**PENERAPAN BREATHING RELAXATION DENGAN TEKNIK BALLON BLOWING UNTUK MENINGKATKAN SATURASI OKSIGEN PASIEN PPOK DI RUANG TERATAI 3 RSUD KABUPATEN KARANGANYAR**

**Azizahtun Rahmah1) Rufaida Nur Fitriana2)**

1)Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

2)Dosen Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

[azizahrahmahjmpolo@gmail.com](mailto:azizahrahmahjmpolo@gmail.com)

**ABSTRAK**

Pemberian intervensi farmakologis dan nonfarmakologis pada penderita ppok penting dilakukan untuk mencegah eksaserbasi penyakit dan meningkatkan kualitas hidup penderita ppok. Intervensi nonfarmakologi salah satunya dengan relaksasi pernafasan (*breathing relaxation*) dengan teknik ballon blowing. Meniup balon sangat efektif membantu paru-paru mengembang sehingga bisa menyuplai udara memberikan oksigen dan menghilangkan karbondioksida yang terperangkap di paru-paru pasien dengan gangguan fungsi pernafasan. Teknik pernafasan diafragma dan pernafasan dalam sangat dianjurkan untuk pasien penderita ppok sebagai upaya untuk meningkatkan saturasi oksigen pasien PPOK.

Studi kasus ini untuk mengetahui keefektifitasan penerapan breathing relaxation dengan teknik ballon blowing untuk meningkatkan saturasi oksigen pasien PPOK di ruang Teratai 3 RSUD Kabupaten Karanganyar. Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah 1 orang yang terdiagnosa penyakit PPOK. Alat ukur dalam studi kasus ini menggunakan pulse oximetry dan lembar observasi.

Berdasarkan hasil studi kasus didapatkan hasil bahwa pemberian breathing relaxation dengan teknik ballon blowing efektif meningkatkan saturasi oksigen pada pasien PPOK. Setelah diberikan intervensi saturasi oksigen pasien mengalami peningkatan dengan rata-rata peningkatan sejumlah 1 %. Pada hari pertama intervensi saturasi oksigen pasien 92%. Saturasi pasien pada hari terakhir intervensi yaitu 99%.

Kata Kunci : Breathing relaxation, Terapi ballon blowing, PPOK, Saturasi Oksigen

Daftar Pustaka : 7 (2016- 2020)

***ABSTRACT***

*Providing pharmacological and non-pharmacological interventions to COPD sufferers is important to prevent disease exacerbations and improve the quality of life of COPD sufferers. One of the non-pharmacological interventions is breathing relaxation using the balloon blowing technique. Blowing up a balloon is very effective in helping the lungs expand so that they can supply air, provide oxygen and eliminate carbon dioxide trapped in the lungs of patients with impaired respiratory function. Diaphragmatic breathing and deep breathing techniques are highly recommended for patients with COPD as an effort to increase the oxygen saturation of COPD patients.*

*This case study is to determine the effectiveness of applying breathing relaxation using the balloon blowing technique to increase the oxygen saturation of COPD patients in the Teratai 3 room at Karanganyar District Hospital. The subject used in this case study was 1 person diagnosed with COPD. The measuring instruments in this case study use pulse oximetry and observation sheets.*

*Based on the results of the case study, it was found that providing breathing relaxation using the balloon blowing technique was effective in increasing oxygen saturation in COPD patients. After being given intervention, the patient's oxygen saturation experienced an increase with an average increase of 1%. On the first day of intervention the patient's oxygen saturation was 92%. Patient saturation on the last day of intervention was 99%.*

***Keywords*** *: Breathing relaxation, balloon blowing therapy, COPD, oxygen saturation*

***References*** *: 7 (2016- 2020)*

**PENDAHULUAN**

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan penyakit dengan keterbatasan saluran napas yang tidak sepenuhnya reversibel. Keterbatasan jalan nafas bersifat sangat progresif yang erat kaitannya dengan respon inflamasi akibat zat atau gas berbahaya. Karakteristik keterbatasan aliran udara pada PPOK disebabkan oleh kombinasi saluran napas kecil (bronkiolitis obstruktif) dan kerusakan parenkim (emfisema) yang bervariasi pada setiap individu (GOLD, 2016).

