

Lampiran 3

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN

Pokok Bahasan	: Tekhnik Relaksasi Napas Dalam
Sasaran	: Pasien Fraktur
Waktu	: 20 menit
Hari/Tanggal	: Senin, 8 Januari 2018
Jam	: 10.30-10.50 WIB
Tempat	: Lantai 6 Bedah RSPAD Gatot Soebroto
Penyuluh	: Yosef Dionisius Nahak

A. Tujuan Intruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan selama 20 menit pasien mampu mendemonstrasikan cara relaksasi napas dalam.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan, pasien mengetahui:

1. Menjelaskan pengertian relaksasi napas dalam
2. Menjelaskan tujuan dan manfaat relaksasi napas dalam
3. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi tehnik relaksasi napas dalam
4. Menjelaskan langkah-langkah tehnik relaksasi napas dalam
5. Mendemonstrasikan tehnik relaksasi napas dalam

C. Materi Pembelajaran (Uraian Terlampir)

1. Pengertian relaksasi napas dalam
2. Tujuan dan manfaat relaksasi napas dalam
3. Faktor yang mempengaruhi tehnik relaksasi napas dalam
4. Langkah-langkah tehnik relaksasi napas dalam

D. Proses Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1	Pembukaan a. Mengucapkan salam b. memperkenalkan diri. c. Menjelaskan tujuan d. Melakukan kontrak waktu dengan peserta	Ceramah	Lisan	
2	Kegiatan Inti a. Menjelaskan pengertian relaksasi napas dalam b. Menjelaskan tujuan dan manfaat relaksasi napas dalam c. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi tehnik relaksasi napas dalam d. Menjelaskan langkah-langkah tehnik relaksasi napas dalam e. Mendemonstrasikan tehnik relaksasi napas dalam	- Ceramah - Diskusi	- Lisan - Leaflet	10 menit

3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengajukan pertanyaan b. Menjawab pertanyaan pasien dan keluarga c. Melakukan evaluasi tentang materi yang disampaikan d. Menyampaikan kesimpulan e. Salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Diskusi 	Lisan	5 menit
---	--	--	-------	---------

E. Evaluasi

Prosedur : Langsung

Bentuk pertanyaan : Lisan

F. Sumber

Smeltzer & Bare. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta:

EGC.

Materi

Tekhnik Relaksasi Napas Dalam

A. Pengertian

Teknik relaksasi merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer dan Bare, 2009).

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

B. Tujuan Dan Manfaat Teknik Relaksasi

Menurut Smeltzer dan Bare (2009) menyatakan bahwa tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh klien setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.

C. Faktor yang Mempengaruhi Relaksasi

Relaksasi ini menimbulkan respon emosi dan efek menenangkan, sehingga fisiologi dominan simpatis berubah menjadi dominan sistem parasimpatis. Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar keseluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Sensasi ringan yang muncul adalah merupakan efek dari ketegangan otot tubuh yang menurun. Perasaan hangat diekstermitas dapat dijelaskan secara fisiologis sebagai vasodilatasi pembuluh darah karena aktivasi sistem parasimpatis (Ismarina, dkk, 2015).

D. Langkah-langkah Teknik Relaksasi Napas Dalam

1. Ciptakan lingkungan yang tenang
2. Usahakan tetap rileks dan tenang
3. Posisi duduk, setengah duduk atau berbaring.
4. 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.
5. 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).
6. Perlahan-lahan menghembuskan nafas melalui mulut (seperti meniup). Kedua ujung jari tengah akan bersentuhan kembali.
7. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
8. Usahakan agar tetap konsentrasi/ mata sambil terpejam

9. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah nyeri
10. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
11. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali

