

**EFEKTIVITAS TERAPI *PURSED LIP BREATHING* TERHADAP  
PENURUNAN DERAJAT SESAK NAFAS PADA PASIEN DENGAN PPOK :  
*LITERATURE REVIEW.***

<sup>1</sup>Anggi Sully Puspita Sari, <sup>2</sup>Susy Puspasari

Koresponding Author : eisy73@gmail.com

**ABSTRAK**

Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) adalah suatu penyakit yang memiliki tanda gejala terdapatnya hambatan aliran udara dalam saluran pernafasan yang bersifat progresif. Obstruksi saluran udara akan menghambat pemasukkan udara segar kedalam alveolus, sehingga suplai oksigen kedalam paru akan menurun dan penderita akan mengalami sesak nafas. Terapi *breathing exercise* dapat mengurangi sesak nafas. Untuk menurunkan usaha bernapas dan membantu relaksasi melalui teknik napas dalam, sehingga memperbaiki pola napas melalui penurunan frekuensi bernapas serta mengurangi kesulitan bernapas maka dilakukan terapi *Pursed Lip Breathing*. **Tujuan penelitian** ini adalah untuk membuat *literature review* tentang efektifitas terapi *pursed lip breathing* terhadap penurunan derajat sesak nafas pada pasien dengan PPOK. **Metode penelitian** yang digunakan yaitu literature review dengan jumlah 3 artikel, ketiga artikel diperoleh dari *google scholar* dengan kata kunci *pursed lip breathing exercise*, PPOK dan penurunan sesak nafas dengan kriteria inklusi responden pada penelitian adalah pasien PPOK, intervensi yang diberikan terapi *pursed lip breathing* dengan outcome penurunan derajat sesak nafas. **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa terapi *pursed lip breathing* efektif dalam menurunkan derajat sesak nafas. **Kesimpulan** pada penelitian ini adalah keefektifan terapi *pursed lip breathing* terhadap penurunan derajat sesak nafas pada pasien PPOK dapat dijadikan intervensi dan dapat diaplikasikan dalam mengatasi sesak nafas pada pasien PPOK.

**Kata Kunci:** *Pursed Lip Breathing Exercise*, penurunan sesak nafas, PPOK