

**PENGARUH *BREATHING RELAXATION* DENGAN TEKNIK  
*BALLOON BLOWING* TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS  
HIDUP PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF  
KRONIS (PPOK) DI RUANG RAWAT INAP  
RSUD BALI MANDARA**



Oleh :

**KADEK BUDI PARWATA PUTRA**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2026**

**PENGARUH *BREATHING RELAXATION* DENGAN TEKNIK  
*BALLOON BLOWING* TERHADAP PERUBAHAN  
KUALITAS HIDUP PENDERITA PENYAKIT PARU  
OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK) DI RUANG RAWAT INAP  
RSUD BALI MANDARA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**KADEK BUDI PARWATA PUTRA  
NIM. C2125066**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# **PENGARUH *BREATHING RELAXATION* DENGAN TEKNIK *BALLOON BLOWING* TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS HIDUP PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK) DI RUANG RAWAT INAP RSUD BALI MANDARA**

Diajukan Oleh:

**KADEK BUDI PARWATA PUTRA**  
NIM. C2125066

Mangupura, 9 Juli 2026

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep**  
NIDN. 0807068702

Pembimbing II



**Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes**  
NIDN. 0809088802

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.**  
NIDN/ 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal: 15 Juli 2026**

**Diajukan Oleh :**

**Kadek Budi Parwata Putra  
NIM. C2125066**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :**

**Ketua Penguji**

**Dr. Ns. I Made Artana, S.ST., S.Kep., M.Kes  
NIDK. 8916610021**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:**

**Sekretaris Penguji**

**Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0807068702**

**Anggota Penguji**

**Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0809088802**

**Mengetahui**

**Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan**

**Ketua**



**Ns. I Putu Artha Wijiaya, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kadek Budi Parwata Putra  
NIM : C2125066  
Jurusan : S1 Keperawatan  
Judul : Pengaruh *Breathing Relaxation* dengan Teknik *Balloon Blowing* Terhadap Perubahan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa proposal ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Mangupura, Januari 2026

(Kadek Budi Parwata Putra)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

Skripsi, Agustus 2026

Kadek Budi Parwata Putra

Pengaruh *Breathing Relaxation* dengan Teknik *Balloon Blowing* Terhadap Perubahan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara

XII + 113 + 5 tabel + 2 gambar + 14 lampiran

**ABSTRAK**

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan penyakit respirasi kronis yang ditandai keterbatasan aliran udara progresif dan berdampak terhadap penurunan kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup adalah *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing*, yaitu latihan pernapasan yang bertujuan memperbaiki ventilasi paru, memperpanjang fase ekspirasi, serta mengurangi sensasi sesak napas.

Mengetahui pengaruh *breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* terhadap perubahan kualitas hidup penderita PPOK di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest–posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 35 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran kualitas hidup dilakukan menggunakan *St. George's Respiratory Questionnaire* (SGRQ) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan *Paired Sample t-test* dengan tingkat signifikansi  $\alpha < 0,05$ .

Karakteristik responden didominasi usia 66–75 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMP, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan sebagian besar berstatus menikah. Sebelum intervensi, kualitas hidup kategori baik sebanyak 20 responden (57,1%) dan kategori tidak baik sebanyak 15 responden (42,9%). Setelah intervensi, kualitas hidup kategori baik meningkat menjadi 33 responden (94,3%) dan kategori tidak baik menurun menjadi 2 responden (5,7%). Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan *mean difference* sebesar  $-8,011$ , nilai  $t = -16,383$  dan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

*Breathing relaxation* dengan teknik *balloon blowing* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup penderita PPOK dan dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien PPOK di RSUD Bali Mandara.