PPOK adalah penyakit paru yang ditandai dengan gejala pernapasan persistem dan keterbatasan aliran udara akibat saluran napas tersumbat dan atau kelainan alveolar yang disebabkan partikel atau gas yang berbahaya, sehingga menyebabkan penderita PPOK sering mengalami gejala sesak napas atau Dyspnea. PPOK juga disebut dengan Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) (Silalahi et al., 2019).

Gejala PPOK yang paling umum adalah batuk kronis, disertai produksi dahak dan sesak napas (Vogelmeier et al., 2017). Gejala yang sering ditemukan pada pasien PPOK ialah sesak napas. Keluhan sesak napas menjadi masalah utama pada PPOK dan sebagai alasan penderita mencari pengobatan. Sesak napas bersifat persisten serta progresif dan juga sebagai penyebab ketidakmampuan penderita untuk melakukan aktivitas (Isnainy & Tias, 2019).

Hasil prevalensi tahun 2018 PPOK di Indonesia sebesar 2.4% dari penyakit lainnya (Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan frekuensi penyakit PPOK masih tinggi. PPOK di Jawa Tengah menempati urutan ketujuh dengan jumlah kasus 31.817 atau sebesar 2.1%. Hasil prevalensi Jawa Tengah tahun 2017 kasus PPOK ditemukan sebesar 25.390 hal ini menunjukan peningkatan jumlah frekuensi penyakit PPOK di Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018)

Pemberian intervensi farmakologis dan nonfarmakologis pada penderita ppok penting dilakukan untuk mencegah eksaserbasi penyakit dan meningkatkan kualitas hidup penderita ppok. Intervensi nonfarmakologi sederhana dapat sangat bermanfaat bagi pasien salah satunya dengan relaksasi pernafasan (breathing relaxation) (Tunik et al, 2016).

Teknik relaksasi meniup balon membantu otot kosta dalam menaikkan diafragma dan menyerap oksigen, mengubah zat yang masih ada dalam paru. Meniup balon sangat efektif membantu paru-paru mengembang sehingga bisa menyuplai udara memberikan oksigen dan menghilangkan karbondioksida yang terperangkap di paru-paru pasien dengan gangguan fungsi pernafasan. Peningkatan ventilasi aveolar meningkatkan suplai oksigen sehingga dapat digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan saturasi oksigen. Pada kasus seperti ini, perawat menyarankan klien untuk bernafas lega, yaitu menarik nafas dalam melalui teknik meniup balon (Tunik et al, 2017).

Pada penelitian yang dilakukan Tunik (2020) mengenai pengaruh breathing relaxation dengan teknik balloon blowing terhadap saturasi oksigen pasien ppok. Intervensi yang dilakukan adalah breathing relaxation dengan meniup balon 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, setiap sesi latihan dilakukan 3 set latihan meniup balon, dalam 1 set latihan pasien meniup balon tiga kali sampai balon mengembang kemudian diselingi istirahat selama 1 menit diantara set latihan. Sebelum meniup balon pasien tarik nafas selama 3-4 detik, ditahan 2-3 detik kemudian ditiupkan ke balon selama 5-8 detik. Intervensi ini dilakukan selama 1 minggu. Instrumen yang digunakan adalah oksimetry fingertip untuk mengukur saturasi oksigen (Niningasih, 2020).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Ruang Teratai 3 RSUD Kabupaten Karanganyar didapatkan informasi bahwa data pasien PPOK selama kurun waktu 3 bulan terakhir dari bulan agustus hingga bulan oktober 2023 yaitu sebanyak 22 pasien. Hasil observasi pada pasien ppok yaitu didapatkan masalah sesak napas dan penurunan saturasi oksigen. Sehingga perlu diberikannya terapi non farmakologi untuk mengurangi sesak napas pada pasien sehingga saturasi oksigennya meningkat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifitasan breathing relaxation dengan teknik ballon blowing untuk meningkatkan saturasi oksigen pasien PPOK.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif melalui metode pendekatan studi kasus.

Responden pada penelitian ini satu orang pasien yang terdiagnosa penyakit PPOK. Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu yaitu pada tanggal 6 sampai 12 November 2023.

