



**PENYULUHAN ACBT (*ACTIVE CYCLE OF BREATHING TECHNIQUE*)  
DAPAT MENGURANGI SESAK NAPAS PADA PASIEN PPOK  
DI POLI KLINIK PARU RSUD SIJUNJUNG**

**Mira Andika<sup>1\*</sup>, Lenni Sastra<sup>2</sup>, Weny Amelia<sup>3</sup>, Fitria Alisa<sup>4</sup>, Lola Despitasi<sup>5</sup>, Ria Desnita<sup>6</sup>  
Vivi Syofia Sapardi<sup>7</sup>, Velga Yazia<sup>8</sup>, Puti Awaliyah<sup>9</sup>**  
STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang  
\*Email: Ns.miraandika@gmail.com

**ABSTRAK**

PPOK merupakan gangguan yang diderita banyak orang yang disebabkan oleh merokok dengan keluhan mukus berlebih, batuk, merusak fungsi silia, menyebabkan inflamasi, serta kerusakan bronkiolus dan dinding alveolus. Jika tidak diatasi akan menyebabkan infeksi saluran napas. Adapun tujuan dari terapi pada PPOK adalah untuk memperbaiki ventilasi, memfasilitasi pembersihan sekret bronkial, mengurangi komplikasi, dan memperlambat progresifitas gejala klinis, serta menjaga kesehatan serta manajemen penyakit klien (Black & Hawks, 2014). Bronkodilator menjadi fokus utama dalam penanganan simptomatik pada PPOK, dimana obat-obat tersebut meringankan obstruksi pada PPOK, adapun penatalaksanaan untuk memperlancar jalan napas pasien PPOK adalah dengan ACBT (*Active Cycle Of Breathing Technique*) merupakan teknik pembersihan jalan nafas untuk perbaikan jangka pendek dalam menghilangkan sekresi dan dapat diyakini akan kemanjurannya dibandingkan dengan teknik pembersihan jalan nafas. Kegiatan dari pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga dalam mengatasi sumbatan jalan napas akibat sekresi sekret di Poli Klinik RSUD Sijunjung. Metode yang digunakan ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan peserta sangat aktif mendengarkan dan melakukan ACBT (*Active Cycle Of Breathing Technique*).

**Kata kunci : PPOK, Mengurangi Sesak Napas, ACBT**

**ABSTRACT**

*COPD is a disorder suffered by many people caused by smoking with complaints of excess mucus, coughing, damaging the function of the cilia, causing inflammation, and damage to the bronchioles and alveolar walls. If not treated will cause respiratory infections. The goals of therapy in COPD are to improve ventilation, facilitate cleaning of bronchial secretions, reduce complications, and slow the progression of clinical symptoms, as well as maintain the client's health and disease management (Black & Hawks, 2014). Bronchodilators are the main focus in symptomatic management of COPD, where these drugs relieve obstruction in COPD, while management to smoothen the airway for COPD patients is ACBT (Active Cycle Of Breathing Technique), which is a technique for cleaning the airway for short-term improvement in eliminating secretions. and can be believed of its efficacy in comparison to airway cleansing techniques. The activity of this service is to increase the knowledge of patients and families in overcoming airway obstruction due to secretions at the Sijunjung Hospital Clinic. The methods used are lectures and demonstrations. This activity went well and the participants were very active in listening and doing ACBT (Active Cycle Of Breathing Technique).*

**Keywords: PPOK, Reduces Shortness of Breath, ACBT**



## PENDAHULUAN

PPOK merupakan gangguan yang diderita banyak orang yang disebabkan oleh merokok dengan keluhan mukus berlebih, batuk, merusak fungsi silia, menyebabkan inflamasi, serta kerusakan bronkiolus dan dinding alveolus., jika tidak diatasi akan menyebabkan infeksi saluran napas (Black & Hawk,2014).

Menurut The Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) tahun 2015 mendefinisikan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) sebagai penyakit respirasi kronis yang dapat dicegah dan dapat diobati, ditandai adanya hambatan aliran udara yang persisten dan biasanya bersifat progresif serta berhubungan dengan peningkatan respons inflamasi kronis saluran napas dan paru-paru terhadap partikel atau gas yang beracun yang disebabkan oleh gas atau partikel iritan tertentu.

Oksigen merupakan kebutuhan yang sangat vital bagi tubuh. Apabila lebih dari 4 menit seseorang tidak mendapatkan oksigen maka akan berakibat pada kerusakan otak yang tidak dapat diperbaiki dan bisa menyebabkan kematian. Tubuh membutuhkan asupan oksigen yang konstan untuk menyokong pernapasan (Black & Hawk,2014).

