

Standar Operasional Prosedur Tehnik *Pursed Lips Breating*

A. Pengertian :

Pursed lips breathing merupakan breathing control yang dapat memberikan perasaan relaksasi dan mengurangi dipsnea, membantu bernapas lebih efektif dan dapat meningkatkan saturasi oksigen pada penderita COPD (Reid & Chung, 2009).

B. Tujuan

1. Untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta mengurangi kerja pernafasan.
2. Meningkatkan inflasi alveolar maksimal, relaksasi otot dan menghilangkan ansietas
3. Mencegah pola aktifitas otot pernafasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernafasan, mengurangi udara yang terperangkap, serta mengurangi kerja bernafas (Smeltzer , 2008).

C. Prosedur

1. Mengatur posisi pasien dengan duduk ditempat tidur atau kursi
2. Menginstruksikan pasien untuk rileks dengan melemaskan otot-otot leher dan bahu
3. Meletakkan satu tangan pasien di abdomen (tepat dibawah proc.sipoideus) dan tangan lainnya ditengah dada untuk merasakan gerakan dada dan abdomen saat bernafas
4. Menarik nafas dalam melalui hidung selama 4 detik sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal lalu jaga mulut tetap tertutup selama inspirasi dan tahan nafas selama 2 detik
5. Hembuskan nafas melalui bibir yang dirapatkan dan sedikit terbuka sambil mengkontraksikan otot – otot abdomen selama 4 detik Menginstruksikan pasien untuk melakukan Pursed Lips Breathing selama 10 menit, tiap siklus sebanyak 6 kali pernapasan dengan jeda antar siklus 2 detik, kemudian mengevaluasi kondisi responden setelah dilakukan intervensi
6. Pursed Lips Breathing dilakukan 3 kali dalam sehari (pagi, sore, malam) selama 3 hari berturut-turut (Smeltzer , 2008).



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul