

Lampiran 2. Leaflet dan Booklet

TEKNIK MELAKUKAN LATIHAN PERNAFASAN PURSED LIPS DENGAN TEROMPET LIDAH KARAKTER

➤ **Persiapan Alat dan Bahan**



➤ **Langkah – langkah :**

1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri kepada klien
2. Menjelaskan tujuan dan prosedur dari tindakan yang akan dilakukan
3. Melakukan pengukuran frekuensi pernafasan dan suara nafas
4. Mengatur posisi anak dengan posisi duduk atau setengah duduk di kursi atau tempat tidur

5. Minta anak untuk tidak tegang dan merilekskan otot pundaknya
6. Lalu pasang perlek, letakkan bingkok dipangkuan pasien dan berikan terompet lidah
7. Pasien diminta untuk menarik nafas pelan-pelan melalui hidung dengan lama 4 kali hitungan selama tarik nafas , tetap jaga mulut untuk tertutup dan pasien diminta untuk mengerucutkan bibir seperti sedang meniup lilin atau sedang bersiul
8. Memberikan contoh cara meniup mainan "terompet lidah". Cara meniup "terompet lidah" yaitu tarik napas dalam melalui hidung kemudian keluarkan udara melalui mulut yang dimonyongkan atau dikerutkan seperti mencucu, sampai "terompet lidah" mengembang terisi udara sampai ujung dengan panjang 15 cm. Beri kesempatan pasien untuk mengulang cara meniup "terompet lidah" yang telah dicontohkan oleh perawat.
9. Minta anak untuk untuk meniup terompet lidah sebanyak 15 kali dalam rentang waktu 10 menit yang diikuti dengan batuk yang kuat pada tarik nafas dalam ketiga
10. Lalu melakukan pengukuran frekuensi nafas dan suara nafas kembali serta observasi apakah adanya pengeluaran sputum setelah dilakukan tindakan.

LATIHAN PERNAFASAN PURSED LIPS DENGAN MENGGUNAKAN TEROMPET LIDAH KARAKTER



DISUSUN OLEH :
BAROKATUS SALAMIYAH
20200305020

**PRODI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2021**

PENGERTIAN PERNAFASAN PURSED LIPS

Pursed lips breathing merupakan latihan pernafasan yang menekankan pada proses ekspirasi yang dilakukan secara tenang dan rileks.

Pursed lip breathing adalah salah satu cara untuk membantu mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan nafas pada pasien dengan pneumonia dengan cara meningkatkan pengembangan alveolus pada setiap lobus paru sehingga tekanan alveolus meningkat dan dapat mendorong secret pada jalan nafas.

WAKTU UNTUK MELAKUKAN PURSED LIPS BREATHING DENGAN MENGGUNAKAN TEROMPET

Untuk memaksimalkan anak dalam mengeluarkan dahak sehingga bersihan jalan nafas dapat teratasi dengan baik maka latihan pernafasan pursed lips menggunakan terompet anak harus meniup terompet lidah dengan frekuensi 15 kali . Latihan ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari pagi dan sore dengan waktu 10 menit.

TUJUAN DILAKUKAN LATIHAN PERNAFASAN PURSED LIPS

- untuk membantu memperbaiki pengangkutan oksigen
- dapat menginduksi pola nafas lambat dan dalam
- membantu untuk mengontrol pernafasan
- untuk mencegah kolaps dan melatih otot-otot pernafasan
- untuk memperpanjang pengeluaran nafas
- untuk meningkatkan tekanan jalan nafas selama ekspirasi agar sekret mudah keluar
- untuk mengurangi jumlah udara yang terjebak

MANFAAT MELAKUKAN LATIHAN PERNAFASAN PURSED LIPS


Dengan latihan pernafasan pursed lips breathing ini dapat meningkatkan pengeluaran karbondioksida dan juga meningkatkan jumlah oksigen didalam darah, dan membantu menyeimbangkan homeostasis. Jika homeostasis mulai seimbang maka tubuh tidak akan meningkatkan upaya kebutuhan oksigen dengan meningkatkan pernafasan yang membuat pasien mengalami ketidakefektifan pola nafas dan membantu mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan nafas.

