

**BATUK EFEKTIF SLOW DEEP BREATHING  
TEKNIK HUMING DAN PENDIDIKAN  
KESEHATAN PADA ANAK TB**





**BATUK EFEKTIF SLOW DEEP BREATHING  
TEKNIK HUMMING DAN PENDIDIKAN  
KESEHATAN PADA ANAK TB**

**OLEH :**

Ety Nurhayati, S.Kp.,M. Kep .,Ns.Sp.Kep.Mat

**Editor :**

Evi Debora Ermawasty, S.Kep

2022

# KATA PENGANTAR

Booklet ini dapat digunakan untuk membantu pembaca khususnya orang tua anak dalam memberikan pengetahuan serta mempelajari teknik - teknik batuk efektif, deep breathing dan Humming di rumah . Penulis berharap agar pembaca khususnya para orang tua dapat mengimplementasikan teknik - teknik tersebut secara rutin sampai anak memiliki kondisi lebih baik .

Jakarta, 15 Februari 2022

Penyusun

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	1
DAFTAR ISI	2
A. Masalah Pada Pernapasan	3
B. Batuk Efektif	9
C. Teknik Batuk Efektif	10
D. Slow Deep Breathing	11
E. Teknik Deep Breathing	12
F. Humming Be Breath	13
G. Teknik Humming	14
H. Etika Batuk	15
I. Cara Penularan	16
J. Kepatuhan minum obat	17
Daftar Pustaka	18

# MASALAH PADA PERNAPASAN



## **Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas**

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

## **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:  
O410 Status Pernafasan : Kepatenan Jalan Nafas

- 041012 Kemampuan untuk mengeluarkan sekret
- 041007 Suara nafas tambahan tidak ada
- 041019 Keluhan batuk berkurang

## **Intervensi Gangguan Bersihan Jalan Nafas (NIC)**

Domain (2) :

Fisiologis kompleks

Kelas (K) :

Manajemen pernafasan

Nic :

3140 Manajemen Jalan Nafas

1. Posisikan klien dengan posisi fowler
2. Ajarkan klien melakukan batuk efektif untuk mengeluarkan sekret
3. Monitor Status pernafasan, suara nafas tambahan dan oksigenasi

## **Ketidakefektifan Pola Napas**

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

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 Ketidakefektifan Pola Napas (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 terompet lidah

3. Observasi adanya keluhan sesak nafas

4. Observasi adanya perubahan pergerakan retraksi dinding dada

## 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

## **Intervensi Gangguan Pertukaran Gas (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 O<sub>2</sub>
4. Ajarkan pasien dan keluarga mengenai penggunaan perangkat atau oksigen yang memudahkan mobilitas

## **Hambatan Ventilasi Spontan**

Hambatan Ventilasi Spontan (00033) adalah Ketidakmampuan memulai dan atau mempertahankan pernapasan yang adekuat untuk menyokong kehidupan (Nanda, 2015).

Domain (4):  
Aktivitas atau Istirahat

Kelas (4) :  
Fungsi respirasi

## **Tujuan dan Kriteria Hasil (NOC)**

Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 1 x 24 jam, diharapkan tidak ada hambatan ventilasi sponta dengan kriteria hasil :

Domain (2):  
Kesehatan Fisiologi

Kelas (E):  
Jantung paru

NOC :

0403 Status Pernafasan: Ventilasi

040301 Frekuensi Pernapasan

040309 Penggunaan otot bantu napas

040310 Suara napas tambahan

040311 Restraksi dinding dada

040312 Pernapasan dengan bibir mengerucut

## **Intervensi Hambatan ventilasi spontan (NIC)**

Domain (2):  
Fisiologis kompleks

Kelas (K):  
Manajemen pernafasan

Nic :

3390 Bantuan Ventilasi

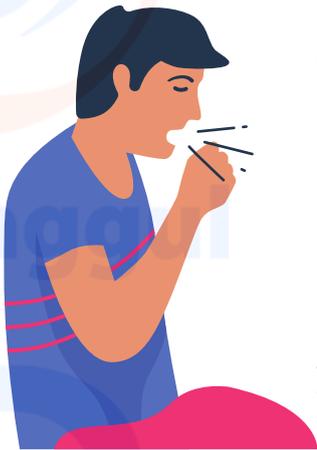
1. Pertahankan kepatenan jalan napas
2. Posisikan pasien untuk mengurangi dyspnea
3. Monitor kelelahan otot pernapasan
4. Auskultasi suara napas
5. Monitor pernapasan dan status oksigenasi

# BATUK EFEKTIF

Metode batuk dengan benar sehingga energi dapat dihemat dan tidak mudah lelah untuk mengeluarkan sekret pada jalan napas (Lestari et al., 2020).



