



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN MENGGUNAKAN
TEKNIK *BALOON BLOWING* TERHADAP SATURASI
OKSIGEN DAN SKALA SESAK NAPAS PADA PASIEN
PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS
DI RSUD DR. SOEKARDJO**

ARSYI FALAYSYA PUTRI

NIM. P2.06.20.5.22.045

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

2026



SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN MENGGUNAKAN
TEKNIK *BALLOON BLOWING* TERHADAP SATURASI
OKSIGEN DAN SKALA SESAK NAPAS PADA PASIEN
PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS
DI RSUD DR. SOEKARDJO**

ARSYI FALAYSYA PUTRI

NIM. P2.06.20.5.22.045

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

2026

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala rahmat, berkah, hidayah, dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak.

Selesainya skripsi ini tidak bisa terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberi dorongan, semangat, serta bimbingan yang tak ternilai harganya, Untuk itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp. Kep. Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Yudi Triguna, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
4. Dr. Asep Kuswandi, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.

5. Yudi Triguna, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ida Rosdiana, M.Kep., Ns, Sp.Kep.MB, selaku pembimbing III yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kepala ruangan melati RSUD dr. Soekardjo yang telah membantu dan kerja sama selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang dilakukan.
8. Cinta pertama sekaligus penuntun hidupku, Papah Suryana dan pintu surgaku Mamah Wanti Purwanti. Terima kasih atas segala do'a yang tak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana.
9. Terima kasih yang tulus untuk kakakku tersayang, Kakak Intan, serta adik kecilku, Akhtar. Terima kasih telah menjadi sistem pendukung terbaik. Terima kasih juga untuk keluarga besar yang selalu memberikan dukungan tanpa henti.
10. Untuk Kakak Aldi dan Adik Nataya yang telah tenang di surga, meski raga tak lagi bersama, do'a kalian adalah cahaya yang menguatkan langkah penulis hingga sampai di titik ini. Secara khusus, do'a tulus juga penulis persembahkan untuk Almarhumah Nenek, sosok yang kasih sayangnya selalu hidup dalam ingatan, terima kasih telah menjadi bintang penyemangat dari kejauhan.
11. Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk teman-teman seperjuangan, kelas 4B Ners. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dan semangat yang kalian

berikan selama masa perkuliahan ini. Kenangan manis bersama kalian akan selalu penulis ingat.

12. Terima kasih kepada sahabat-sahabat saya Dede, Della, Syifa, Nadiyya, dan Nur Annisa yang telah memberikan dukungan, serta telinga untuk mendengar di masa-masa sulit dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Untuk seseorang yang belum bisa dituliskan namanya dengan jelas disini, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfudz* untuk penulis. Terima kasih sudah menjadi sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu upaya dalam memantaskan diri. Karena penulis percaya bahwa sesuatu yang ditakdirkan menjadi milik kita akan menuju kepada kita bagaimanapun caranya.
14. Terakhir, kepada diri saya sendiri Arsyi Falaysya Putri. Terima kasih sudah bertahan atas segala perjuangan. Terima kasih telah mencoba untuk kuat dalam menghadapi segala rintangan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan, sehingga peneliti menerima kritik dan saran yang membangun untuk skripsi ini. Akhir kata, semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada saya, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT Aamiin. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Tasikmalaya, 8 Juni 2026



Penulis

**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN MENGGUNAKAN TEKNIK
BALLOON BLOWING TERHADAP SATURASI OKSIGEN DAN SKALA
SESAK NAPAS PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIS
DI RSUD DR. SOEKARDJO**

Arsyi Falaysya Putri

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

ABSTRAK

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan penyakit paru kronis yang ditandai dengan hambatan aliran udara progresif yang menyebabkan gangguan ventilasi, penurunan saturasi oksigen, dan sesak napas. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu memperbaiki kondisi pernapasan pasien PPOK yaitu relaksasi pernapasan menggunakan teknik *balloon blowing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi pernapasan menggunakan teknik *balloon blowing* terhadap saturasi oksigen dan skala sesak napas pada pasien PPOK di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test without control design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 22 responden. Pengukuran saturasi oksigen dilakukan menggunakan *pulse oximeter* dan skala sesak napas menggunakan *Modified Borg Scale*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan median saturasi oksigen sebelum intervensi sebesar 94 dan meningkat menjadi 96 setelah intervensi dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Median skala sesak napas sebelum intervensi sebesar 3 dan menurun menjadi 1 setelah intervensi dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi pernapasan menggunakan teknik *balloon blowing* berpengaruh terhadap peningkatan saturasi oksigen dan penurunan skala sesak napas pada pasien PPOK. Teknik *balloon blowing* dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan untuk membantu memperbaiki fungsi pernapasan pasien PPOK.

Kata kunci : *balloon blowing*; PPOK; saturasi oksigen; skala sesak napas

**THE EFFECT OF BREATHING RELAXATION USING BALLOON BLOWING
TECHNIQUE ON OXYGEN SATURATION AND DYSPNEA SCALE IN PATIENTS WITH
CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE AT RSUD DR. SOEKARDJO**

Arsyi Falaysya Putri

*Bachelor of Applied Nursing Tasikmalaya
Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya*

ABSTRACT

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a chronic lung disease characterized by progressive airflow obstruction that causes ventilation disorders, decreased oxygen saturation, and dyspnea. One of the non-pharmacological interventions that can be used to help improve the respiratory condition of COPD patients is breathing relaxation using the balloon blowing technique. This study aimed to determine the effect of breathing relaxation using the balloon blowing technique on oxygen saturation and dyspnea scale in COPD patients at RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. This study used a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test without control design approach. The sampling technique used was total sampling with a total sample of 22 respondents. Oxygen saturation was measured using a pulse oximeter and dyspnea scale was measured using the Modified Borg Scale. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the median oxygen saturation before intervention was 94 and increased to 96 after intervention with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The median dyspnea scale before intervention was 3 and decreased to 1 after intervention with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion of this study showed that breathing relaxation using the balloon blowing technique had an effect on increasing oxygen saturation and decreasing the dyspnea scale in COPD patients. The balloon blowing technique can be used as a non-pharmacological intervention in nursing practice to help improve respiratory function in COPD patients.

Keywords: balloon blowing; COPD; dyspnea scale; oxygen saturation

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Secara Teoritis	7
2. Secara Praktis	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Tinjauan Pustaka.....	13
1. Konsep Penyakit Paru Obstruktif Kronis	13
2. Konsep Saturasi Oksigen.....	24
3. Konsep Sesak Napas.....	27
4. Konsep Relaksasi Pernapasan Menggunakan Teknik <i>Balloon Blowing</i>	32

B. Kerangka Teori <i>Balloon Blowing</i> Terhadap Saturasi Oksigen dan Skala Sesak Napas.....	39
C. Hipotesis	40
BAB 3 METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Kerangka Konsep.....	42
C. Populasi, Sampel dan Sampling	43
D. Variabel Penelitian.....	45
E. Definisi Operasional	45
F. Tempat Penelitian	47
G. Waktu Penelitian.....	47
H. Instrumen Penelitian.....	47
I. Prosedur Pengumpulan Data.....	48
J. Analisa Data.....	50
K. Etika Penelitian.....	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	84
D. Implikasi untuk Keperawatan.....	85
BAB 5 PENUTUP	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. 1 Tingkat Derajat PPOK.....	20
Tabel 2. 2 Skala <i>Borg Modified</i>	31
Tabel 2. 3 Skala <i>Modified Medical Research Council (mMRC)</i>	31
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian	42
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	46
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=22)	55
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=22).....	56
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta (n=22)	56
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Merokok (n=22).....	57
Tabel 4. 5 Rata - Rata Saturasi Oksigen Pada Pasien PPOK Sebelum Dilakukan Pemberian Relaksasi Pernapasan Menggunakan Teknik <i>Balloon Blowing</i>	57
Tabel 4. 6 Rata - Rata Saturasi Oksigen Pada Pasien PPOK Setelah Dilakukan Pemberian Relaksasi Pernapasan Menggunakan Teknik <i>Balloon Blowing</i>	58
Tabel 4. 7 Rata - Rata Skala Sesak Napas Pada Pasien PPOK Sebelum Dilakukan Pemberian Relaksasi Pernapasan Menggunakan Teknik <i>Balloon Blowing</i>	58
Tabel 4. 8 Rata - Rata Skala Sesak Napas Pada Pasien PPOK Setelah Dilakukan Pemberian Relaksasi Pernapasan Menggunakan Teknik <i>Balloon Blowing</i>	59
Tabel 4. 9 Uji Normalitas Data	59
Tabel 4. 10 Perbedaan Rata - Rata Saturasi Oksigen Pada Pasien PPOK Antara Sebelum dan Setelah Dilakukan Pemberian Relaksasi Pernapasan Menggunakan Teknik <i>Balloon Blowing</i>	60
Tabel 4. 11 Perbedaan Rata - Rata Skala Sesak Napas Pada Pasien PPOK Antara Sebelum dan Setelah Dilakukan Pemberian Relaksasi Pernapasan Menggunakan Teknik <i>Balloon Blowing</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	39
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan	98
Lampiran 2 Perizinan Studi Pendahuluan	99
Lampiran 3 Permohonan Pengumpulan Data	100
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian	101
Lampiran 5 Surat Pengantar Penelitian.....	102
Lampiran 6 Permohonan Kaji Etik Penelitian	103
Lampiran 7 Surat Keterangan Layak Etik	104
Lampiran 8 Permohonan Menjadi Responden	105
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	106
Lampiran 10 Kuesioner Data Umum	107
Lampiran 11 SOP <i>Balloon Blowing</i>	108
Lampiran 12 Skala Sesak Napas <i>Borg Modified</i>	110
Lampiran 13 Lembar Observasi.....	111
Lampiran 14 Lembar Kuesioner Responden.....	112
Lampiran 15 Lembar Observasi Responden	113
Lampiran 16 Sertifikat Pengujian dan Kalibrasi Alat <i>Pulse Oxymeter</i>	114
Lampiran 17 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	115
Lampiran 18 Hasil Pengolahan Data.....	116
Lampiran 19 Hasil Plagiarisme	119
Lampiran 20 Lembar Bimbingan Skripsi.....	123
Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup.....	123