

Active Cycle Breathing Technique (ACBT) Pengeluaran Sputum Pada Lansia Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)

Rizal Abdurrohim
Rini Widarti, SSt, Ft., M.Or.
rizalabdurrohim06@gmail.com
Univeritas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: populasi lansia setiap tahun selalu mengalami peningkatan. Kondisi inilah yang erat kaitannya dengan proses penuaan yang rentan mengalami perubahan dan menimbulkan permasalahan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, salah satu permasalahan yang sering dijumpai selain permasalahan fisiologi, dimana fungsi organ tubuh dan sistem imun mengalami penurunan sehingga pada lansia sering terjadi penyakit degeneratif maupun non degeneratif salah satunya adalah PPOK yang merupakan penyakit yang menyerang sistem pernafasan sehingga secara umum keluhan pada kondisi ini adalah sesah nafas dan Sputum. Melihat tingginya angka lansia yang mengalami peningkatan Sputum akibat dari PPOK di Indonesia maka diperlukan suatu intervensi untuk mengurangi Sputum pada kasus PPOK pada lansia yaitu dengan melakukan latihan nafas *Active Cycle Breathing Technique (ACBT)*. PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik) adalah penyakit paru kronik yang ditandai dengan adanya hambatan aliran udara karena adanya Sputum di saluran napas. Sputum (Sputum) adalah bahan yang dikeluarkan dari paru dan trakea melalui mulut. Sputum yang dikeluarkan oleh seseorang hendaknya dapat dievaluasi sumber, warna, volume dan konsistensinya karena kondisi Sputum biasanya memperlihatkan secara spesifik proses kejadian patologik pada pembentukan Sputum itu sendiri. ACBT merupakan cara untuk membersihkan Sputum dari dada. Teknik ini memindahkan Sputum dari jalur pernafasan bawah paru-paru pada saluran nafas yang lebih besar dekat dengan bagian atas dimana proses pembersihan Sputum akan lebih maksimal dengan dibantu dengan huffing dan batuk.

Tujuan: Program KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan *Active Cycle Breathing Technique (ACBT) Pengeluaran Sputum Pada Lansia Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)* bentuk media poster.

Metode: Metode menggunakan program KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) berupa poster sebagai alternatif informasi, berisi pengertian dan tata cara melakukan *Active Cycle Breathing Technique (ACBT) Pengeluaran Sputum Pada Lansia Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)*.

Hasil: Media KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) poster akan disebarluaskan kepada lansia yang terkena PPOK sebagai pedoman yang bisa dipahami dalam melakukan *Active Cycle Breathing Technique (ACBT)*.

Kesimpulan: *Active Cycle Breathing Technique (ACBT)* efektif untuk Pengeluaran Sputum Pada Lansia Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)

Kata kunci: Lanjut Usia, Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK), Sputum, *Active Cycle Breathing Technique (ACBT)*, Poster.