

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, R., Pandriadi, Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., Ikhrum, F., Andriani, A. D., Ratnadewi, & Hardika, I. R. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Tohar Media, Sulawesi Selatan.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15-31.
- Anisa., Hamzah, T., & Mak'ruf, M. R. (2021). Peak Flow Meter with Measurement Analysis. *Indonesian Journal of Electronics, Electromedical Engineering, and Medical Informatics*, 2(3), 107–112.
- Antara, I. K. M. D. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan pada Pasien Asma dengan Gangguan Pertukaran Gas di BRSU Tabanan Tahun 2020. [Tesis]. Jurusan Keperawatan, Poltekkes Denpasar.
- Asih, S. A., Hidayat, S., & Triana, N. Y. (2022). Terapi Blowing Ballon untuk Mengurangi Sesak Napas pada Pasien Asma Bronkhiale di Ruang Parikesit RST Wijaya Kusuma Puwokerto. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(4), 627-636.
- Astriani, N. D. Y., Ariana, P. A., Heri, M., & Dewi, P. I. S. (2022). *Relaksasi Pernafasan Ballon Blowing Tinjauan pada Kasus PPOK*. Penerbit Qiara Media.
- Astriani, N., 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.
- Budhi, C. S., Widiyanto, A., & Nurhayati, I. (2024). Implementasi Terapi Tiup Balon pada Anak dengan Penderita Asma: Literature Review. *Journal of Language and Health*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i2.3558>
- Daryaswanti, P. I., Nurchayati, S., Patimah, S., Lisnawati, K., Prihatini, F., Pendet, N. M. D. P., Ifadah, E., Suselo., Widyanata, K. A. J., Dewi, N. L. P. T., & Merlin, N. M. (2024). *Buku Ajar Medikal Bedah : Sistem Respirasi dan Sistem Kardiovaskular*. Jambi : PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). *Direktorat Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1433/asma.
- Husain, F., Purnamasari, A. O., Istiqomah, A. R., & Putri, A. L. (2020). Management Keperawatan Sesak Nafas pada Pasien Asma di Unit Gawat Darurat: Literature review. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 1(1), 10–15.
- Ifadah, E., Nopita, Y., Nurhayati, C., Rinarto, N. D., Daryaswanti, P. I., Sujati, N. K., Koto, Y., Darliana, D., & Nurjanah, U. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Kardiovaskular dan Respirasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Julimar, J., Nurjannah, S., & Rahmadini, R. (2023). Penerapan Terapi Blowing Balloon untuk Mengurangi Sesak Napas pada Pasien Anak Usia (3-5 Tahun) dengan Asma Bronkial di Instalasi Rawat Inap Anak (Irna C) RSUD DR. Suhatman, MARS. *Community Development Journal : Jurnal*

