

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan studi kasus pada 2 pasien penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dengan pola napas tidak efektif, didapatkan beberapa poin kesimpulan sebagai berikut:

1. Kedua pasien mengalami sesak napas, napas pendek, batuk berdahak, dan kelelahan saat melakukan aktivitas.
2. Diagnosa keperawatan yang muncul adalah pola napas tidak efektif (D.0005), Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif (D.0001), Intoleransi aktivitas (D.0056), dan Gangguan pola tidur (D.0055).
3. Intervensi *pursed lip breathing* selama 3 hari membantu memperlambat laju napas, meningkatkan ventilasi dan pertukaran gas, serta mengurangi ketergantungan pada alat bantu napas.
4. Penerapan teknik *pursed lip breathing* membantu menuunkan sesak napas, memperlambat laju pernapasan, dan meningkatkan saturasi oksigen. Teknik ini memperbaiki pola pernapasan, mengurangi penggunaan alat bantu napas, dan menurunkan suara napas tambahan.
5. Evaluasi menunjukan hasil positif setelah intervensi *pursed lip breathing*, seperti perbaikan pertukaran gas, penurunan sesak napas, dan peningkatan toleransi aktivitas.

Maka disimpulkan bahwa teknik *pursed lip breathing* terbukti efektif secara ilmiah dan klinis sebagai intervensi non-farmakologi untuk mengatasi pola napas tidak efektif pada pasien penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Teknik ini membantu memperbaiki pertukaran gas, mengurangi sesak napas, membersihkan jalan napas, dan meningkatkan toleransi aktivitas.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien dan keluarga dianjurkan rutin menerapkan teknik *pused lip breathing* (PLB) sebagai manajemen gejala sesak napas. Teknik ini terbukti membantu memperlambat laju pernapasan dan meningkatkan efisiensi ventilasi. Keluarga dapat

berperan aktif dengan mendampingi pasien saat latihan dan mengingatkan pasien untuk melakukan teknik *pursed lip breathing* ketika gejala timbul.

## 2. Bagi Perawat

Perawat disarankan melakukan edukasi dan demonstrasi teknik *pursed lip breathing* secara terstruktur selama perawatan di rumah sakit. Pelatihan harus dilakukan secara berulang hingga pasien mampu melakukannya secara mandiri. Evaluasi efektivitas teknik *pursed lip breathing* perlu dicatat dalam catatan asuhan keperawatan, terutama terhadap frekuensi napas, ekspansi dada, dan tingkat kenyamanan pasien saat bernapas.

## 3. Bagi Institusi Kesehatan

Rumah sakit dan fasilitas pelayanan kesehatan dapat mengembangkan panduan standar operasional (SPO) tentang pelatihan *pursed-lip breathing* sebagai intervensi non-farmakologis utama untuk pasien PPOK. Penerapan program edukasi *pursed lip beathing* secara rutin, baik melalui kelas edukasi maupun media visual (poster/video), dapat meningkatkan keterlibatan pasien dalam pengelolaan penyakitnya.

## 4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini disarankan sebagai bahan ajar pada medikal bedah pada sistem pernapasan dan kontribusi dalam menanamkan minat, motivasi, dan sikap dari mahasiswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar bagi mahasiswa.

## 5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas jangka panjang dari latihan *pursed-lip breathing* terhadap perbaikan pola napas, kualitas hidup, dan kejadian rehospitalisasi pada pasien PPOK. Penelitian komparatif dengan teknik pernapasan lain juga penting untuk menentukan metode yang paling efisien dan mudah diterapkan.