**Kata kunci:** PPOK, *balloon blowing*, *breathing relaxation*, kualitas hidup, SGRQ

Daftar Pustaka : 58 (2011-2024)

***Health Institution***

***Bina Usada Bali Bachelor Degree Of Nursing Program***

Undergraduate thesis, Agustus 2026

Kadek Budi Parwata Putra

*The Effect of Breathing Relaxation Using the Balloon Blowing Technique on Changes in the Quality of Life of Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease in the Inpatient Ward of Bali Mandara General Hospital*

XII + 113 + 5 Table + 2 Figure + 14 Appendices

**ABSTRACT**

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a chronic respiratory disease characterized by progressive airflow limitation that negatively affects patients' quality of life. One of the non-pharmacological interventions that can be implemented to improve quality of life is *breathing relaxation* using the *balloon blowing* technique. This breathing exercise aims to improve pulmonary ventilation, prolong the expiratory phase, and reduce the sensation of dyspnea.

To determine the effect of *breathing relaxation* using the *balloon blowing* technique on changes in the quality of life among patients with COPD in the inpatient ward of RSUD Bali Mandara. This study employed a quantitative pre-experimental design with a *one-group pretest-posttest approach*. A total of 35 respondents were selected using a *purposive sampling* technique. Quality of life was measured using the *St. George's Respiratory Questionnaire (SGRQ)* before and after the intervention. Data were analyzed using the *Paired Sample t-test* with a significance level of  $\alpha < 0.05$ .

Respondents were predominantly aged 66–75 years, female, had junior high school education, worked as housewives, and were mostly married. Before the intervention, 20 respondents (57.1%) had good quality of life and 15 respondents (42.9%) had poor quality of life. After the intervention, the proportion with good quality of life increased to 33 respondents (94.3%), while poor quality of life decreased to 2 respondents (5.7%). The *Paired Sample t-test* showed a mean difference of  $-8.011$ ,  $t$ -value of  $-16.383$ , and  $p$ -value =  $0.000$  ( $p < 0.05$ ).

*Breathing relaxation* using the *balloon blowing* technique significantly improved the quality of life of patients with COPD and may be considered as a non-pharmacological nursing intervention for COPD patients at RSUD Bali Mandara.

**Keywords:** COPD, *balloon blowing*, *breathing relaxation*, quality of life, SGRQ.

Bibliography : 58 (2011-2024)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi atas Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Breathing Relaxation* dengan Teknik *Balloon Blowing* Terhadap Perubahan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak - pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini khususnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali serta segenap jajarannya yang telah memberikan kemudahan baik berupa moril maupun material selama mengikuti pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
2. dr.I Gusti Ngurah Putra Dharma Jaya, M.Kes selaku direktur Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara yang telah memberikan izin untuk peneliti melaksanakan penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kemudahan baik berupa moril maupun material selama mengikuti pendidikan.
4. Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam pelaksanaan bimbingan, pengarahan, dorongan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi ini.



5. Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam pelaksanaan bimbingan, pengarahan, dorongan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usaha Bali.
7. Rekan-rakan mahasiswa prodi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah membantu dan memberikan semangat dalam pembuatan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatuyang telah membantu menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga proposal ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Mangupura, Januari 2026

Kadek Budi Parwata Putra

## DAFTAR ISI

|                                                                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                                                                  | <b>i</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>                                                                             | <b>ii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                                                                             | <b>iii</b> |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                                                                               | <b>iv</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                                  | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                                      | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                                                                    | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                                   | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                                | <b>xi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                                                                    |            |
| A. Latar Belakang.....                                                                                      | 1          |
| B. Rumusan Masalah.....                                                                                     | 3          |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                                                   | 4          |
| D. Manfaat Penelitian.....                                                                                  | 4          |
| E. Keaslian Penelitian .....                                                                                | 6          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                                                                              |            |
| A. Konsep Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK).....                                                        | 9          |
| B. Konsep Kualitas Hidup.....                                                                               | 17         |
| C. Konsep Dasar Breathing Relaxation dengan Teknik Balloon Blowing                                          | 26         |
| D. Hubungan Breathing Relaxation dengan Teknik Balloon Blowing<br>Terhadap Kualitas Hidup Pasien PPOK ..... | 28         |
| E. Kerangka Teori.....                                                                                      | 32         |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI<br/>OPERASIONAL</b>                                     |            |
| A. Kerangka Konsep.....                                                                                     | 33         |
| B. Hipotesis.....                                                                                           | 35         |
| C. Definisi Operasional .....                                                                               | 35         |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>                                                                             |            |
| A. Rancangan Penelitian .....                                                                               | 37         |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian.....                                                                      | 38         |
| C. Tempat Penelitian.....                                                                                   | 40         |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| D. Waktu Penelitian.....           | 40 |
| E. Etika Penelitian.....           | 40 |
| F. Alat Pengumpulan Data.....      | 41 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data ..... | 44 |
| H. Pengolahan Data.....            | 47 |
| I. Analisis Data .....             | 49 |