Pernapasan (respirasi) merupakan proses pengambilan oksigen, pengeluaran CO<sub>2</sub> dan penggunaan energi yang dihasilkan. Selain itu, respirasi juga diartikan sebagai pertukaran gas antara sel dengan lingkungannya. Bila terdapat gangguan pada fungsional sistem pernapasan, maka pemenuhan kebutuhan oksigen juga akan mengalami gangguan

serta dapat menyebabkan terjadinya peradangan atau sumbatan saluran napas. Sehingga oksigen yang didistribusikan darah akan menurun, salah satu gangguannya adalah Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) (Gordon, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian suryati, primal, putri (2018) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik siklus pernafasan aktif (ACBT) dan teknik pernapasan bibir (PLBT) dapat menurunkan frekuensi pernafasan pasien PPOK dimana latihan siklus aktif teknik pernapasan (ACBT) lebih berpengaruh untuk menurunkan frekuensi pernapasan.

Latihan teknik pernapasan siklus aktif atau *active cyce of breathing technique* merupakan salah satu latihan pernapasan untuk mengontrol pernapasan agar menghasilkan pola pernapasan yang tenang dan ritmis sehingga menjaga kinerja otot-otot pernapasan dan merangsang keluarnya sputum untuk membuka jalan napas (Guyton dan Hall, 2010).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh mahasiswa saat melakukan praktik klinik keperawatan medikal bedah di RSUD Sijunjung pada bulan februari 2021 didapatkan bahwa sebagian besar pasien yang berkunjung di poli klinik paru dengan PPOK mengeluh batuk, sulit mengeluarkan sputum dan sesak napas. Berdasarkan fenomena diatas, maka kami tertarik melakukan penyuluhan tentang “Penyuluhan ACBT (*Active Cycle Of Breathing Technique*) Dapat Mengurangi Sesak Napas Pada Pasien PPOK di Poli Klinik Paru RSUD Sijunjung”



## METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dengan cara berikut ini:

Tujuan	Kegiatan pengabmas ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga dalam mengurangi sesak napas dan mempermudah mengeluarkan sputum pada pasien PPOK di Poli Klinik RSUD Sijunjung.
Isi Kegiatan	Memberikan pengetahuan tentang cara mengeluarkan sputum dan mengurangi sesak napas pada pasien PPOK.
Sasaran	Pasien PPOK yang berkunjung di Poli Klinik Paru RSUD Sijunjung.
Strategi	Ceramah, tanya jawab dan demonstrasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada hari jumat, 19 Februari 2021 dimulai dari pukul 10.00-11.00 WIB. Peserta yang ikut dalam kegiatan penyuluhan ini adalah seluruh pasien PPOK yang berkunjung ke Poli Klinik Paru RSUD Sijunjung. Tahap persiapan dimulai dari melakukan survei awal di ruang Poli Klinik Paru dan membuat proposal pengabmas serta meminta izin untuk pelaksanaan pengabmas.

Tahap pelaksanaan

Pembukaan dibuka oleh moderator dan menjelaskan tujuan kegiatan. Kemudian dilanjutkan presenter dengan pemaparan materi tentang "Penyuluhan ACBT (*Active Cycle Of Breathing Technique*) Dapat Mengurangi Sesak Napas Pada Pasien PPOK di Poli Klinik Paru RSUD Sijunjung"

Tahap evaluasi

### a. Evaluasi Struktur

Peserta menghadiri kegiatan 100%. Tempat, media dan alat yang digunakan saat penyuluhan sesuai dengan rencana.

### b. Evaluasi Proses

Waktu yang direncanakan sesuai dengan kegiatan penyuluhan. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya serta mampu melakukan langkah-langkah

ACBT (*Active Cycle Of Breathing Technique*) Dapat Mengurangi Sesak

Napas Pada Pasien PPOK. Selama kegiatan berlangsung peserta mampu mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan.

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini tentang pemberian ACBT (*Active Cycle Of Breathing Technique*) Dapat Mengurangi Sesak Napas Pada Pasien PPOK berjalan dengan lancar mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, terlihat banyak peserta yang bertanya dan keluarga mampu memberikan dukungan dalam melakukan teknik ACBT (*Active Cycle Of Breathing Technique*) Dapat Mengurangi Sesak Napas Pada Pasien PPOK.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Lung Association, 2015. Lung Disease. <http://www.Lung.Org/Lung-Disease/COPD/In-Depth-Resources/-FactSheet.Html>
- Black & Hawks 2014, Keperawatan Medikal Bedah.Elsevier.
- Brunner &Suddarth, 2002. Keperawatan Medikal Bedah.Edisi8. Jakarta:EGC



- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas). 2013
- Gordon, 2010. Gangguan Pernafasan Panduan Latihan Lengkap. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Guyton Dan Hall, 2010. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta : EGC.
- Suryati, Ida; Primal Def & Putri Isnaini SY. Perbedaan *active Cycleof breathing Technique dan pursed lips breathing Technique* terhadap frekuensi Nafas Nafas Pasien Paru Obstruksi Kronik. Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E-ISSN : 2622-2256Vol. 1 No. 2 Tahun 2018