- Malisa, N., Agustina, F., Wahyurianto, Y., Oktavianti, D. S., & Susilawati. (2022). *Keperawatan Medikal Bedah DIII Keperawatan Jilid I*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Ni'mah, L., Sukartini, T., Bakar, A., Suarilah, I., Mariyanti, H., Qona'ah, A., Hidayati, L., Pratiwi, I. N., Dewi, L. C., & Pradipta, R. O. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Klien Dewasa Sistem Kardiovaskular, Respiratori, Hematologi*. Airlangga University Press.
- Pakuku, E., Thalib, A. H. S., & Mahmud, Y. (2024). Penerapan Terapi Tiup Balon (Blowing Ballon) untuk Mengurangi Sesak Napas pada Pasien Asma. *Jurnal Madising Na Maupe*, 2(1), 102–107.
- Pangesti, N. A., & Kurniawan, D. (2022). Pengaruh Ballon Blowing terhadap Status Oksigenasi pada Anak dengan Asma Bronkial. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 3(2), 85-90.
- Rapika, R., & Yanti, L. (2023). Analisis Pengalaman Keluarga dalam Pemberian Dukungan pada Anak yang Menderita Asma. *Jurnal Ners Generation*, 2(2), 80-88.
- Sadat, N. K. (2022). Teknik Pursed Lips Breathing dengan Modifikasi Meniup Balon Pada Anak dengan Gangguan Sistem Pernapasan. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(3), 439–455.
- Sagala, L. M. B., Fithriyyah, Y. N., Sansuwito, T. bin, Kristina, K., Sari, D. P., Sutini, N. K., & Rahmalia, S. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Pernapasan, Kardiovaskuler, Hematologi, dan Kanker*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sangadji, F., Febriana, Ryandini, F. R., Saragih, N. P., Geglorian, T. S., Umara, A. F., & Kusumawati, H. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah I*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Rumana, N. A. (2020). *Aplikasi SPSS untuk Analisis Data Kesehatan*. Jawa Tengah : Penerbit NEM.
- Suharno, M. D., Sudiana, I. K., K, N. D., & Bakar, A. (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 (IJNHS)*, 3(4), 513–519.
- Sutrisna, M., & Rahmadani, E. (2022). Hubungan Stres dengan Kontrol Asma Bronkial. *Journal of Nursing and Public Health (JNPH)*, 10(2), 95-99
- Suwarno, P. A. W., Yunita, S., Waladani, B., & Safaroni, A. (2021). Studi Kasus: Terapi Blowing Ballon untuk Mengurangi Sesak Nafas pada Pasien Asma. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.53510/nsj.v2i2.86>
- Urip, S. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Salim Media Indonesia.
- Wahyuni, I., & Aditia, D. S. (2023). *Buku Ajar Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal untuk Mahasiswa Kebidanan: Disertai dengan Evidence Based Pelayanan Kebidanan*. Penerbit Salemba.
- Widyaningtyas, S. I., Wardhani, I. K., Prastaywati, I. Y., & Luasiani, E. (2022). *Keperawatan Gawat Darurat : Pendekatan dengan Persistem*. Syiah Kuala University Press.

- Wulandari, O. (2024). Pengaruh Teknik Ballong Blowing terhadap Peningkatan Peak Flow Meter pada Pasien Asthma di Poliklinik Samedika. [Skripsi]. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Wulandari, A. Y. R., & Qomariah, N. (2024). *Analisis Statistik Deskriptif dan Uji Hipotesis dengan SPSS*. Jawa Timur : Bayfa Cendikia Indonesia.
- World Health Organization. (2023). Atsma. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma>.



L

A

M

P

I

R

A

N



Lampiran 1. Surat Izin Pra Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
● fikes-keperawatan.umb.ac.id fikes-keperawatan@umb.ac.id

☎ (0736) 22765
☎ (0736) 26161

Nomor : 100/SI/KEP.05/II.3.AU//2025
Lamp : -
Hal : *Permohonan Izin Pra Penelitian*

Kepada Yth.
Kepala Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB), maka dengan ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu kiranya dapat mengizinkan mahasiswa:

Nama : Deni Pahreri
NPM : 2114201053
Program Studi : Keperawatan
Judul : Hubungan Terapi Blowing Balon Untuk Mengurangi Rasa Sesak Pada Pasien Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Untuk dapat mendapatkan data dari Instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Data tersebut diperlukan untuk digunakan sebagai langkah awal dalam penyusunan proposal skripsi.

Demikianlah hal ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terimakasih.

Waa'laikumsalam Wr.Wb.

