

**LATIHAN *PURSED LIPS DIAPHRAGMATIC DEEP*
BREATHING UNTUK MENINGKATKAN VENTILASI PARU
PADA PENDERITA BRONKITIS KRONIS**

Oleh
Ayunda Nurrahmah

ABSTRAK

Prevalensi bronkitis kronis lebih tinggi pada pasien PPOK. Merokok merupakan faktor utama dari kondisi ini namun terdapat faktor genetik yang mungkin terlibat atau penyebab lainnya berupa zat berbahaya seperti penguapan dari produk pembersih dan polusi udara. Bronkitis kronis disebabkan oleh produksi mucus yang berlebihan oleh sel goblet yang menyebabkan memburuknya penyempitan jalan nafas karena lumen mengalami obstruksi pada jalan nafas yang kecil. *hypersecretion mucus* kronis secara signifikan berkaitan dengan penurunan VEP₁. Pursed Lips diaphragmatic deep breathing dapat meningkatkan ventilasi regional paru pada penderita bronkitis kronis. Pursed lips diaphragmatic deep breathing dilakukan dengan bernapas melalui hidung kemudian perlahan-lahan keluarkan nafas dengan bibir yang mencucu, seolah-olah sedang meniup lilin. Lakukan dua hitungan saat menghirup dan empat hitungan saat menghembuskan. Itu membuat saluran udara terbuka lebih lama. Hal ini memungkinkan lebih banyak udara mengalir masuk dan keluar dari paru-paru sehingga dapat membuat fisik lebih aktif.

PURSED LIPS DIAPHRAGMATIC DEEP BREATHING
EXERCISE TO IMPROVE LUNG VENTILATION IN PATIENTS
WITH CHRONIC BRONCHITIS

By
Ayunda Nurrahmah

ABSTRACT

The prevalence of chronic bronchitis is higher in patients with COPD. Smoking is the major risk factor of the condition, however there are genetic factors that may be involved or other causes such as evaporation of harmful substances such as cleaning products and air pollution. Chronic bronchitis is caused by overproduction and hypersecretion of mucus by goblet cells, which leads to worsening airflow obstruction by luminal obstruction of small airways. Chronic mucus hypersecretion was significantly and consistently associated with an excessive decline in FEV1. the use of pursed lips breathing may improve regional lung ventilation of person with chronic bronchitis. To do pursed-lip breathing, you breathe in through your nostrils. Then you slowly breathe out through slightly pursed lips, as if you're blowing out a candle. Count to two while inhaling and to four while exhaling. It keeps your airways open longer. This allows more air to flow in and out of your lungs so you can be more physically active.