

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM DENGAN MENIUP KICIR ANGIN		
INTRUKSI KERJA	TANGGAL	DITETAPKAN OLEH: KRISTI. Ns
PENGERTIAN	<p>Ialah metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyeri. Rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan perasaan cemas sehingga mencegah meningkatnya stimulasi nyeri</p> <p>Ada tiga faktor yg utama dalam teknik relaksasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisikan pasien dengan tepat sehingga klien merasa nyaman 2. Pikiran beristirahat 3. Lingkungan yg santai/tenang 	
TUJUAN	Untuk dapat mengurangi/menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan.	
KEBIJAKAN	Dilakukan untuk pasien yg mengalami nyeri	
PERALATAN	1. Kincir –kincir Angin	
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>A. Tahap Pra-Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan SOP terapi relaksasi tarik nafas dalam dengan meniup kincir angin 2. Membaca mengenai status anak 3. Mencuci tangan 4. Menyiapkan alat (kincir) <p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam terapeutik kepada anak 2. Validasi saat ini kondisi pasien 3. Menjaga keamanan privasi keamanan anak 4. Menjelaskan tujuan & prosedur yang akan dilakukan pada anak & keluarga <p>C. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi kesempatan kepada pasien untuk bertanya bila ada sesuatu yang kurang dipahami/jelas 2. Atur posisi pasien agar rileks tanpa adanya beban fisik 3. Instruksikan pasien untuk melakukan tarik nafas dalam sehingga rongga paru berisi udara 	

4. Intruksikan pasien dengan cara perlahan & menghembuskan udara membiarkanya ke luar dari setiap bagian anggota tubuh, pada saat bersamaan minta pasien untuk memusatkan perhatiannya pada kincir-kincir
5. Instruksikan pasien buat bernafas dengan irama normal beberapa saat (1-2 menit)
6. Instruksikan pasien untuk kembali menarik nafas dalam, kemudian menghembuskan dengan cara perlahan Minta pasien untuk memusatkan perhatian kincir angin
7. Instruksiakan pasien buat mengulani teknik-teknik ini apabila rasa nyeri kembali lagi Setelah pasien mulai merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan Secara mandiri

D. Tahap Terminasi

1. Evaluasi hasil gerakan
2. Menanyakan perasaan anak
3. Akhiri kegiatan dengan baik
4. Cuci tangan