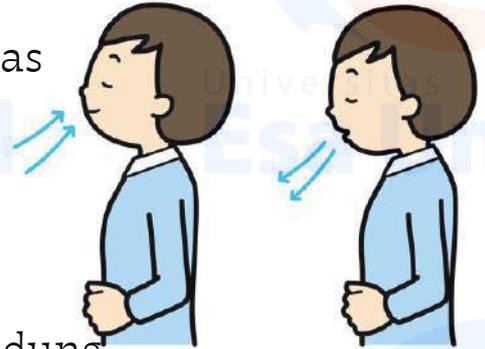
Gerakan ini dilakukan tubuh sebagai mekanisme alamiah terutama untuk melindungi paru paru, yang kemudian dimanfaatkan kalangan medis sebagai terapi untuk menghilangkan lendir yang menyumbat saluran pernapasan akibat sejumlah penyakit. (Saputra, 2016).



# TEKNIK BATUK EFEKTIF

1

Meletakkan ke 2 tangan di atas perut dan mempertemukan kedua ujung jari tangan



2

Menarik nafas dalam melalui hidung sebanyak 3-4 kali, lalu hembuskan melalui bibir yang terbuka sedikit, pada tarikan nafas dalam terkahir



3

Nafas ditahan selama kurang lebih 2-3 detik, angkat bahu dan dada dilonggarkan dan batukkan dengan kuat

4

Lakukanlah 4 kali setiap batuk efektif, Frekuensi disesuaikan dengan kebutuhan (Saputra, 2016).

# SLOW DEEP BREATHING

Slow deep breathing (latihan nafas dalam lambat) tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat serta latihan pernapasan ini dapat dilakukan dengan mudah, non invasive, tidak menyakitkan, dapat dilakukan dimana saja tanpa ada biaya, dan dalam waktu yang relatif singkat.

(Iryanita & Afifah, 2015).

Latihan Deep Breathing dapat menurunkan sesak napas pada pasien anak serta merilekskan tubuh anak dengan melakukan nafas dalam, lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan dengan melibatkan gerakan sadar abdomen bagian bawah atau daerah perut. Teknik ini dapat meningkatkan oksigenasi dalam darah dan juga dapat meningkatkan ventilasi alveoli serta menjaga pertukaran gas pada anak.

(Wulandari, 2016).

# TEKNIK SLOW DEEP BREATHING

1

Mengatur posisi klien dengan semi fowler/fowler di tempat tidur/kursi,



2

Meletakkan satu tangan klien di atas abdomen dan tangan lainnya pada tengah dada untuk merasakan gerakan dada dan abdomen saat bernafas,



3

Menarik nafas dalam melalui hidung selama 4 detik sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal, jaga mulut tetap tertutup selama inspirasi, tahan nafas selama 2 detik,



4

Menghembuskan nafas melalui bibir dengan posisi di rapatkan dan sedikit terbuka sambil mengencangkan otot-otot abdomen dalam 4 detik,



5

Melakukan pengulangan selama 1 menit dengan jeda 2 detik setiap pengulangan, mengikuti dengan periode istirahat 2 menit

6

Melakukan latihan dalam lima siklus selama 15 menit



(Wulandari, 2016)



# HUMMING BEE BREATH

Humming atau Humming Bee Breath (bernapas ala lebah) berarti bergumam atau bersenandung. Masyarakat di india menyebut humming bee breath (bernapas ala lebah) yaitu Bhramari pranayama. (Shankar R, 2020).

