

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PURSED LIPS BREATHING EXERCISES

A. Pengertian

Latihan menggerakkan dinding dada untuk meningkatkan kebersihan jalan nafas, meningkatkan pengembangan paru, menguatkan otot-otot pernafasan dan meningkatkan relaksasi atau rasa nyaman

B. Tujuan

1. Meningkatkan kemampuan otot-otot pernafasan
2. Meningkatkan ventilasi paru
3. Memperbaiki oksigenisasi

C. Alat dan Bahan

1. Jam Detik

D. Sasaran

Pasien pneumonia yang datang ke Insralasi Gawat Darurat RS Kepresidenan RSPAD Gatot Soebroto

E. Waktu

Dilakukan selama 10- 15 menit.

F. Prosedur/Pelaksanaan

- a. Identifikasi indikasi dilakukanya latihan pernafasan
- b. Monitor frekuensi, irama, dan kedalaman nafas sebelum dan sesudah latihan
- c. Posisikan klien nyaman dan rileks

- d. Tempatkan satu tangan didda dan satu tanagan diperut
- e. Pastikan tangan di dada mundur kebelakang dan telapak tangan diperut maju kedepan sat menarik nafas
- f. Ambil nafas panjang secara perlahan melalui hidung, dan tahan selama 7 hitungan
- g. Hitungan kedelapan hembuskan nafas melalui mulut dengan perlahan
- h. Anjurkan mengulang latihan 4-5 kali