

*Lampiran 3*

### **PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Dengan hormat

Saya yang bernama : Lia Fitri andriani, S.Kep, NIM 2012 0664 101 adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surabaya semester akhir, akan melakukan penelitian sebagai syarat untuk dapat menyelesaikan tugas akhir. Adapun judul penelitian saya adalah ” Studi Kasus penerapan Batuk Efektif Metode Pushed Lip Breathing untuk pengeluaran sputum Pada Tn.M penderita Tb Paru” di RW 3 Kelurahan Penjaringan Sari”.

Saya memohon bantuan Bapak agar bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian permohonan kami, atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terima kasih.

Sebagai bukti kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden yang telah saya siapkan.

Surabaya , September 2014

Hormat saya

Lampiran 4

**LEMBAR PERNYATAAN SEBAGAI RESPONDEN**

Saya yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan Lia Fitri andriani, S.Kep, mahasiswa Progran Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surabaya yang berjudul : ” Studi Kasus penerapan Batuk Efektif Metode *Pushed Lip Breathing* untuk pengeluaran sputum Pada Tn.M Penderita Tb Paru” di RW 3 Kelurahan Penjaringan Sari”.

Saya telah mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan identitas, dan informasi yang saya berikan serta hak saya untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan saya dibawah ini menunjukkan bahwa saya telah diberi informasi yang sejas-jelasnya dan saya memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tetapi saya tidak mau di dokumentasikan.

Tanda tangan :

Tanggal :

No. Responden :

**SATUAN ACARA KEGIATAN BATUK EFEKTIF METODE PUSHED  
LIP BREATHING UNTUK PENGELUARAN SPUTUM PADA  
PENDERITA TB PARU DI RW 3 KELURAHAN PENJARINGAN SARI  
KEVAMATAN RUNGKUT**



**Disusun oleh :**

**LIA FITRI ANDRIANI S.Kep**

**NIM : 2012 0664101**

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI  
NERS**

**FAKULTAS ILMU  
KESEHATAN  
UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
SURABAYA  
2013**

## SATUAN ACARA KEGIATAN

Bidang Study : Ilmu Keperawatan Keluarga

Topik : Kognitif, skil

Sub topik : Latihan batuk efektif metode *pushed lip breathing*

Sasaran : Penderita TB paru

Tempat : Rumah pasien di kendal sari

Hari/Tanggal : Kamis 4 September 2014

Waktu : 1 x 45 menit

---

### I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah melakukan batuk efektif metode *pushed lip breathing* diharapkan secret dapat dikeluarkan.

### II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan latihan batuk efektif metode *pushed lip breathing* klien diharapkan mampu:

- a. Klien mengetahui tujuan batuk efektif metode *pushed lip breathing*
- b. Klien mengetahui fungsi batuk efektif metode *pushed lip breathing*
- c. Klien mampu melakukan sendiri saat waktu senggang dan secret tidak bisa dikeluarkan

### III. KEGIATAN

latihan batuk efektif metode *pushed lip breathing*

IV. METODE

Tanya jawab

V. TEMPAT PELAKSANAAN

Dirumah klien Jln. Kendal sari

VI. SASARAN

Penderita Tb parU

VII. KEGIATAN LATIHAN BATUK EFEKTIF METODE *PUSHED LIP BREATHING*

No	FASE	KEGIATAN LATIHAN BATUK EFEKTIF METODE <i>PUSHED LIP BREATHING</i>	KEGIATAN PESERTA	WAKTU
1.	Pra Interaksi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menyiapkan Satuan Acara Kegiatan.</li><li>• Menentukan kontrak waktu &amp; jenis kegiatan dengan klien satu hari sebelum kegiatan dilakukan</li><li>• Menjelaskan tujuan dan fungsi dari latihan batuk efektif metode <i>pushed lip breathing</i></li><li>• Menyiapkan ruangan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendengarkan</li> <li>• Membuat kontrak waktu</li></ul>	5 menit

2.	Kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam.</li> <li>• Memberikan klien posisi yang nyaman</li> <li>• Mengajari klien untuk fokus pada usaha nafasnya dengan cara menarik napas (inspirasi) secara biasa beberapa detik melalui hidung (bukan menarik napas dalam) dengan mulut tertutup</li> <li>• kemudian mengeluarkan napas (ekspirasi) pelan-pelan melalui mulut dengan posisi seperti bersiul</li> <li>• dilakukan dengan atau tanpa kontraksi otot abdomen selama ekspirasi</li> <li>• Selama pelaksanaan tidak ada udara ekspirasi yang mengalir melalui hidung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab salam</li> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Melakukan apa yang diajarkan</li> </ul>	30 menit

