

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR**  
**LATIHAN NAFAS DALAM / DEEP BREATHING EXERCISE**

<b>Definisi</b>	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
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta mengurangi kerja pernapasan</li><li>b. meningkatkan inflasi alveolar maksimal, relaksasi otot dan menghilangkan ansietas</li><li>c. mencegah pola aktifitas otot pernapasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernafas</li></ol>
<b>Indikasi dan Kontraindikasi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Indikasi Deep breathing exercise dapat diberikan kepada seluruh penderita dengan status pasien yang hemodinamik stabil</li><li>b. Kontraindikasi Klien mengalami perubahan kondisi nyeri berat, sesak nafas berat dan emergency</li></ol>
<b>Prosedu</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Persiapan alat : Bantal sesuai kebutuhan dan kenyamanan klien, Tempat tidur IGD</li></ol>

	<p>dengan pengaturan sesuai, kenyamanan klien, Tissue, Bengkok</p> <p>b. Persiapan klien : kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan latihan nafas/ deep breathing exercise</p> <p>c. Persiapan lingkungan : ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privacy klien</p>
<b>Pelaksanaan</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan sesuai dengan prosedur.</li> <li>2. Mengidentifikasi status pasien yang hemodinamik stabil, pasien Appendiks</li> <li>3. Melakukan pemeriksaan terhadap status pernapasan.</li> <li>4. Mengidentifikasi klien tidak dalam kondisi nyeri berat, sesak nafas berat dan emergency.</li> <li>5. Memastikan klien dalam kondisi sadar dan dapat mengikuti perintah dengan baik.</li> <li>6. Mengatur posisi klien berbaring di atas tempat tidur kepala lebih tinggi, bila memungkinkan dengan posisi semi fowler atau fowler/duduk.</li> <li>7. Mengatur posisi bantal sesuai kebutuhan untuk kenyamanan klien.</li> <li>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.</li> <li>9. Mengajarkan klien menghirup nafas secara perlahan dan dalam melalui mulut dan hidung, sampai perut terdorong maksimal/mengembang.</li> </ol>

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.

**FORMAT PEMBUATAN SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

---

JUDUL : Latihan Nafas Dalam / Deep breathing exercise

SASARAN : Pasien Appendiks Akut

TEMPAT : IGD RS.Pelni

WAKTU : 1x30 menit

**A. MASALAH UTAMA / DIAGNOSA KEPERAWATAN**

Setelah mengikuti latihan nafas/ deep breathing exercise dalam selama 30 menit diharapkan pasien dapat memahami dan mempraktekan latihan nafas dalam/ deep breathing exercise dengan baik dan benar.

**B. TUJUAN**

**1. Tujuan umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan, pasien dan keluarga dapat memahami tentang latihan nafas/ deep breathing exercise dan diharapkan keluarga dapat membantu anggota keluarga yang memiliki keluhan nyeri untuk melakukan latihan nafas/ deep breathing exercise dirumah.

**2. Tujuan khusus**

Setelah di berikan penyuluhan kesehatan selama 1 x 30 menit masyarakat dapat:

- a. Menyebutkan kembali pengertian latihan nafas/ deep breathing exercise
- b. Menyebutkan kembali Manfaat latihan nafas/ deep breathing exercise
- c. Menyebutkan kembali tujuan latihan nafas/ deep breathing exercise
- d. Menyebutkan kembali langkah-langkah latihan nafas/ deep breathing exercise

### 3. MATERI PEMBELAJARAN

#### A. Defenisi latihan nafas/ deep breathing exercise

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 (Smeltzer, et al, 2013).

#### B. Manfaat latihan nafas/ deep breathing exercise

tehnik *deep breathing* bermanfaat untuk membantu meningkatkan *compliance* paru untuk melatih kembali otot pernapasan berfungsi dengan baik serta mencegah distress pernapasan

#### C. Tujuan latihan nafas/ deep breathing exercise

1. untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta mengurangi kerja pernapasan
2. meningkatkan inflasi alveolar maksimal, relaksasi otot dan menghilangkan ansietas
3. mencegah pola aktifitas otot pernapasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang

terperangkap serta mengurangi kerja bernafas (Smeltzer, et al, 2013).

D. Langkah-Langkah latihan nafas/ deep breathing exercise

1. Mencuci tangan sesuai dengan prosedur.
2. Mengidentifikasi status pasien yang hemodinamik stabil, pasien Appendiks Akut
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. Membersihkan alat dan mencuci tangan sesuai prosedur.
14. Melaksanakan dokumentasi tindakan.

#### E. METODE PEMBELAJARAN

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Demontrasi

#### F. MEDIA PENGAJARAN

1. Leaflet

#### G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

NO	PEMBUKAAN	PELAKSANAAN	PENUTUP	WAKTU
1	a. Mengucapkan salam	a. Menjawab salam	a. Memberikan pujian	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Memperkenalkan diri</li> <li>c. Melakukan kontrak</li> <li>d. Menjelaskan tujuan yang akan di sampaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Menyimak dan mendengarkan</li> <li>c. Menyetujui kontrak</li> <li>d. Memahami tujuan yang akan di sampaikan</li> <li>e. Memberikan / Membagikan Leaflet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Mengevaluasi kembali</li> <li>c. Mengucapkan Salam Penutup</li> </ul>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan pengertian latihan latihan nafas/ deep breathing exercise</li> <li>b. Menjelaskan manfaat latihan nafas/ deep breathing exercise</li> <li>c. Menjelaskan tujuan latihan nafas/ deep breathing exercise</li> <li>d. Menjelaskan langkah-langkah latihan nafas/ deep breathing exercise</li> <li>e. Meminta pasien dan keluarga menjelaskan dan mempraktekan kembali latihan senam kaki diabetik</li> <li>f. Memberi pujian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memperhatikan penjelasan.</li> <li>b. Memperhatikan</li> <li>c. Menyimak</li> <li>d. Menyimak</li> <li>e. Menjelaskan Kembali yang belum di pahami oleh pasien dan keluarga</li> <li>f. Klien Merasa Senang</li> </ul>		25 menit



3	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyimpulkan penjelasan</li> <li>b. Mengevaluasi penjelasan</li> <li>c. Memberikan pertanyaan</li> <li>d. Membagikan leaflet</li> <li>e. Mengucapkan salam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Membuat Pengajuan Tanya Jawab</li> <li>b. Menjawab Pertanyaan</li> <li>c. Memberikan Pujian</li> </ul>	10 menit
---	---	--	----------

#### H. EVALUASI

1. Jelaskan pengertian latihan nafas/ deep breathing exercise
2. Jelaskan manfaat latihan nafas/ deep breathing exercise
3. Jelaskan tujuan latihan nafas/ deep breathing exercise
4. Jelaskan langkah-langkah latihan nafas/ deep breathing exercise

#### I. Referensi

Smeltzer, S. C. (2013). Buku ajar keperawatan medical bedah Brunner & Suddarth. Ed 8. Jakarta : EGC.

Westerdahl, E et al (2014). *Deep Breathing Exercises Performed 2 Months Following Cardiac Surgery A Randomized Controlled Trial*. Journal Cardiopulmonary Rehabilitation Prev. 34(1):34-42