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| A. Tempat Penelitian .....  | 51 |
| B. Waktu Penelitian.....    | 51 |
| C. Analisis Univariat ..... | 52 |
| D. Analisis Bivariat .....  | 54 |

## **BAB VI PEMBAHASAN**

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| A. Interpretasi Hasil.....                                       | 56 |
| B. Keterbatasan Penelitian.....                                  | 66 |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Penelitian dan Pendidikan ..... | 67 |

## **BAB VII PENUTUP**

|                   |    |
|-------------------|----|
| A. Simpulan ..... | 70 |
| B. Saran .....    | 71 |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian .....                                                                                                                                                                   | 35 |
| Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Penderita PPOK di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara .....                                                                                                           | 52 |
| Tabel 5.2 Identifikasi Kualitas Hidup Penderita PPOK Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Balloon Blowing di Ruang Rawat Inap RSUD.....                                                                           | 53 |
| Tabel 5.4 Analisis Perbedaan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis Sebelum dan Setelah Melakukan Breathing Relaxation dengan Teknik Balloon Blowing di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara..... | 55 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori.....              | 34 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian ..... | 35 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Pengantar Kuesioner

Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

Lampiran 7. Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, F. F. R. (2021). Konsentrasi Kalsium Serum Dengan Fungsi Paru Penderita Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK).
- Astriani, N. M. D., Dewi, P. I. S., & Yanti, K. H. (2020). Relaksasi Pernafasan dengan Teknik Ballon Blowing terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen pada Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 426-435.
- Aryal, S., Diaz-Guzman, E., & Mannino, D. M. (2014). Influence of sex on chronic obstructive pulmonary disease risk and treatment outcomes. *International Journal of COPD*, 9, 1145–1154.
- Barbareschi, G., Sanderman, R., Lesman-Leegte, I., Veldhuisen, D. J. Van, & Jaarsma, T. (2011). Educational Level and the Quality of Life of Heart Failure Patients : A Longitudinal Study. *Journal of Cardiac Failure*, 17(1), 47– 53. <https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2010.08.005>.
- Brunner & Suddarth. (2018). *Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott.
- Boyle, K. L., Olinick, J. and Lewis, C. (2010) ‘The Value Of Blowing Up A Balloon’, *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 5(3), pp. 179–188.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2025). Profil Kesehatan Provinsi Bali 2024. Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Fauziyah, I., Fajriyah, N. N., & Faradisi, F. (2021). Literature Review : Pengaruh Batuk Efektif Untuk Pengeluaran Sputum Pada Pasien Tuberculosis. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1516–1523. <https://doi.org/https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.887>.
- Friedman, M., Bowden, V., & Jones, E. (2019). *Family Nursing: Research, Theory and Practice*. New Jersey: Pearson.
- Fadhilah, M. A. (2024). Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2), 117–125. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1127>.
- Fadda, G., & Jiron, P. (1999). Quality of life and gender: A methodology for urban research. *Environment and Urbanization*, 11(2), 261-270.
- Ferrer, M., Villasante, C., Alonso, J., Sobradillo, V., Gabriel, R., Vilagut, G.,... & Miravittles, M. (2002). Interpretation of quality of life scores from the St. George's Respiratory Questionnaire. *European Respiratory Journal*, 19(3), 405-412.

Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). (2024). Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. GOLD Report.

GOLD. (2022). 2022 GOLD Reports - Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease - GOLD. <https://goldcopd.org/2022-gold-reports-2/>.

Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). (2024). *Global Strategy for Prevention, Diagnosis and Management of COPD*.

