

EDUKASI TENTANG LATIHAN PERNAPASAN SEBAGAI UPAYA REHABILITASI PARU PADA SESAK NAPAS MELALUI MEDIA BOOKLET

Mellynia Eka Fitriani, Ida Nur Imamah
putri123314@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Sesak napas merupakan suatu gangguan kesehatan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada bagian dada. Sesak napas bisa saja disebabkan oleh beberapa kondisi seperti masalah paru-paru, kerongkongan, otot, tulang rusuk, atau pada saraf. Beberapa kondisi tersebut berdampak serius dan dapat mengancam jiwa. Terapi non farmakologis rehabilitasi paru bertujuan untuk mengurangi dan mengontrol sesak nafas. Komponen dari rehabilitasi paru terdiri dari latihan fisik (pernapasan, postural drainase, fisioterapi dada), olahraga (jalan kaki, berlari, bersepeda), pendidikan kesehatan dan latihan ekstremitas juga merupakan bagian dari program rehabilitasi paru. **Metode;** Penatalaksanaan non-farmakologi dengan latihan pernapasan melalui teknik pernapasan *pursed-lip* dan pernapasan diafragma melalui media booklet. **Hasil;** Booklet sebagai media komunikasi dan informasi pendidikan kesehatani yang efektif dan efisien, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang dirancang secara menarik dan mudah dimengerti. **Kesimpulan;** Booklet dapat digunakan sebagai media edukasi dan media informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang latihan pernapasan melalui teknik pernapasan *pursed-lip* dan pernapasan diafragma untuk menangani sesak napas.

Kata Kunci; Sesak Napas, Rehabilitasi Paru, Latihan pernapasan