

TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM



Oleh

Nofia Caecilia Lae

20160305056

PROFESI NERS

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Pengertian!

Latihan nafas dalam adalah cara bernafas yang efektif melalui menarik dan menghembuskan napas untuk memperoleh nafas yang lambat, dalam dan rileks.

Memberikan rasa nyaman kepada pasien yang mengalami nyeri dengan membimbing pasien untuk melakukan teknik relaksasi.



Tujuan:

1. Meningkatkan aliran udara dan oksigen dalam darah
2. Meningkatkan relaksasi
3. Mengurangi rasa nyeri
4. Meningkatkan kualitas tidur

Teknik Relaksasi Napas

Dalam:

1. Posisi duduk, setengah duduk atau berbaring.
2. Letakkan kedua telapak tangan berhadapan satu sama lain, dibawah dan sepanjang batas bawah tulang rusuk depan. Letakkan ujung jari tengah kedua telapak tangan saling bersentuhan.



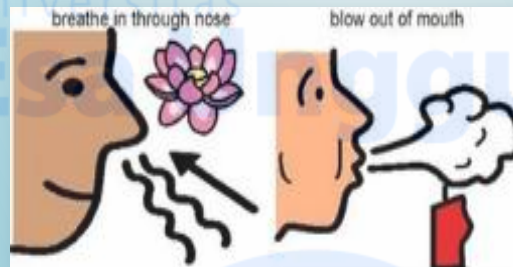
Terima Kasih



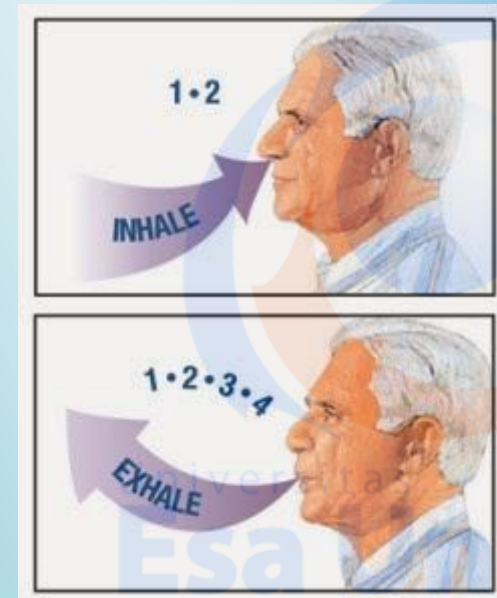
Semoga Bermanfaat



5. Ulangi latihan nafas dalam ini sebanyak 3 sampai 5 kali. Dan ulangi bila pasien merasakan nyeri.



3. Ambil nafas dalam secara lambat, menghirup melalui hidung. Rasakan bahwa kedua jari tengah tangan terpisah selama menarik nafas (inspirasi). Tahan napas sampai hitungan ketiga (1, 2, 3).



4. Perlahan-lahan menghembuskan nafas melalui mulut (diantara bibir). Kedua ujung jari tengah akan bersentuhan kembali.