Hurst, M. (2015). Belajar Mudah Keperawatan Medikal Bedah.

Han, M. K., et al. (2018). Gender and chronic obstructive pulmonary disease. *Respiratory Research*, 19(1), 1–11.

Hidayat. (2021). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. . Salemba Medika.

Hultman, B., Hemlin, S., & Hornquist, J.O. (2006). Quality of life among unemployed and employed people in northern Sweden. Are there any differences?. Diakses pada tanggal 3 Januari 2026 dari <http://iospress.metapress.com/content/f93wwmardv0ace8d/>.

Jones, P. W. (2019). St. George's Respiratory Questionnaire: MCID. COPD: Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 2(1), 75–79.

Kemenkes RI. (2013). Kajian Epidemiologis Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Media Litbangkes. Vol. 23.

Kusumawardani, L., Yunus, F., & Wiyono, W. H. (2021). Validitas dan reliabilitas kuesioner St. George's Respiratory Questionnaire versi bahasa Indonesia pada pasien PPOK. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 33(3), 153–160.

Kosayriyah, S. D., Hafifah, V. N., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2021). Analisis Efektifitas Pursed Lip Breathing dan Balloon Blowing untuk Meningkatkan Saturasi Oksigen pada Pasien COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease). *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(2), 328-334.

Kwan, T. (2000). Quality of life in family caregivers of persons with schizophrenia [Disertasi]. The University of Arizona, College of Nursing.

Kim, J.-S. (2012) 'Effects of a Balloon-Blowing Exercise on Lung Function of Young Adult Smokers', *J. Phys. Ther. Sci.*, 24.

Kim YJ, Lee BK, Jung CY, Jeon YJ, Hyun DS, Kim KC, et al. Patient's perception of symptoms related to morning activity in chronic obstructive pulmonary disease: The SYMBOL study. *Korean Journal of Internal Medicine*. 2012 Dec;27(4):426–35.



Kosayriyah Salva Dwi et al. (2021). Analisis Efektifitas Pursed Lip Breathing dan Balloon Blowing untuk Meningkatkan Saturasi Oksigen pada Pasien COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease). *Jurnal Sains dan Kesehatan. J. Sains Kes.* 2021. Vol 3. No 2. p-ISSN: 2303-0267, e-ISSN: 2407-6082. *J. Sains Kes.* 2021. Vol 3. No 2. <https://jsk.farmasi.unmul.ac.id>.

LeMone, P., M, B. K., & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 5*.

Moore, H. L. dan T. (2018). *Crash Course Respiratory Medicine*.

Nurbadriyah, W. D. (2022). Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK). In *Asuhan Keperawatan Sistem pernafasan Berbasis SDKI, SIKI, dan SLKI* (pp. 108–121).

Miravittles, M., et al. (2015). Impact of socioeconomic status on COPD outcomes. *International Journal of COPD*, 10, 1483–1491.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); Edisi 5). Salemba Medika.

Notoatmojo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta

Preedy, V. R., & Watson, R. R. (Eds.). (2010). *Handbook of disease burdens and quality of life measures*. Springer Science+Business Media, LLC.

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ramli, et al. (2023). Pengaruh Teknik Clapping Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pasien PPOK di IGD RSUD Dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor. *Aspiration of Health Journal*, 01(02), 212–220.

Rahmawati, D., Handayani, S., & Prasetyo, A. (2020). Latihan Pernapasan Sebagai Intervensi Keperawatan pada Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–52.

Ritianingsih, N., & Nurhayati, F. (2017). Lama sakit berhubungan dengan kualitas hidup pasien penyakit paru obstruksi kronis (PPOK). *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 17(1), 133-138.

Rahmawati Nurul Aini et al. (2023). Pengaruh *Deep Breathing Exercise* Terhadap Sesak Nafas Pasien Tuberkulosis Di Kecamatan Dau. Volume 4, Nomor 4, Desember 2023.

