., 2019). Selanjutnya, disarankan teknik PLB dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mandiri perawat dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien PPOK untuk mengurangi keluhan sesak.

#### 4. KESIMPULAN

Pasien ini datang ke salah satu Rumah Sakit Negeri yang terletak di Sukoharjo, Jawa Tengah dengan diagnosa medis dyspneu berat ec susp asma serangan berat. Setelah diberikan intervensi PLB penurunan kecemasan pada pasien menjadi berkurang. Pengelolaan kecemasan yang tepat menggunakan metode *pursed lips breathing* dapat mengurangi kecemasan pada pasien dispnea.

#### REFERENSI

##### Skripsi, tesis, disertasi, laporan penelitian:

Rosyadi, I., Djafri, D., & Rahman, D. (2019). Pengaruh Pemberian Pursed Lip-

Breathing, Diaphragmatic Breathing, dan Upper Limb Stretching Terhadap Skala Dispnea pada Pasien PPOK. *NERS Jurnal Keperawatan*, 15(2), 103.

<https://doi.org/10.25077/njk.15.2.103-109.2019>

Qamila, B., Ulfah Azhar, M., Risnah, R., & Irwan, M. (2019). Efektivitas Teknik Pursed Lipsbreathing Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (Ppok): Study Systematic Review. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 137.

<https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10180>

Wicaksana, A. (2022). Asuhan Keperawatan Jiwa pada Ny. G Dengan Masalah Gangguan Psikososial Ansietas. *Https://Medium.Com/*, 8–48. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

##### Proceedings:

American Psychological Association. (2017). Stress in America - Coping with change, part 2, stress in America survey. *American Psychological Association*. [www.stressinamerica.org](http://www.stressinamerica.org)

Götze, H., Friedrich, M., Taubenheim, S., Dietz, A., Lordick, F., & Mehnert, A. (2020). Depression and anxiety in long-term survivors 5 and 10 years after cancer diagnosis. *Supportive Care in Cancer*, 28(1), 211–220. <https://doi.org/10.1007/s00520-019-04805-1>

Mohamed, S. A. (2019). The effects of

- positioning and pursed-lip breathing exercise on dyspnea and anxiety status in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Journal of Nursing Education and Practice*, 9(6), 41. <https://doi.org/10.5430/jnep.v9n6p41>
- Rozi, F. (2019). Efektivitas kombinasi Pursed Lip Breathing dan Distractive Auditory Stimuli terhadap nilai Peak Ekspiratory Flow pada pasien PPOK Di RSUD Jombang. *Well Being*, 4(1), 29–33. <http://journal.stikes-bu.ac.id/index.php/wb/article/view/49>
- Srimookda, N., Saensom, D., Mitsungnern, T., Kotruchin, P., & Ruaisungnoen, W. (2021). The effects of breathing training on dyspnea and anxiety among patients with acute heart failure at emergency department. *International Emergency Nursing*, 56(February), 101008. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2021.101008>
- Tarazona-Álvarez, P., Pellicer-Chover, H., Tarazona-Álvarez, B., Peñarrocha-Oltra, D., & Peñarrocha-Diago, M. (2019). Hemodynamic variations and anxiety during the surgical extraction of impacted lower third molars. *Journal of Clinical and Experimental Dentistry*, 11(1), e27–e32. <https://doi.org/10.4317/jced.55294>
- Vatwani, A. (2019). Pursed Lip Breathing Exercise to Reduce Shortness of Breath. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 100(1), 189–190. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2018.05.005>