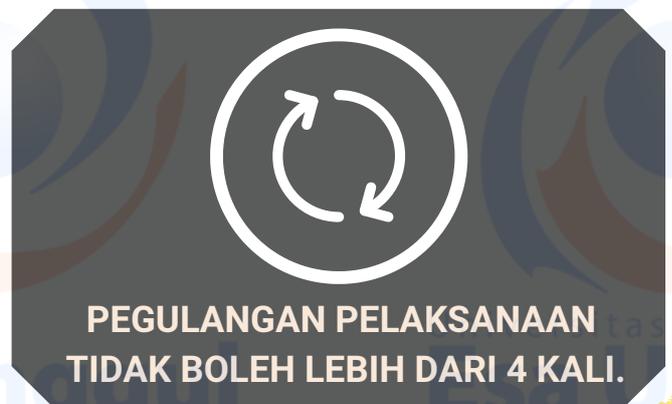
Latihan yang dilakukan secara teratur Pranayama (teknik pernapasan) akan menghasilkan ketenangan tubuh dan pikiran, dengan membuat mereka bebas stres dan bahagia. Selain itu dapat mengurangi kegelisahan, sesak nafas, kecemasan, dan amarah (Chalwadi S, 2020).

# TEKNIK HUMMING

**-Shankar R, 2020-**

- Klien duduk tegak pastikan badan rileks, kemudian tutup kedua mata dan pastikan otot-otot wajah rileks,
- Pastikan mata tetap tertutup untuk beberapa saat dan rasakan sensasi tubuh menjadi lebih tenang
- Lalu letakkan jari telunjuk di telinga kanan dan kiri
- Letakkan jari di tulang rawan kecil diantara tulang pipi dan telinga
- Kemudian tarik nafas dalam saat menghembuskan nafas tekan tulang rawan dengan lembut atau menekan kedalam keluar dengan jari. Kemudian dengan bibir terkatup keluarkan suara senandung atau begumam seperti lebah keluarkan suara bersenandung dengan nada rendah atau lebih baik membuat nada suara yang tinggi.
- Tarik nafas dalam dan ulangi gerakan sebanyak 3-4 kali selama 5-10 menit

**YANG PERLU  
DI PERHATIKAN !!!**



# ETIKA BATUK

Etika batuk merupakan salah satu komponen cara pencegahan penularan dengan tindakan :

- Menutup mulut atau hidung dengan tisu apabila sedang bersin atau batuk akan tetapi apabila tidak terdapat tisu maka menggunakan lengan baju
- Menggunakan Masker
- Mencuci tangan menggunakan air mengalir atau antiseptic dan handscrub (KEMENKES, 2016)



# PATUH MINUM OBAT

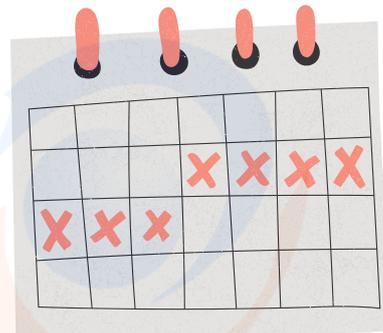
Dukungan keluarga sebagai orang yang terdekat dan dihormati oleh pasien diharapkan dapat membantu pasien untuk lebih termotivasi dan patuh menjalani pengobatan hingga selesai sesuai petunjuk tenaga kesehatan sehingga tujuan pengobatan dapat tercapai.

Adapun cara yang dapat dilakukan dengan ;

1. Media pengingat seperti alarm



2. Menandai kalender sebagai pencatat durasi minum obat



(Situmorang, 2017)

# DAFTAR PUSTAKA

- Chalwadi S. (2020). Critical Study Of Bhramari Pranayama (Humming) (Bee Breath ). Journal of General Internal Medicine, II(Iii).
- Iryanita, E., & Afifah, I. A. (2015). Efektivitas slow deep breathing terhadap perubahan saturasi oksigen perifer pasien tuberkulosis paru di rumah sakit kabupaten pekalongan.
- Moorhea, Sue dkk. 2016. Nursing Outcomes Classification Eds.5. Singapore : Elsevier
- Nanda. (2015). Diagnosa Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10 Editor T Heather Herdman, Shigemi Kamitsuru. Jakarta: EGC
- Shankar S R. (2020). Bhramari Pranaya (Bee Breath). Address : <https://www.artofliving.org/>
- Smeltzer & Bare. (2008). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth/ editor, Suzzane C. Smeltzer, Brenda G. Bare; alih bahasa, Agung Waluyo, dkk. Jakarta: EGC
- Situmorang, Farida P. (2017). Solusi Mengatasi Ketidapatuhan Minum Obat Pasien Tuberkulosis. Papuan Youth Health.