

**DIAPHRAGM BREATHING EXERCISES SEBAGAI UPAYA  
PENINGKATAN SATURASI OKSIGEN PASIEN PENYAKIT PARU  
OBSTRUKSI KRONIS**

Irvana Rosita Anggraini

[Irvanarositaanggraini69@gmail.com](mailto:Irvanarositaanggraini69@gmail.com)

Universita 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Penyakit paru obstruksi kronis merupakan penyakit yang menyebabkan penderita mengalami kesulitan bernafas karena aliran udara dari paru terhalang oleh lendir. Prevalensi PPOK di Jawa Tengah menempati urutan ketujuh dengan jumlah kasus 31.817 atau sebesar 2.1%.. Edukasi merupakan salah satu metode untuk memberikan informasi meningkatkan saturasi oksigen pada pasien PPOK. **Metode :** Menggunakan media video “kiat jitu meningkatkan saturasi oksigen dengan latihan pernafasan diafragma” di pilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan kepada pasien PPOK. **Hasil :** Project yang dihasilkan berupa media *video* sebagai media edukasi pasien PPOK sebagai upaya peningkatan saturasi oksigen. **Kesimpulan :** *Video* berjudul “kiat jitu meningkatkan saturasi oksigen dengan latihan pernafasan diafragma” berisikan tentang informasi peningkatan saturasi oksigen pada pasien PPOK disertai penjabaran materi dan langkah-langkah gerakan latihan pernafasan diafragma yang memudahkan pasien PPOK untuk memahami materi. Diharapkan *video* ini dapat bermanfaat sebagai media edukasi pasien PPOK untuk meningkatkan saturasi oksigen.

**Kata kunci :** *Diaframa, breating, exsercise, saturasi, oksigen*