



## **BATUK EFEKTIF**

### Pengertian

Suatu metode batuk dengan benar, dimana penderita dapat menghemat energi sehingga tidak mudah lelah dan dapat mengeluarkan dahak secara maksimal

### MENGAPA HARUS BATUK EFEKTIF?

1. Mengeluarkan dahak atau sputum yang ada di saluran pernapasan
2. Untuk memperingan keluhan saat terjadi sesak napas pada penderita jantung
3. Melatih klien agar terbiasa melakukan cara pernapasan dengan baik

### INDIKASI

**COPD/ PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik), Emphysema, Fibrosis, Asma, Chest Infection, Pasien Bed Rest, atau Post Operasi**

### CARA MELAKUKAN BATUK EFEKTIF

1. Minum air hangat (agar mudah mengeluarkan sekresi)
2. Tarik napas dalam, 2 kali
3. Pada tarikan selanjutnya napas ditahan selama 1-2 detik
4. Angkat bahu dan dada dilonggarkan, lalu batuk dengan kuat



### **JANGAN LUPA ETIKA BATUK!**

- ⇒ Palingkan wajah menjauhi lawan bicara/ keramaian
- ⇒ Tutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan atas bagian dalam
- ⇒ Buang tisu yang sudah terpakai ke tempat sampah
- ⇒ Cuci tangan dengan sabun/ cairan antiseptik
- ⇒ Gunakan masker jika sedang batuk