

Lampiran 1

SOP Pemberian Terapi Teknik *Slow Deep Breathing*
Pada Klien Fraktur

SOP (Standar Prosedur Operasional)	
Pengertian	<i>Slow deep brathing</i> adalah gabungan dari metode nafas dalam (deep breathing) dan napas lambat sehingga dalam pelaksanaan latihan pasien melakukan nafas dalam dengan frekuensi kurang dari atau sama dengan 10 kali permenit
Tujuan	Distraksi teknik reduksi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada hal lain sehingga kesadaran terhadap nyeri berkurang
Kebijakan	Semua klien nyeri sedang pada Fraktur dapat diberikan terapi slow deep breathing
Prosedur	Waktu yang dibutuhkan untuk memberikan terapi relaksasi slow deep breathing yaitu 30 menit Pelaksanaan pemberian terapi relaksasi slow deep breathing 1. Persiapan a. Siapkan lingkungan yang nyaman dan tenang b. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan 2. Pelaksanaan

	<p>a. Persiapan sebelum terapi</p> <ul style="list-style-type: none">• Atur posisi klien duduk atau tidur• Kedua tangan diletakan diatas perut <p>b. Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">• Anjurkan klien melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik napas secara perlahan selama 3 detik, rasakan abdomen mengembang saat tarik napas.• Tahan napas selama 3 detik• Kerutkan bibir keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama 6 detik. Rasakan abdomen bergerak kebawah• Ulangi langkah 1 sampai 6 selama 15 menit.• Latihan <i>slow deep breathing</i> dilakukan dengan frekuensi 3 kali sehari.
--	---