

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Cemas Pada Stroke Non Hemoragik
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Sasaran	: Klien Stroke Non Hemoragik Dengan Cemas
Hari/Tanggal	: Selasa, 26 Juni 2018
Waktu	: 25 menit
Penyuluh	: Hadi Sanjaya, S.Kep
Tempat	: RSPAD Gatot Soebroto Jakarta

---

### A. Tujuan Umum

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 25 menit, diharapkan Klien dengan Stroke Non Hemoragik RSPAD Gatot Soebroto Jakarta, rasa cemas berkurang.

### B. Tujuan Khusus

Setelah tindakan keperawatan diharapkan mampu :

1. Memberikan perasaan nyaman
2. Memberikan ketenangan
3. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang
4. Mengurangi ketegangan

### C. Materi (Terlampir)

1. Pengertian teknik relaksasi.
2. Pengertian Stroke Non Hemoragik
3. Pengertian Cemas
4. Tujuan teknik relaksasi.
5. Langkah-langkah teknik relaksasi.

**D. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)**

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1.	Pembukaan: a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu penyuluhan	Ceramah	-	5 menit
2.	Pelaksanaan: 1. Memberikan perasaan nyaman 2. Memberikan ketenangan 3. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang 4. Mengurangi ketegangan	Ceramah	Leaflet	15 menit
3.	Penutup: A. Evaluasi B. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan. C. Mengucapkan salam	Tanya jawab dan diskusi	-	10 menit

**TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN STROKE NON  
HEMORAGIK**

**A. Pengertian Teknik Relaksasi**

Relaksasi adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang.

**B. Pengertian Stroke Non Hemoragik**

Stroke Non Hemoragik adalah (SNH), yaitu aliran darah ke otak terhenti karena penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh darah (ateroklorosis) atau bekuan darah yang telah menyumbat suatu pembuluh darah ke otak

**C. Pengertian Cemas**

Cemas adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus ansietas

**D. Tujuan**

1. Memberikan perasaan nyaman
2. Memberikan ketenangan
3. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang
4. Mengurangi ketegangan

**C. Prosedur**

**Persiapan klien :**

Memberitahu klien tindakan yang akan dilakukan  
Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring

**Persiapan alat :**

Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan, bila diinginkan dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan.

**Cara kerja :**

1. Duduk dengan tenang dalam posisi nyaman
2. Tutup mata
3. Ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot anda
4. Kosongkan pikiran anda
5. Atur pernafasan dengan cara bernafas dengan hidung dan mengeluarkannya dengan mulut, lalu hitunglah dengan mulut, lakukan secara berulang-ulang.
6. Saat menarik dan melepaskan nafas lewat mulut rasakan perubahan dan sensasi pada dada dan anggota tubuh yang lain.
7. Lakukan secara berulang-ulang selama 10 menit.

**Tahap Terminasi :**

1. Evaluasi hasil kegiatan relaksasi nafas dalam
2. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
3. Akhiri kegiatan dengan baik
4. Cuci tangan

**Dokumentasi :**

1. Catat waktu pelaksanaan tindakan
2. Catat respon pasien
3. Paraf dan nama perawat