3.	<i>Evaluasi :</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencoba peserta untuk mengulangi sendiri</li> <li>• Memberikan pujian atas keberhasilan pasien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klien bisa melakukan dengan baik</li> </ul>	5 menit
4.	<i>Terminasi :</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan terima kasih atas peran serta peserta.</li> <li>• Mengucapkan salam penutup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Menjawab salam</li> </ul>	5 menit

## VII. KRITERIA EVALUASI

### 1. Evaluasi Struktur

- Penyelenggaraan dilaksanakan di Rumah klien Jl. Kendal Sari
- Pengorganisasian penyelenggaraan latihan dilakukan saat hari itu.

### 2. Evaluasi Proses

- Klien antusias terhadap kegiatan yang diberikan.
- Klien selalu bertanya apabila tidak mengerti

### 3. Evaluasi Hasil

- Klien dapat mengetahui tujuan dan fungsi latihan batuk efektif metode *pushed lip breathing*
- Saat kegiatan berlangsung, khususnya pada tahap kerja. Aspek yang dievaluasi adalah klien dapat mempraktekkan yang sudah

diajarkan.

## Materi

### 1. Pengertian Batuk Efektif

Batuk efektif adalah suatu metode batuk dengan benar, dimana klien dapat menghemat energi sehingga tidak mudah lelah mengeluarkan dahak secara maksimal.

Batuk merupakan gerakan refleks yang bersifat reaktif terhadap masuknya benda asing dalam saluran pernapasan. Gerakan ini terjadi atau dilakukan tubuh sebagai mekanisme alamiah terutama untuk melindungi paru paru. Gerakan ini pula yang kemudian dimanfaatkan kalangan medis sebagai terapi untuk menghilangkan lendir yang menyumbat saluran pernapasan akibat sejumlah penyakit. Itulah yang dimaksud pengertian batuk efektif.

Batuk efektif merupakan batuk yang dilakukan dengan sengaja. Namun dibandingkan dengan batuk biasa yang bersifat refleks tubuh terhadap masuknya benda asing dalam saluran pernapasan, batuk efektif dilakukan melalui gerakan yang terencana atau dilatihkan terlebih dahulu. Dengan batuk efektif, maka berbagai penghalang yang menghambat atau menutup saluran pernapasan dapat dihilangkan .

### 1.2 Tujuan batuk efektif:

- a. Merangsang terbukanya sistem kolateral
- b. Meningkatkan distribusi ventilasi
- c. Meningkatkan volume paru

d. Memfasilitasi pembersihan saluran napas

1.3 Latihan pernapasan bertujuan untuk :

1. Mengatur frekuensi dan pola napas sehingga mengurangi air trapping
2. Memperbaiki fungsi diafragma
3. Memperbaiki mobilitas sangkar toraks

## **2. Manfaat batuk efektif**

Untuk melonggarkan dan melegakan saluran pernapasan maupun mengatasi sesak napas akibat adanya lendir yang memenuhi saluran pernapasan. Lendir, baik dalam bentuk dahak (sputum) maupun sekret dalam hidung, timbul akibat adanya infeksi pada saluran pernapasan maupun karena sejumlah penyakit yang di derita seseorang.

## **3. Macam- Macam Batuk**

### **a. Batuk akut**

Batuk akut dapat merupakan tanda infeksi saluran respirasi akut, asma, rhinitis alergi dan gagal jantung kongestif.

### **b. Batuk persisten**

Penyebab batuk persisten termasuk infeksi pertusis, sindrom post nasal drip (atau sindrom batuk jalan nafas atas), asma (termasuk batuk varian asma), GERD, bronkitis kronik, bronkiektasis, tuberkulosis atau infeksi kronik lainnya, penyakit

paru interstitial dan karsinoma bronkogenik. Batuk persisten dapat juga psikogenik.

#### **4. Latihan Batuk Efektif Metode *pushed lip breathing***

Pasien dapat dilatih melakukan teknik batuk efektif dengan cara :

1. Pasien condong ke depan dari posisi semifowler, jalinkan jari-jari tangan dan letakkan melintang diatas incisi sebagai bebat ketika batuk.
2. Kemudian pasien nafas dalam seperti cara nafas dalam (3-5 kali)
3. Segera lakukan batuk spontan, pastikan rongga pernafasan terbuka dan tidak hanya batuk dengan mengadakan kekuatan tenggorokan saja karena bisa terjadi luka pada tenggorokan.
4. Hal ini bisa menimbulkan ketidaknyamanan, namun tidak berbahaya terhadap incisi.
5. Ulangi lagi sesuai kebutuhan.

Jika selama batuk daerah operasi terasa nyeri, pasien bisa menambahkan dengan menggunakan bantal kecil atau gulungan handuk yang lembut untuk menahan daerah operasi dengan hati-hati sehingga dapat mengurangi guncangan tubuh saat batuk. Batuk mempengaruhi interaksi personal dan sosial, mengganggu tidur dan sering menyebabkan ketidak nyamanan pada tenggorakan dan dinding dada. Sebagian besar orang mencari pertolongan medis untuk batuk akur supaya mereda, sementara itu ada orang yang takut batuknya menjadi penyakit yang serius. Batuk terjadi sebagai akibat stimulasi mekanik atau kimia pada nervus afferent pada percabangan bronkus.

#### **2.3. Konsep Batuk Efektif Metode *Pushed Lip Breathing***

Latihan nafas dalam adalah bernapas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh (Parsudi, dkk., 2002). Tujuan nafas dalam adalah untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta untuk mengurangi kerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktifitas otot-otot pernafasan yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernafasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas (Suddarth & Brunner, 2002).

Latihan nafas dalam bukanlah bentuk dari latihan fisik, ini merupakan teknik jiwa dan tubuh yang bisa ditambahkan dalam berbagai rutinitas guna mendapatkan efek relaks. Praktik jangka panjang dari latihan pernafasan dalam akan memperbaiki kesehatan. Bernapas pelan adalah bentuk paling sehat dari pernafasan dalam (Brunner & Suddarth, 2002). Nafas dalam yaitu bentuk latihan nafas yang terdiri atas :

a. ***Pernafasan Diafragma***

- 1) Pemberian oksigen bila penderita mendapat terapi oksigen di rumah.
- 2) Posisi penderita bisa duduk, telentang, setengah duduk, tidur miring ke kiri atau ke kanan, mendatar atau setengah duduk.\
- 3) Penderita meletakkan salah satu tangannya di atas perut bagian tengah, tangan yang lain di atas dada. Akan dirasakan perut bagian atas mengembang dan tulang rusuk bagian bawah membuka. Penderita perlu disadarkan bahwa

diafragma memang turun pada waktu inspirasi. Saat gerakan (ekskursi) dada minimal. Dinding dada dan otot bantu napas relaksasi.

4) Penderita menarik napas melalui hidung dan saat ekspirasi pelan-pelan melalui mulut (*pursed lips breathing*), selama inspirasi, diafragma sengaja dibuat aktif dan memaksimalkan protrusi (pengembangan) perut. Otot perut bagian depan dibuat berkontraksi selama inspirasi untuk memudahkan gerakan diafragma dan meningkatkan ekspansi sangkar toraks bagian bawah.

5) Selama ekspirasi penderita dapat menggunakan kontraksi otot perut untuk menggerakkan diafragma lebih tinggi. Beban seberat 0,51 kg dapat diletakkan di atas dinding perut untuk membantu aktivitas ini.

#### **b. *Pursed lips breathing***

1. menarik napas (inspirasi) secara biasa beberapa detik melalui hidung (bukan menarik napas dalam) dengan mulut tertutup

2. kemudian mengeluarkan napas (ekspirasi) pelan-pelan melalui mulut dengan posisi seperti bersiul

3. *Pushed Lip Breathing* dilakukan dengan atau tanpa kontraksi otot abdomen selama ekspirasi

4. Selama *Pushed Lip Breathing* tidak ada udara ekspirasi yang mengalir melalui hidung

5. Dengan *Pushed Lip Breathing* (PLB) akan terjadi peningkatan tekanan pada rongga mulut, kemudian tekanan ini akan diteruskan melalui cabang-cabang bronkus sehingga dapat mencegah air trapping dan kolaps saluran napas kecil pada waktu ekspirasi.

## DAFTAR PUSTAKA

Black, J.M., Matassarin, E. *Medical Surgical Nursing*. 1997. Clinical Management for Continuity of Care. J.B. Lippincott Co.

Luckman & Sorensen. *Medical Surgical Nursing*. 1990. WB Saunders Company