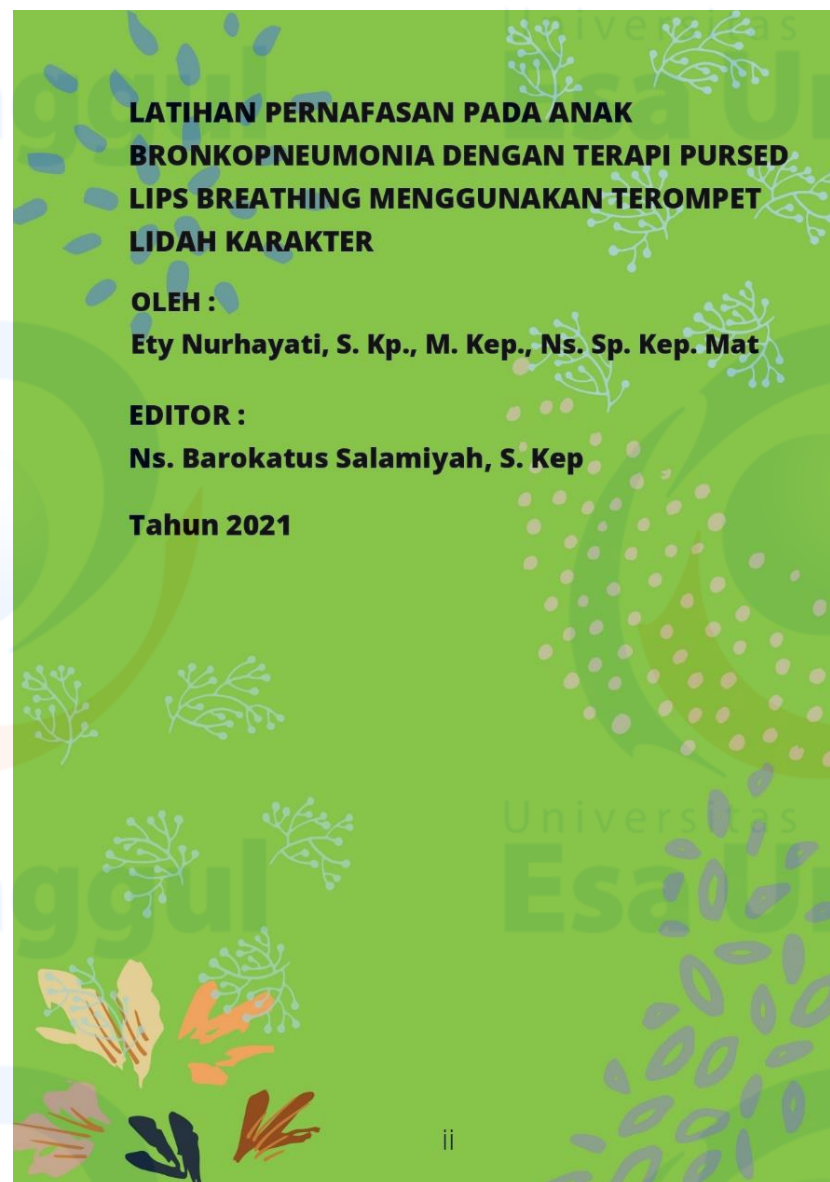
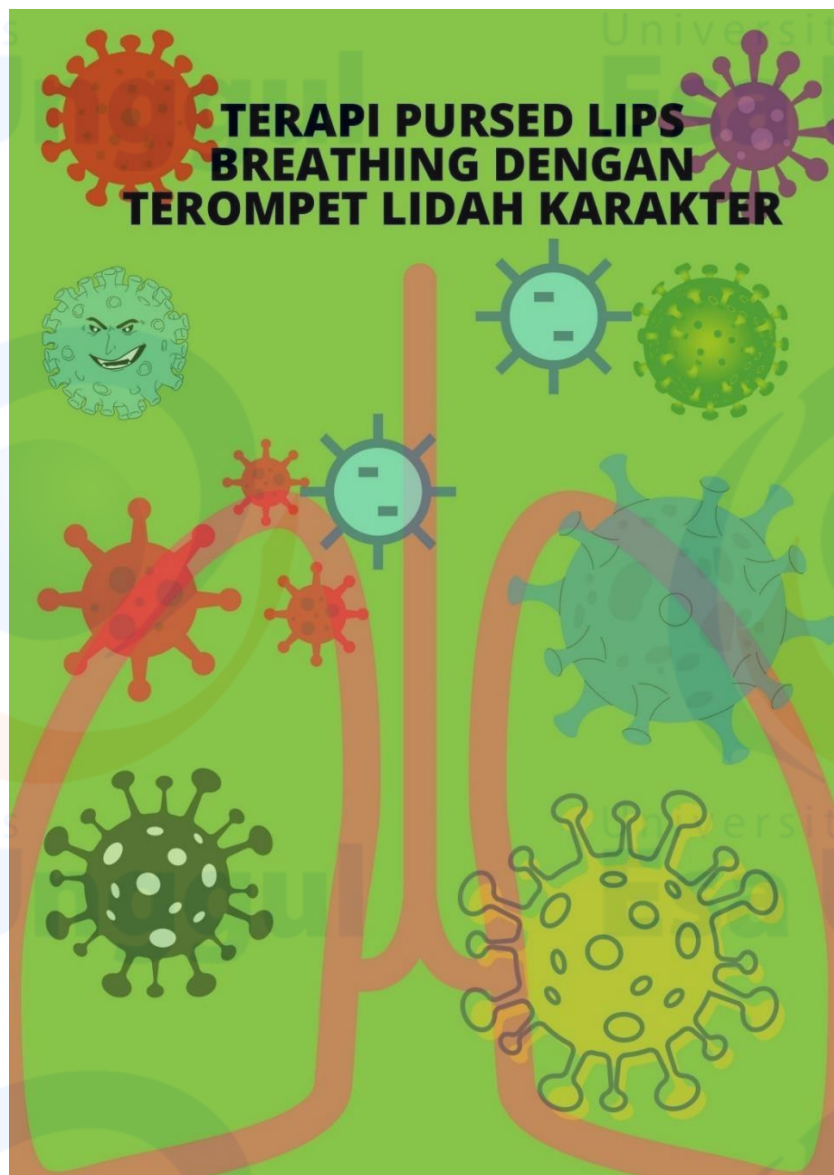
LATIHAN PERNAFASAN PURSED LIPS DAPAT DILAKUKAN