Bengkulu, 3 Juni 2025

Mengetahui,

Ka. Prodi Keperawatan



Ns. Lyssyeinda Yanti, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0202048101

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU FAKULTAS ILMU KESEHATAN

● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
● fikes.umb.ac.id
● fikes@umb.ac.id

☎ (0736) 22765
☎ (0736) 26161

Nomor : 1021-IP /DF.05-UMB/2026
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

Kepada Yth,
Kepala UPTD Puskesmas Lingkar timur
di
Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama : Deni Pahrori
N P M : 2214201053
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:

Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur
Lama Penelitian : 1 Minggu
Judul Penelitian Skripsi : Pengaruh Terapi Blowing balon terhadap penurunan sesak pada pasien asma wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

Sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Nasrun Minallah
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 08 Juli 2026
An Dekan
Wakil Dekan I,


Ns. Liza Fitri Lina, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0223038601

Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian KESBANGPOL\



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/1983/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu tanggal 08 Juli 2026 perihal Mohon Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Deni Pahreri
NIM : 2114201053
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : Ilmu Keperawatan/ Ilmu Kesehatan
Judul Penelitian : Pengaruh Trapi Blowing Balon Terhadap Penurunan Sesak Pada Pasien Asma Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

Tempat Penelitian : Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 14 s.d 21 Juli 2026
Penanggung Jawab : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

- Dengan Ketentuan : 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 14 Juli 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu
Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 2168 / D.Kes / 2026

Dasar Surat : 1. An Dekan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor : -IP/DF.05/II.3.AU/I/2026 Tanggal 08 Juli 2026
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/1983/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 14 Juli 2026 Perihal : Izin Penelitian atas nama :

Nama : Deni Pahrori
NIM / NPM : 2214201053
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh terapi blowing balon terhadap penurunan sesak pada pasien asma wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
Lokasi Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 14 Juli 2026 s/d 21 Juli 2026
No Hp / Email : -

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Juli 2026
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu
Nelly Muliati, SKM.MM
Pembina - IV/a
Nip. 19720419 199101 2 001

Tembusan :

- Yth. Sdr. Ka. UPTD Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan

Lampiran 4 Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
UPTD PUSKESMAS LINGKAR TIMUR**



Alamat : Jl. Jeruk I No. 01 Perumnas Lingkar Timur Kel. Lingkar Timur Telp. 0821-7855-7652 Email: updpkmlt01@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No : 445/407/PKM-LT/VIII/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Puskesmas Lingkar Timur UPTD Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu :

Nama : Ns. Herri Arjono, S.Kep., MAP

NIP : 199007162011011001

Pangkat / Gol : Penata /III.c

Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Deni Pahreri

NPM : 2114201053

Judul : Pengaruh Terapi Blowing Balon terhadap penurunan sesak pada Pasien Asma di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

Mahasiswa /I : Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB)

Memang benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian 14 Juli 2026 s/d 27 Juli 2026 di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 20 Agustus 2026

Kepala UPTD Puskesmas Lingkar Timur

Kota Bengkulu



Ns. Herri Arjono, S.Kep., MAP

NIP. 199007162011011001

Lampiran 5. Lembar Kesiediaan Responden

LEMBAR KESEDIAAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, saya :

Nama :

Umur :

Agama :

Pendidikan terakhir :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul “Hubungan Terapi *Blowing* Balon untuk Mengurangi Rasa Sesak pada Pasien Asma di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu”

Yang dibuat oleh :

Nama : Deni Pahreri

NPM : 2114201053

Prodi : Ilmu Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan dalam penelitian dan bersedia melakukan pemeriksaan sesuai dengan data yang diperlukan.

Responden

Bengkulu, 2026
Peneliti

()

(Deni Pahreri)

Lampiran 6. Lembar Observasi**LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN FREKUENSI NAPAS**

No	Nama/Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Frekuensi Napas (kali/menit)	
				Pretest	Posttest
1	ASD	29	L	28	21
2	ASD	37	P	25	20
3	ABWJ	40	P	26	20
4	BRS	47	L	27	20
5	DAA	35	L	28	22
6	FFI	47	L	26	20
7	ISS	49	L	28	22
8	IFZ	38	P	27	20
9	MDA	41	L	26	19
10	MTT	40	P	27	21
11	SAP	50	L	28	22
12	SRU	51	L	26	19
13	RLA	55	L	26	20
14	RNB	32	L	25	19
15	RPA	49	P	28	21
16	SPT	49	L	28	20
17	WAZ	42	L	27	21
18	VDA	48	L	25	18
19	YAH	30	P	27	22
20	YPT	44	P	28	20