Intervensi yang dilakukan adalah breathing relaxation dengan meniup balon 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, setiap sesi latihan dilakukan 3 set latihan meniup balon, dalam 1 set latihan pasien meniup balon tiga kali sampai balon mengembang kemudian diselingi istirahat selama 1 menit diantara set latihan. Sebelum meniup balon pasien tarik nafas selama 3-4 detik, ditahan 2-3 detik kemudian ditiupkan ke balon selama 5-8 detik. Intervensi ini dilakukan selama 1 minggu. Instrumen yang digunakan adalah oksimetry fingertip untuk mengukur saturasi oksigen

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil observasi mengenai saturasi oksigen pada pasien sebelum dan setelah diberikan intervensi breathing relaxation dengan teknik ballon blowing selama 1 minggu intervensi. Dimana setelah diberikan intervensi saturasi oksigen pasien mengalami peningkatan dengan rata-rata peningkatan sejumlah 1 %. Saturasi pasien pada hari terakhir intervensi yaitu 99%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi breathing relaxation dengan teknik ballon blowing efektif untuk meningkatan saturasi oksigen pada pasien PPOK.

**KESIMPULAN**

Dari hasil asuhan keperawatan pada Ny.N yang dilaksanakan selama 1 minggu pada tanggal 6 sampai 12 November 2023 diperoleh hasil, terjadi peningkatan saturasi oksigen pada pasien yang diberikan intervensi breathing relaxation dengan teknik ballon blowing dimana pada saat hari pertama pemberian intervensi saturasi oksigen pasien yaitu 92% dan pada hari ketujuh pemberian intervensi saturasi pasien yaitu 99%.

Setelah diberikan intervensi saturasi oksigen pasien mengalami peningkatan dengan rata-rata peningkatan sejumlah 1 %. Saturasi pasien pada hari terakhir intervensi yaitu 99%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi breathing relaxation dengan teknik ballon blowing efektif untuk meningkatan saturasi oksigen pada pasien PPOK.

**SARAN**

1. Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat memberikan asuhan keperawatan pada pasien secara efisien dengan melakukan tindakan keperawatan non farmakologi. Dapat ditambahkan breathing relaxation dengan teknik ballon blowing sebagai terapi untuk meningkatkan saturasi oksigen pasien PPOK.

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan mampu meningkatkan mutu dalam pendidikan yang berkualitas dan juga professional yang dapat menciptakan perawat yang cerdas, inovatif, kreatif dan juga professional.

1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat menjadi masukan untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan kepada pasien PPOK dengan breathing relaxation dengan teknik ballon blowing sebagai upaya untuk meningkatkan saturasi oksigen.

1. Bagi Pasien

Diharapkan dapat meningkatkan saturasi oksigen pada pasien PPOK dan meningkatkan pengetahuan tentang terapi non farmakologi breathing relaxation dengan teknik ballon blowing untuk dilakukan secara mandiri.

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Dengan adanya hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan tentang penerapan asuhan keperawatan pada pasien PPOK dengan terapi non farmakologi breathing relaxation dengan teknik ballon blowing.

**DAFTAR PUSTAKA**

GOLD. (2016). Global iniciative for chronic obstructive lung disease: Global strategy for the diagnosis, management and prevention of chronic obstructive pulmonary disease - Updated 2016. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease .

Niningasih, R., & Yuswantoro, E. (2020). The Effectiveness of Breath Relaxation with Balloon Blowing Technique towards Oxygen Saturation of COPD Patients. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 9(2), 193-199.

Riskesdas, (2018). Hasil Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Depaertemen Kesehatan RI.

Silalahi, K. L & Siregar, T.H. (2019). Pengaruh Pulsed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Sesak Napas Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di Rsu Royal Prima Medan 2018. Jurnal Keperawatan Priority, 2(1), 93-103.

Tunik, R. E. M., & Khoiriyati, A. (2017). Pengaruh Breathing Relaxtation dengan Teknik Ballon Blowing terhadap Saturasi Oksigen dan Perubahan Fisiologis Kecemasan Pasien dengan PPOK.

Tunik. (2016). Breathing Relaxation Dengan Teknik Ballon Blowing Pada Penyakit Paru Obstruksi Kronis. Tesis. Fakultas keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Vogelmeier, C. F., Criner, G. J., Martinez, F. J., Anzueto, A., Barnes, P. J., Bourbeau, J., ... & Agusti, A. (2017). Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive lung disease 2017 report. GOLD executive summary. American journal of respiratory and critical care medicine, 195(5), 557-582