



RSPAD GATOT SOEBROTO

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
SLOW DEEP BREATHING

PENGERTIAN: *Slow deep breathing* ialah salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar. *Slow deep breathing* merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat

TUJUAN: Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan menstabilkan gula darah dalam keadaan normal dan lain-lain.

KEBIJAKAN: Dilakukan pada pasien penderita diabetes dengan masalah ketidakstabilan gula darah

PERAWAT: Janiba Latuconsina

ALAT DAN BAHAN: Glukometer

PROSEDUR
PELAKSANAAN

a. Tahap Pra Interaksi

1. Mengumpulkan data tentang klien
2. Menciptakan lingkungan yang nyaman membuat rencana pertemuan tindakan keperawatan
3. Mengukur gula darah klien
4. Melakukan verifikasi tindakan pemberian *Slow Deep Breathing*
5. Menyiapkan alat dan bahan

b. Tahap Orientasi

1. Memberikan salam kepada klien dengan menyapa nama pasien dan perawat memperkenalkan diri
2. Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan kepada klien/ pasien
3. Melakukan kontrak waktu dan tempat kepada klien
4. Menanyakan persetujuan dan persiapan klien sebelum kegiatan dilakukan

c. Tahap Kerja

Langkah-langkah melakukan latihan *slow deep breathing* yaitu sebagai berikut:

- a. Atur pasien dengan posisi duduk atau berbaring
- b. Kedua tangan pasien diletakkan di atas perut

- c. Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik napas selama tiga detik, rasakan perut mengembang saat menarik napas.
- d. Tahan napas selama tiga detik
- e. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama enam detik. Rasakan perut bergerak ke bawah.
- f. Ulangi langkah a sampai e selama 15 menit
- g. Latihan *slow deep breathing* dilakukan dua kali sehari, yaitu pagi dan sore hari

d. Tahap Terminasi

1. Merapikan alat dan bahan
2. Evaluasi setelah pemberian tindakan
3. Kontrak tindak lanjut
4. Salam
5. Dokumentasi hasil tindakan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Latihan *Slow Deep Breathing* (SDB)
Sub Pokok Bahasan : 1. Pengertian *Slow Deep Breathing*,
2. Pengaruh *Slow Deep Breathing* bagi tubuh
3. Indikasi dilakukannya *Slow Deep Breathing*
4. Langkah-langkah melakukan *Slow Deep Breathing*
Sasaran : Pasien dengan diabetes melitus
Tempat : Lantai 4 Paviliun Darmawan RSPAD Gatot Subroto
Hari/ Tanggal : 12 Juli 2019
Waktu : 15 menit
Penyuluh : Janiba Latuconsina

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai latihan *Slow Deep Breathing*, diharapkan pasien dengan diabetes dapat mengerti tentang latihan *Slow Deep Breathing* (SDB)

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang latihan *Slow Deep Breathing* (SDB) diharapkan pasien mampu:

- Mejelaskan pengertian latihan *Slow Deep Breathing*
- Mejelaskan tujuan dan manfaat *Slow Deep Breathing*
- Mejelaskan mekanisme *Slow Deep Breathing*
- Mejelaskan prosedur *Slow Deep Breathing*

3. Materi (Terlampir)

- Pengertian latihan *Slow Deep Breathing*
- Tujuan dan manfaat *Slow Deep Breathing*
- Mekanisme *Slow Deep Breathing*
- Prosedur *Slow Deep Breathing*

4. Kegiatan Belajar Mengajar

No	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1	Pendahuluan: a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu penyuluhan	Lisan	-	2 menit

2	<p>Inti:</p> <p>a. Pengertian latihan <i>Slow Deep Breathing</i></p> <p>b. Tujuan dan manfaat <i>Slow Deep Breathing</i></p> <p>c. Mekanisme <i>Slow Deep Breathing</i></p> <p>d. Prosedur <i>Slow Deep Breathing</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Leaflet</i> 	10 menit
3	<p>Penutup:</p> <p>a. Melakukan evaluasi</p> <p>b. Menyimpulkan materi</p> <p>c. Mengucapkan salam.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cerama • Diskusi • Tanya Jawab 	<i>Leaflet</i>	3 menit

5. Evaluasi

- a. Prosedur : Lisan
- b. Bentuk : *Essay*
- c. Waktu : 5 Menit
- d. Soal : 5 soal terlampir

MATERI
SLOW DEEP BREATHING

A. Definisi

Slow Deep Breathing ialah salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar. *Slow Deep Breathing* merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku (Andarmoyo, 2013).

B. Tujuan dan manfaat

Menurut (Smeltzer, 2013) menyatakan bahwa tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, Meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik ini juga dilakukan dengan tujuan menstabilkan gula darah dalam tubuh. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh klien setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat lebih tenang, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.

C. Mekanisme *Slow Deep Breathing*

Slow Deep Breathing member pengaruh terhadap kerja saraf otonom dengan mengeluarkan neurotransmitter endorphin. Neurotransmitter endorphin menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf parasimpatis, peningkatan relaksasi tubuh, dan menurunkan aktivitas metabolisme. Hal tersebut menyebabkan kebutuhan tubuh terhadap insulin akan menurun. Salah satu Teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *Slow Deep Breathing*. *Slow Deep Breathing* (SDB) merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan korteks serebri sedangkan pernapasan yang spontan atau otomatis dilakukan oleh medulla oblongata. Napas dalam lambat dalam dapat menstimulasi respon saraf autonom yaitu dengan menurunkan respon saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respon parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas metabolik (Sukesih, Ismonah & Syamsul, 2017).