[https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/3065/1/Rahmawati%20Nontji%20Rosidah%20-](https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/3065/1/Rahmawati%20Nontji%20Rosidah%20-%20deep%20breathig%20exercise%20sesak%20nafas%20tuberkulosis.pdf)

[%20deep%20breathig%20exercise%20sesak%20nafas%20tuberkulosis.pdf](https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/3065/1/Rahmawati%20Nontji%20Rosidah%20-%20deep%20breathig%20exercise%20sesak%20nafas%20tuberkulosis.pdf)Sari

,dkk . (2017) Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Diagnosis Pneumonia

- pada Pasien Usia Lanjut", *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 3(4), p. 183. Available at: <https://doi.org/10.7454/jpdi.v3i4.51>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Safitri, W., Martini, S., Artanti, K. D., & Li, C. Y. (2021). *Smoking from a younger age is the dominant factor in the incidence of chronic obstructive pulmonary disease: Case-control study*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 0–7. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116047>.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2020). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (14th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sekarwiri, E. (2008). Hubungan antara kualitas hidup dengan sense of community pada warga DKI Jakarta yang tinggal di daerah rawan banjir. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Siregar, R. A., Lubis, N. L., & Harahap, S. (2021). Pengaruh latihan pernapasan terhadap kapasitas paru dan kualitas hidup pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 8(2), 85–92.
- Spino, C., Bronicki, J. S., Leidy, N., Tapp, H., Dolor, R. J., Joo, M., Knox, L., Zittleman, L., Thomashow, B. M., & Martinez, F. J. (2021). *Protocol Summary of the COPD Assessment in Primary Care to Identify Undiagnosed Respiratory Disease and Exacerbation Risk (CAPTURE) Validation in Primary Care Study*. *Chronic Obstructive Pulmonary Diseases*, 8(1), 60–75. <https://doi.org/10.15326/JCOPDF.2020.0155>.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno, M. D., Sudiana, I. K., Sukartini, T., et al. (2020). *The Effectiveness of Ballon Blowing Exercise on Increasing Expiratory Forced Volume Value in 1 Second (FEV1) and Oxygen Saturation among COPD Patients*. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(4).
- Suharno, M. D. (2020). *Perbedaan Efektifitas Antara Pursed Lips Breathing dan Balloon Blowing Exercise terhadap Peningkatan Nilai Forced Expiratory Volume in 1 Second (FEV1), Saturasi Oksigen dan Quality of Life (QOL) pada Pasien PPOK* (Tesis, Universitas Airlangga). Surabaya: Repository Universitas Airlangga.
- Tunik. (2017). Pengaruh Breathing Relaxation Dengan Teknik Balloon Blowing Terhadap Saturasi Oksigen Dan Perubahan Fisiologis Kecemasan Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). 3(1), 52–58.

Tunik, T., Niningasih, R., & Yuswantoro, E. (2020). *The Effectiveness of Breath Relaxation with Balloon Blowing Technique towards Oxygen Saturation of COPD Patients*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 9(2), 193–199.

Putri et al. (2025). Implementasi Breathing Relaxation Dengan Teknik Balloon Blowing Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pasien PPOK. Jurnal Cendikia Muda. Volume 5, Nomor 2, Juni 2025 ISSN : 2807-3469.

Vogelmeier, C. F., et al. (2017). Global strategy for diagnosis, management, and prevention of COPD. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 195(5), 557–582.

Volpato, E., Banfi, P., Pagnini, F., et al. (2015). *Relaxation Techniques for People with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis*. BioMed Research International.

World Health Organization (WHO). (2023/2024). Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD).

World Health Organization. (2023). Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)*. WHO.

Wartonah dan Tarwoto. 2010. Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan. Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika.

Wagner, J. A., Abbott, G., & Lett, S. (2004). Age Related Differences In Individual Quality Of Life Domains In Youth With Type 1 Diabetes. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 11.

Yawn, B. P., Han, M., Make, B. M., Mannino, D., Brown, R. W., Meldrum, C., Murray, S.,

Yohannes, A. M., et al. (2017). Occupational exposure and COPD outcomes. *Respiratory Medicine*, 123, 1–8.

Zhang, X., et al. (2019). Social support and quality of life among COPD patients. *BMC Pulmonary Medicine*, 19(1), 1–9.