

BATUK EFEKTIF

Batuk efektif merupakan metode batuk dengan benar dimana energi dapat dihemat sehingga tidak mudah lelah dan dapat mengeluarkan dahak secara maksimal

Pake Teknik Batuk Efektif



Teknik batuk efektif dapat dilakukan 2-3 kali sesuai kebutuhan, terutama pada saat dahak susah dikeluarkan.

Tidak dianjurkan untuk pasien yang menderita batuk berdarah.



TUJUAN BATUK EFEKTIF

1. Membebaskan jalan nafas dari hambatan dahak
2. Mengeluarkan dahak untuk pemeriksaan laboratorium
3. Mengurangi sesak nafas akibat penumpukkan dahak
4. Meningkatkan penyaluran udara saat bernafas

Kriteria pasien yang boleh dilakukan batuk efektif

1. Pasien dengan kondisi stabil
2. Pasien yang dianjurkan untuk pemeriksaan sputum/ dahak
3. Pasien yang tidak dengan batuk darah/hemoptoe

ALAT & BAHAN YANG DIPERLUKAN

Metode batuk efektif bisa dilakukan oleh siapa pun dan tidak memerlukan alat bantu khusus. Beberapa alat dan bahan yang dibutuhkan, seperti:



Tisu/sapu tangan



Wadah tertutup tempat penampung dahak



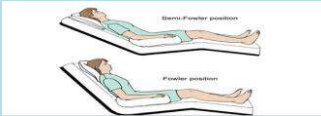
Air minum hangat



Cairan desinfektan/ lysol/bayclin

TEKNIK BATUK EFEKTIF

1. Atur posisi duduk/ setengah duduk



2. Dianjurkan minum air hangat ½-1 cangkir terlebih dahulu.
3. Tarik nafas dalam dari hidung & hembuskan melalui mulut sebanyak 4-5 kali



4. Pada tarikan nafas dalam yang ke 5, nafas ditahan selama 1-2 detik
5. Angkat bahu dan dada dilonggarkan serta batukkan dengan kuat dan spontan dengan mulut dibuka bunyi hak..hak.. atau huf..huf..□
6. Tampung dahak dengan wadah dan tutup kembali
7. Bersihkan mulut dengan tisu dan buang ke tong sampah.

CARA MENGISI CAIRAN DESINFEKTAN KE DALAM WADAH PENAMPUNG DAHAK

Dahak sebaiknya dibuang ke air yang mengalir atau dibuang ke dalam wadah tertutup yang sudah diberi cairan *desinfektan*, caranya yaitu:

1. Siapkan cairan desinfektan yang dicampur dengan air (air bayclin, air lisol)
2. Isi cairan desinfektan ½-1 sendok makan lalu tambahkan dengan air sebanyak 1/4 wadah
3. Buang dahak ke wadah dan tutup kembali
4. Bila sudah berisi, buang dahak dari wadah ke lubang WC, siram dan bersihkan wadah dengan sabun, ganti cairan 3 kali sehari



RSUD M NATSIR PKRS



RSUD M NATSIR PKRS



rsudmnatsir_pkrs



rsudmnatsir.sumbarprov.go.id

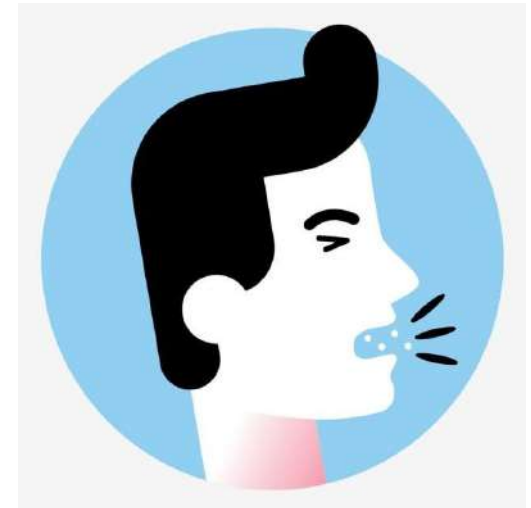


PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RSUD MOHAMMAD NATSIR
Jl. Simpang Rumbio Kota Solok Telp (0755) 20003



No. Leaflet : 481/011/UMUM-PKRS/2022

TEKNIK BATUK EFEKTIF



INSTALASI
PROMOSI KESEHATAN RUMAH
SAKIT (PKRS) & BAGIAN PARU
RSUD M. NATSIR

