

**Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan  
Agustus, 2024**

**ABSTRAK**

Rahayu Kusumaningtyas<sup>1</sup>, Dian Kartikasari<sup>2</sup>

**Pengaruh *Pursed Lip Breathing Exercise* dengan Metode *Blowing Balloon* Terhadap Penurunan Sesak Napas pada Penderita Asma**

**Latar Belakang:** Asma merupakan gangguan peradangan jangka panjang pada jalan napas akibat hiperreaktivitas bronkus dan obstruksi saluran napas yang menimbulkan gejala seperti sesak napas secara mendadak, kesulitan bernapas, dan nyeri saat menarik napas. Latihan napas dengan mengerutkan bibir (*pursed lip breathing exercise*) dan meniup balon (*blowing balloon*) dapat digunakan untuk mengurangi gejala yang dialami.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pursed lip breathing exercise* dengan metode *blowing balloon* terhadap penurunan sesak napas pada penderita asma.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Pengumpulan data dilakukan pada 15 responden dengan cara *convenience sampling*. Uji hipotesis yang digunakan adalah *paired sample t-test*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Juli-13 Juli 2024.

**Hasil:** Hasil penelitian dengan uji *paired sample t-test* menunjukkan ada pengaruh *pursed lip breathing exercise* dengan metode *blowing balloon* terhadap penurunan sesak napas dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05) dan ditandai dengan adanya peningkatan nilai APE, frekuensi pernapasan membaik, dan penurunan skala sesak napas.

**Simpulan:** Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *pursed lip breathing exercise* dengan metode *blowing balloon* terhadap penurunan sesak napas pada penderita asma dengan nilai signifikansi <0,05.

**Kata Kunci:** Asma, *Blowing Balloon*, Latihan Pernapasan, *Pursed Lip*, Sesak Napas

**Daftar Pustaka:** 40 (2018-2023)