

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
Skripsi, Oktober 2015**

ABSTRAK

Ratna Widayanti

PENGARUH TEHNIK PERNAFASAN *PURSED LIPS* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK DI RUMAH SAKIT PARU dr. ARIO WIRAWAN SALATIGA

40 hal + 5 tabel + 3 gambar + 10 lampiran + xvi

Latar Belakang: Gejala utama PPOK adalah sesak napas (*dyspnea*), batuk, suara nafas (*wheezing*) dan peningkatan produksi sputum. *Dyspnea* yang berlebihan dalam posisi terlentang menyebabkan gangguan kualitas tidur. Salah satu cara untuk mengurangi gejala *dyspnea* adalah dengan latihan tehnik pernapasan *pursed lips*

Metode: Desain penelitian ini adalah *Pre Eksperimen One Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien PPOK sejumlah 19 responden dengan metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Perbedaan kualitas tidur pasien sebelum dan sesudah di uji dengan uji *t paired t test*.

Hasil: Hasil distribusi frekuensi yang paling dominan pada rentangumur 51-60 tahun sebanyak 52,9%, jenis kelamin laki-laki sebanyak 82,4%, swasta sebanyak 41,2%, pendidikan SMA sebanyak 47,1%, kualitas tidur pasien sebelum dilakukan *pursed lips* adalah sedang sebanyak 100% kualitas tidur pasien sesudah dilakukan *pursed lips* adalah tinggi sebanyak 88,2%. Hasil uji *t paired t test* terdapat perbedaan kualitas tidur setelah dilakukan teknik pernapasan *pursed lips* ($p = 0,000$)

Simpulan: ada pengaruh kualitas tidur dengan teknik pernapasan *pursed lips*.

Kata kunci: PPOK, Kualitas Tidur, *Pursed lips*

Daftar pustaka: 49 (2000 – 2013)

**PROGRAM STUDY S1 NURSING
FACULTY OF NURSING
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY
Mini Thesis, April 2014**

ABSTRACT

Ratna Widayanti

**THE EFFECT OF PURSED LIPS BREATHING TECHNIQUE ON THE
SLEEP QUALITY OF CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY
DISEASE PATIENTS IN dr. ARIO WIRAWAN LUNG HOSPITAL
SALATIGA**

40 page+ 5 table + 3 picture + 10 attachment + xvi

Background: The main symptoms of COPD are breathlessness (dyspnea), cough, breath sounds (wheezing) and increased sputum production . Excessive dyspnea in the supine position will lead to impaired quality of sleep. One way to reduce the symptoms of dyspnea is to practice breathing techniques pursed lips.

Methods : This study was Experiment One Group Pre Test Pre and Post Test design. Sample in this study are 19 COPD patients the sampling method with purposive sampling. Differences in the quality of sleep in patients before and after the test with t test paired t test.

Results : The results of the most dominant frequency distribution in the range of 52.9 % aged 51-60 years, male gender 82.4 % , private 41.2 % , 47.1 % high school education, the quality of patient's sleep before being pursed lips is currently 100 %, the sleep quality of patients after being pursed lips is a high 88.2 %. Results of t test paired t test there is a difference in the quality of sleep after pursed lips breathing technique ($p = 0.000$)

Conclusion : there is the influence of sleep quality with techniques pursed lips breathing.

Keywords : COPD, Sleep Quality, Pursed lips breathing technique

Bibliography : 49 (2000 - 2013)