

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
LATIHAN NAFAS DALAM / DEEP BREATHING EXERCISE

Definisi	Deep breathing exercise merupakan latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta mengurangi kerja pernapasanmeningkatkan inflasi alveolar maksimal, relaksasi otot dan menghilangkan ansietasmencegah pola aktifitas otot pernapasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernafas
Indikasi dan Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none">Indikasi Deep breathing exercise dapat diberikan kepada seluruh penderita dengan status pasien yang hemodinamik stabil, pasien CHF NYHA II dan IIIKontraindikasi Klien mengalami perubahan kondisi nyeri berat, sesak nafas berat dan emergency
Prosedu	<ol style="list-style-type: none">Persiapan alat : Bantal sesuai kebutuhan dan kenyamanan klien, Tempat tidur IGD dengan pengaturan sesuai, kenyamanan klien, Tissue, BengkokPersiapan klien : kontrak topik, waktu, tempat

	<p>dan tujuan dilaksanakan latihan nafas/ deep breathing exercise</p> <p>c. Persiapan lingkungan : ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privacy klien</p>
Pelaksanaan	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan sesuai dengan prosedur. 2. Mengidentifikasi status pasien yang hemodinamik stabil, pasien CHF NYHA II dan III 3. Melakukan pemeriksaan terhadap status pernapasan. 4. Mengidentifikasi klien tidak dalam kondisi nyeri berat, sesak nafas berat dan emergency. 5. Memastikan klien dalam kondisi sadar dan dapat mengikuti perintah dengan baik. 6. Mengatur posisi klien berbaring di atas tempat tidur kepala lebih tinggi, bila memungkinkan dengan posisi semi fowler atau fowler/duduk. 7. Mengatur posisi bantal sesuai kebutuhan untuk kenyamanan klien. 8. Apabila terdapat akumulasi sekret. Mengajarkan batuk efektif (dengan menarik nafas dalam dan secara perlahan melalui hidung dan mulut, tahan 1-5 hitungan, kemudian mulai batuk dengan hentakan lembut, tampung dahak pada bengkok). Bila perlu suction sesuai indikasi untuk membantu mengeluarkan sekret dari jalan nafas bawah. 9. Mengajarkan klien menghirup nafas secara perlahan dan dalam melalui mulut dan hidung, sampai perut terdorong maksimal/mengembang. Menahan nafas 1-6 hitungan, selanjutnya menghembuskan udara secara hemat melalui mulut dengan bibir terkatup secara perlahan. 10. Meminta klien untuk melakukan latihan secara mandiri dengan 30 kali latihan nafas dalam selama 30 menit dengan diselingi istirahat 30 menit. Latihan

dilaksanakan sebanyak 6 kali sehari pada siang hari selama 4 hari. Setiap latihan dibagi dalam 3 fase masing-masing selama 10 menit sesuai toleransi klien dengan jeda batuk efektif.

11. Melakukan pengawasan keteraturan kemampuan latihan serta antisipasi terhadap toleransi kemampuan dan perkembangan kondisi klien.
12. Melakukan pemeriksaan status pernapasan.
13. Membereskan alat dan mencuci tangan sesuai prosedur.
14. Melaksanakan dokumentasi tindakan.