- Untuk anak dengan pola pernafasan tidak teratur, seperti anak dengan pneumonia, bronchitis, ISPA.
- Untuk anak yang mengalami sesak nafas saat istirahat dan aktivitas minimal
- Untuk anak yang mengalami batuk berdahak yang sulit dikeluarkan
- Untuk anak post operasi guna untuk menurunkan nyeri

MEKANISME KERJA LATIHAN PURSED LIPS

Mekanisme kerja dari pursed lips breathing yaitu meningkatkan tekanan alveolus pada setiap lobus paru yang dapat meningkatkan aliran udara. Peningkatan aliran udara pada saat ekspirasi akan mengaktifkan silia pada mukosa jalan nafas sehingga mampu mengevakuasi sekret keluar dari saluran nafas.





Kata Pengantar

Booklet ini dapat membantu pembaca khususnya pada orangtua anak untuk memberikan pengetahuan serta mempelajari terkait latihan pernafasan pursed lips menggunakan terompet lidah dirumah. diharapkan orangtua dapat mengaplikasikan teknik latihan pernafasan ini secara rutin pada anak. apabila pembaca merasa khawatir terhadap kesehatan anak, pembaca dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan lainnya.

Jakarta, Februari 2022

Penyusun

iii

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Masalah Keperawatan.....	1
Pengertian Pursed Lips Breathing.....	11
Tujuan Pursed Lips Breathing.....	12
Waktu Pursed Lips Breathing.....	13
Indikasi Pursed Lips Breathing.....	14
Mekanisme Kerja Pursed Lips Breathing.....	15
Alat dan Bahan.....	16
Prosedur Pelaksanaan.....	17
Daftar Pustaka.....	19

iv

Masalah Keperawatan Pada Anak Dengan Gangguan Pernafasan

1

Keluhan Utama

Keluhan utama pada sebagian besar anak dengan masalah gangguan pernafasan adalah sesak nafas yang muncul akibat adanya eksudat yang akan menimbulkan keluhan batuk tidak efektif (tidak dapat mengeluarkan dahak secara maksimal) sehingga terdapatnya suara nafas tambahan (Sujono & Sukarmin, 2015).



1

2

Masalah Keperawatan

Diagnosa Ketidakefektifan Pola Nafas

Ketidakefektifan Pola Nafas (00032) adalah suatu inspirasi atau ekspirasi yang tidak memberi ventilasi adekuat (Nanda,2015).

Domain (4):
Aktivitas/istirahat

Kelas (4):
Respon kardiovaskular/pulmonal

Tujuan dan Kriteria Hasil (NOC)

Setelah dilakukan intervensi selama 1 x 24 jam diharapkan pola nafas pada anak efektif. Dengan kriteria hasil :

Domain (II):
Kesehatan Fisiologis

Kelas (E):
Jantung-Paru



2

NOC :

0415 Status Pernafasan :

- 041501 Frekuensi pernafasan klien dalam batas normal
- 041528 Klien tidak menggunakan pernafasan cuping hidung
- 041511 Pergerakan retraksi dinding dada dapat berkurang/tidak ada
- 041503 Kedalaman inspirasi dan ekspirasi nafas pada anak dapat membaik

Intervensi Keperawatan (NIC)

Domain (2) :
Fisiologis : Kompleks

Kelas (K) :
Manajemen Pernafasan

Nic :

3350 Monitor Pernafasan

1. Observasi frekuensi pernafasan, kecepatan, dan kedalaman nafas pada klien
2. Berikan latihan pernafasan pursed lips dengan meniup terompot lidah
3. Observasi adanya keluhan sesak nafas
4. Observasi adanya perubahan pergerakan retraksi dinding dada

3

Ketidakefektifan Bersihan Jalan Nafas

Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas (00031) adalah ketidakmampuan membersihkan sekresi atau obstruksi dari saluran napas untuk mempertahankan bersihan jalan napas (Nanda, 2015).

Domain (11) :
Keamanan/Perlindungan

Kelas (2) :
Cedera Fisik

4

Tujuan dan Kriteria Hasil (NOC)

Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 1 x 24 jam, diharapkan Ketidakefektifan Jalan Nafas pada anak dapat berkurang. Dengan kriteria Hasil :

Domain (II):
Kesehatan Fisiologis

Kelas (E) :
Jantung paru

Noc:
0410 Status Pernafasan : Kepatenaan Jalan Nafas
041012 Kemampuan untuk mengeluarkan sekret
041007 Suara nafas tambahan tidak ada
041019 Keluhan batuk berkurang

5

Intervensi Keperawatan (NIC)

Domain (2) :
Fisiologis kompleks

Kelas (K) :
Manajemen pernafasan

Nic :
3140 Manajemen Jalan Nafas

1. Berikan klien posisi semi fowler atau setengah duduk untuk memaksimalkan jalan nafas
2. Berikan terapi nebulizer sesuai dengan anjuran dokter
3. Berikan terapi obat antibiotik dan obat batuk sesuai dengan anjuran dokter

6

Gangguan pertukaran gas

Gangguan pertukaran gas (00030) adalah kelebihan atau kekurangan dalam oksigenasi dan atau pengeluaran karbondioksida di kapiler alveoli (Nanda, 2015).

Domain (3):
Eliminasi dan pertukaran

Kelas (4):
Fungsi respirasi

Tujuan dan Kriteria Hasil (NOC)

Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 1 x 24 jam, diharapkan rasa status pernafasan pertukaran gas adekuat meningkat efektif terjadi perbaikan dengan kriteria hasil :

Domain (2):
Kesehatan Fisiologi

Kelas (E):
Jantung paru

Noc:
0402 status pernafasan: pertukaran gas
040203 tidak dispnea saat istirahat
040204 tidak dispnea saat aktifitas ringan
040206 tidak sianosis

7

Intervensi Keperawatan (NIC)

Domain (2):
Fisiologis kompleks

Kelas (K):
Manajemen pernafasan

Nic :

3350 Monitor pernafasan

1. Monitor kecepatan, irama, kedalaman dan kesulitan bernafas

3320 Terapi Oksigen

1. Pertahankan kepatenan jalan nafas
2. Observasi adanya suara nafas tambahan
3. Kolaborasi pemberian O₂
4. Ajaran pasien dan keluarga mengenai penggunaan perangkat oksigen yang memudahkan mobilitas



8

Hambatan Ventilasi Spontan

Hambatan Ventilasi Spontan (00033) Adalah ketidakmampuan memulai dan/atau mempertahankan pernafasan yang adekuat untuk menyokong kehidupan (Nanda, 2015).

Domain (4):
Aktivitas/Istirahat

Kelas (4):
Respons Kardiovaskular/Pulmonal

Tujuan dan Kriteria Hasil (Noc)

Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 1 x 24 jam, diharapkan rasa ventilasi spontan dapat meningkat efektif dan terjadi perbaikan dengan kriteria hasil :

Domain (2):
Kesehatan Fisiologis

Kelas (E):
Jantung Paru

9

Noc :

- 0403 Status Pernafasan : Ventilasi
- 040301 frekuensi pernafasan dalam batas normal
- 040309 Tidak menggunakan oto bantu nafas
- 040310 Tidak ada suara nafas tambahan
- 040311 Tidak ada retraksi dinding dada
- 040312 Menggunakan Pernafasan dengan bibir mengerucut
- 040313 Tidak ada Dispnea saat istirahat

Intervensi Keperawatan (Noc)

Domain (2):
Fisiologis kompleks

Kelas (K):
Manajemen pernafasan

Nic :

3390 Bantuan Ventilasi

1. Pertahankan kepatenan jalan nafas
2. Atur posisi untuk mengurangi dyspnea
3. Observasi suara nafas dan status oksigenasi
4. Ajarkan teknik pernafasan dengan mengerucutkan bibir dengan terapat

10

Pursed lips breathing



Latihan pernafasan pursed lips adalah latihan pernafasan yang menekankan pada proses ekspirasi dengan menghirup udara melalui hidung dan mengeluarkan udara dengan cara bibir dirapatkan atau dimonyongkan dengan waktu pengeluaran nafas lebih panjang

(Adina Mulia, 2019)

Pursed lips breathing merupakan latihan pernafasan yang menekankan pada proses ekspirasi yang dilakukan secara tenang dan rileks dengan tujuan untuk mempermudah proses pengeluaran udara yang terjebak oleh saluran napas

(Nerini, dkk. 2011)

11

Tujuan dilakukan pursed lips breathing



Memperbaiki pengangkutan oksigen



Mengontrol pola pernafasan



Meningkatkan jalan nafas



Mengurangi jumlah udara

(Adina Mulia, 2019)

12

Kapan dan Berapa lama pursed lips breathing dilakukan

Dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore

(Rizky Amalia, et all, 2018)

Waktu yang diperlukan menggunakan terompet lidah yaitu 10 menit

13

Latihan pursed lips breathing dilakukan pada beberapa anak dengan kondisi

- anak dengan pneumonia
- anak dengan sesak nafas
- anak dengan batuk berdahak
- anak dengan ISPA

14

Mekanisme kerja
pursed lips breathing
dengan terompet
lidah

Latihan pernapasan dengan pursed lips breathing ini dapat juga meningkatkan pengeluaran karbondioksida yang disebabkan oleh terperangkapnya karbondioksida karena alveoli kehilangan elastisitas, sehingga pertukaran gas tidak dapat dilakukan dengan maksimal dan meningkatkan ruang rugi di paru-paru.

(Smeltzer & Bare, 2013)

Dengan latihan pernapasan pursed lips breathing ini dapat meningkatkan pengeluaran karbondioksida dan juga meningkatkan jumlah oksigen didalam darah, dan membantu menyeimbangkan homeostasis. Jika homeostasis mulai seimbang maka tubuh tidak akan meningkatkan upaya kebutuhan oksigen dengan meningkatkan pernapasan yang membuat pasien mengalami ketidakefektifan pola nafas dan membantu mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan nafas

15

Alat yang dapat
digunakan untuk
melakukan latihan
pursed lips breathing



16

Prosedur pelaksanaan latihan pursed lips breathing

1



Melakukan pengukuran frekuensi pernafasan dan suara nafas

2



Mengatur posisi anak dengan posisi duduk atau setengah duduk di kursi atau tempat tidur

3



Minta anak untuk tidak tegang dan merilekskan otot pundaknya

17

NEXT

4



Pasien diminta untuk menarik nafas pelan-pelan melalui hidung dengan lama 4 kali hitungan selama tarik nafas, tetap jaga mulut untuk tertutup dan pasien diminta untuk mengerucutkan bibir seperti sedang meniup lilin atau sedang bersiul

5



tarik napas dalam melalui hidung kemudian keluarkan udara melalui mulut yang dimonyongkan atau dikerutkan seperti mencucu, sampai "terompet lidah" mengembang terisi udara sampai ujung dengan panjang 15 cm.

6



Minta anak untuk untuk meniup terompet lidah sebanyak 15 kali dalam rentang waktu 10 menit yang diikuti dengan batuk yang kuat pada tarik nafas dalam ketiga

18

DAFTAR PUSTAKA

Adina. M. 2019. Efektivitas Pemberian Pursed Lips Breathing Terhadap Keefektifan Bersihan Jalan Nafas Pada Anak Dengan Bronkopneumonia Di Poskeskel Garegeh. Jurnal Keperawatan Vol. 2 No. 2 Hal.97.

Nanda. (2015). Diagnosa Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10 Editor T Heather Herdman, Shigemi Kamitsuru. Jakarta: EGC

Rizky Amalia, Et all. 2018. Efektivitas Latihan Pursed Lips Breathing Terhadap Perubahan RR Pasien Bronkopneumonia di RSUD Lawang. Jurnal Keperawatan

Smeltzer & Bare. 2013. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 1. Jakarta: EGC

Sutini. T. 2015. Terapi Aktivitas Bermain Meniup Tiupan Lidah Terhadap Status Oksigenasi Pada Anak Usia Prasekolah Dengan Bronkopneumonia Di Rumah Sakit Islam Jakarta. Universitas Indonesia : Depok.

Sujono & Sukarmin. 2015. Buku Asuhan Keperawatan Pada Anak. Graha Ilmu: Yogyakarta