Lampiran 7. Hasil Tes Normalitas

Tests of Normality

Course		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Time	Beginner	.177	10	.200 [*]	.964	10	.827
	Intermediate	.166	10	.200 [*]	.969	10	.882
	Advanced	.151	10	.200 [*]	.965	10	.837

a. Lilliefors Significance Correction

^{*}. This is a lower bound of the true significance.



Lampiran 8. Hasil Tes Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Research Methods Exam Score	Based on Mean	.264	1	58	.610
	Based on Median	.318	1	58	.575
	Based on Median and with adjusted df	.318	1	57.998	.575
	Based on trimmed mean	.280	1	58	.599



Lampiran 9. Hasil Uji T-Test

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Baseline: Pain Levels	24.2000	30	6.17224	1.12689
	After: Pain Levels	22.7333	30	6.49102	1.18509

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Baseline: Pain Levels & After: Pain Levels	30	.935	.000

Paired Samples Test

				Paired Differences					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Baseline: Pain Levels - After: Pain Levels	1.46667	2.30042	.42000	.60767	2.32566	3.492	29	.002



Lampiran 10. SOP Terapi *Blowing Balon*

SOP Terapi *Blowing Balon*

Tujuan	1. Memberikan informasi kepada pasien yang mengalami asma untuk melakukan relaksasi pernapasan dalam mengurangi rasa sesak 2. Membantu pasien asma mencegah terjadinya perburukan penyakit
Alat dan Bahan	1. ATK 2. Buku catatan/lembar observasi 3. Oksimeter 4. Balon 3 buah
Prosedur	A. Tahap orientasi 1. Mengucapkan salam terapeutik 2. Berjabat tangan 3. Perkenalkan diri 4. Menjelaskan tujuan 5. Membuat kontrak topik, waktu, dan tempat setiap bertemu pasien 6. Atus posisi pasien senyaman mungkin, jika pasien mampu untuk berdiri maka lakukan sambal berdiri (karena dengan posisi berdiri tegak lebih meningkatkan kapasitas paru dibandingkan dengan posisi duduk) 7. Jika pasien melakukan dengan posisi tidur, maka tekuk kaki pasien atau menginjak tempat tidur (posisi supinasi), dan posisi badan lurus atau tidak memakai bantal B. Tahap kerja 1. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin 2. Rilekskan tubuh, tangan dan kaki (motivasi dan anjurkan pasien untuk rileks) 3. Siapkan balon/pegang balon dengan kedua tangan, atau satu tangan memegang balon tangan yang lain rileks disamping kepala 4. Tarik napas melalui hidung hingga 3-4 detik, tahan

	selama 2-3 detik lalu tiup balon hingga 5-8 detik sampai balon mengembang 5. Tutup balon dengan jari 6. Sekali lagi tarik napas secara maksimal dan tiupkan ke dalam balon (ulangi prosedur bagian no 5). 7. Lakukan 3 kali dalam 1 set latihan selama 20 menit 8. Beristirahat selama 1-2 menit untuk mencegah kelemahan otot. Sembari beristirahat tutup balon/ikat balon yang telah mengembang 9. Jika mengalami pusing atau nyeri dada, maka hentikan latihan 10. Latihan ini dilakukan dalam 2 hari berturut-turut.
Evaluasi	1. Pasien mampu mengembangkan balon 2. Perasaan merasakan otot-otot pernapasan rileks 3. Pasien rileks, tenang dan dapat mengatur pernapasan 4. Pertukaran gas dalam paru baik dengan peningkatan saturasi oksigen

(Sumber : Wulandari, 2024).

Lampiran 11. Dokumentasi



Responden Melakukan Terapi Bowling Balon

