

*Lampiran 1*

	<b>SOP (STANDAR OPRASIONAL PROSEDUR)</b> <b><i>PURSED LIPS BREATHING</i></b>
1.	Pengertian  Teknik latihan pernapasan <i>pursed lips breathing</i> adalah latihan pernapasan dimana latihan dengan bibir mengerucut merupakan mekanisme napas untuk mengeluarkan tahanan atau osbtruksi pada saluran napas.
2.	Tujuan  - Meningkatkan evisiensi ventilasi  - Menurunkan respirasi  - <i>Pursed Lips Breathing</i> telah umum dilakukan sebagai teknik benapas dalam rehabilitasi paru, salah satunya pasien ISPA
3.	Indikasi  Pasien dengan gangguan penyakit paru obstruksi dan restriktif. Salah satunya pasien dengan ISPA
4.	Kontraindikasi  Pasien yang mengalami hipersensitivitas
5.	Prosedur  - Cuci tangan  - Jelaskan prosedur yang akan kita lakukan pada pasien  - Atur posisi nyaman bagi pasien dengan posisi setengah duduk ditempat tidur atau telentang

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexikan lutut pasien untuk merileksasikan otot abdominal</li> <li>- Letakkan 1 atau 2 tangan pada abdomen, tepat di bawah tulang iga</li> <li>- Anjurkan pasien untuk mulai latihan dengan cara menarik nafas dalam melalui hidung dengan mulut tertutup</li> <li>- Kemudian anjurkan pasien untuk menahan nafas sekitar 1-2 detik dan disusul dengan menghembuskan nafas melalui bibir dengan bentuk mulut seperti orang meniup (<i>pursed lip breathing</i>)</li> <li>- Lakukan 4-5kali latihan, lakukan minimal 3kali sehari</li> <li>- Catat respon yang terjadi setiap kali melakukan nafas dalam</li> <li>- Cuci tangan</li> </ul>
--	--

**LEMBAR KONSULTASI KIAN**