Mekanisme penurunan metabolisme tubuh pada pernapasan lambat dan dalam masih belum jelas, namun menurut hipotesanya napas dalam dan lambat yang disadarkan akan mempengaruhi sistem saraf otonom melalui penghambatan sinyal peregangan dan arus hiperpolarisasi baik melalui jaringan saraf dan non saraf dengan mensinkronisasikan elemen saraf di jantung, paru-paru, sistem limbik dan korteks serebri. Selama inspirasi peregangan jaringan paru menghasilkan sinyal inhibitor atau penghambat yang mengakibatkan adaptasi reseptor peregangan lambat atau *slowly adapting stretch receptors* (SARs) dan hiperpolarisasi pada fibroblast. Kedua penghambat hantaran impuls dan hiperpolarisasi ini untuk menyinkronkan unsur saraf yang menuju ke medulasi sistem saraf parasimpatis. Penurunan aktivitas metabolik diharapkan dapat menurunkan kebutuhan insulin sehingga kadar gula darah dapat menurun (Tarwoto, 2015).

D. Prosedur *Slow Deep Breathing*

Slow Deep Breathing adalah salah satu teknik pengontrolan napas dan relaksasi. Langkah-langkah melakukan latihan *Slow Deep Breathing* yaitu sebagai berikut:

- h. Atur pasien dengan posisi duduk atau berbaring
- i. Kedua tangan pasien diletakkan di atas perut
- j. Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik napas selama tiga detik, rasakan perut mengembang saat menarik napas.
- k. Tahan napas selama tiga detik
- l. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama enam detik. Rasakan perut bergerak ke bawah.
- m. Ulangi langkah a sampai e selama 15 menit
- n. Latihan *Slow Deep Breathing* dilakukan dua kali sehari, yaitu pagi dan sore hari (Tarwoto, 2015).

SOAL :

1. Menjelaskan pengertian latihan *Slow Deep Breathing*
2. Menjelaskan tujuan dan manfaat *Slow Deep Breathing*
3. Menjelaskan mekanisme *Slow Deep Breathing*
4. Menjelaskan prosedur *Slow Deep Breathing*

JAWAB :

1. *Slow Deep Breathing* ialah salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar. *Slow Deep Breathing* merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku
2. Tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, Meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik ini juga dilakukan dengan tujuan menstabilkan gula darah dalam tubuh. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh klien setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat lebih tenang, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.
3. *Slow Deep Breathing* member pengaruh terhadap kerja saraf otonom dengan mengeluarkan neurotransmitter endorphen. Neurotransmitter endorphen menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf parasimpatis, peningkatan relaksasi tubuh, dan menurunkan aktivitas metabolisme. Hal tersebut menyebabkan kebutuhan tubuh terhadap insulin akan menurun. Salah satu Teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *Slow Deep Breathing*. *Slow Deep Breathing* (SDB) merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan korteks serebri sedangkan pernapasan yang spontan atau otomatis dilakukan oleh medulla oblongata. Napas dalam lambat dalam dapat menstimulasi respon saraf autonom yaitu dengan menurunkan respon saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respon parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas metabolic. Mekanisme penurunan metabolisme tubuh pada pernapasan lambat dan dalam masih belum jelas, namun menurut hipotesanya napas dalam dan lambat yang disadarkan akan mempengaruhi system saraf autonomic

melalui penghambatan sinyal peregangan dan arus hiperpolarisasi baik melalui jaringan saraf dan non saraf dengan mensinkronisasikan elemen saraf di jantung, paru-paru, system limbik dan korteks serebri. Selama inspirasi peregangan jaringan paru menghasilkan sinyal inhibitor atau penghambat yang mengakibatkan adaptasi reseptor peregangan lambat atau *slowly adapting stretch receptors* (SARs) dan hiperpolarisasi pada fibroblaz. Kedua penghambat hantaran implus dan hiperpolarisasi ini untuk menyingkronkan unsur saraf yang menuju ke medulasi system saraf parasimpatis. Penurunan aktivitas metabolic diharapkan dapat menurunkan kebutuhan insulin sehingga kadar gula darah dapat menurun.

4. *Slow Deep Breathing* adalah salah satu teknik pengontrolan napas dan relaksasi. Langkah-langkah melakukan latihan *Slow Deep Breathing* yaitu sebagai berikut:
 - a. Atur pasien dengan posisi duduk atau berbaring
 - b. Kedua tangan pasien diletakkan di atas perut
 - c. Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik napas selama tiga detik, rasakan perut mengembang saat menarik napas.
 - d. Tahan napas selama tiga detik
 - e. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama enam detik. Rasakan perut bergerak ke bawah.
 - f. Ulangi langkah a sampai e selama 15 menit
 - g. Latihan *Slow Deep Breathing* dilakukan dua kali sehari, yaitu pagi dan sore hari.