Evidence-Based Practice

- Napas dalam sama efektifnya dengan terapi spirometer insentif (Gosselink, et al, 2008).
- Teknik ini dapat meningkatkan penggunaan otot interkostal, menurunkan frekuensi pernapasan, meningkatkan volume tidal, dan meningkatkan saturasi oksigen (Faager et al, 2008).
- Pursed-lip breathing efektif mengurangi dispnea (sesak napas) (Carrieri-Kohlman & Donesky-Cuenco, 2008).

Referensi

- PPNI (2021). Pedoman Standar Operasional Prosedur Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: PPNI.
- Gosselink, R., Bott, J., Johnson, M., et al. (2008). Physiotherapy for adult patients with critical illness: recommendations of the European respiratory society and European society of critical care medicine task force on physiotherapy for critically ill patients. Intensive Care Medicine, 34 (7), 1188–1199.
- Faager, G., Stahle, A., & Larsen, F. F. (2008). Influence of spontaneous pursed lips breathing on walking endurance and oxygen saturation in patients with moderate to severe chronic obstructive pulmonary disease. Clinical Rehabilitation, 22(8), 675–683.
- Carrieri-Kohlman, V., & Donesky-Cuenco, D. (2008). Dyspnea management. An EBP guideline. In B. Ackley, G. Ladwig, & B. A. Swann (Eds.), Evidence-based nursing care guidelines: medical-surgical Interventions. Philadelphia: Mosby Elsevier

PERAWAT.ORG

Latihan pernapasan

Memaksimalkan pertukaran gas di paru dan meningkatkan kenyamanan.

www.perawat.org

Latihan pernapasan

Latihan pernapasan adalah latihan yang bertujuan untuk memfasilitasi dalam mempertahankan pernapasan spontan dalam rangka memaksimalkan pertukaran gas di paru dan meningkatkan kenyamanan.

Langkah-langkah

01.

Posisi

Di tempat tenang dan nyaman, pasien harus dalam posisi rileks, dengan satu tangan di dada dan satu tangan di perut.

02.

Napas Dalam

Taris napas melalui hidung selama 4 detik, tahan napas selama 2 detik, hembuskan dari mulut dengan bibir mencucu selama 8 detik. Pastikan dada mengembang maksimal selama tarikan napas.

03.

Ulangi

Ulangi langkah kedua sebanyak 5 hingga 10 kali per sesi latihan.