

DRAF SPO TEKNIK GENGAM JARI

	SPO PEMBERIAN TERAPI TEKNIK GENGAM JARI		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
SPO (STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL)	Tanggal terbit	Ditetapkan, Kepala RSPAD Gatot Soebroto	
Pengertian	Teknik genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi sederhana yang mudah di lakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan aliran tubuh manusia dan dapat mengurangi rasa nyeri		
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas 2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam 3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh 4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi 5. Melancarkan aliran dalam darah 		
Kebijakan	Bahwa semua pasien yang mengalami nyeri dapat melakukan teknik relaksasi genggam jari		
Prosedur	<p>Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari yaitu ≥ 10 menit. Pasien di minta untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari selama 10 menit, dapat di ulang sebanyak 3 kali. Teknik relaksasi genggam jari dapat di lakukan setelah kegawatan pada pasien teratasi</p> <p>Pelaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siapkan pasien dalam posisi yang nyaman b. Siapkan lingkungan yang tenang c. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan d. Perawat meminta pasien untuk merilekskan pikiran kemudian motivasi pasien dan perawat mencatatnya sehingga catatan tersebut dapat digunakan e. Jelaskan rasional dan keuntungan dari teknik relaksasi genggam jari f. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi, bantu pasien keposisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang g. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata h. Peganglah jari dimulai dari ibu jari selama 2-3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja i. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lembut j. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur k. Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, dan berpikirlah untuk mendapatkan kesembuhan l. Minta pasien untuk menghembuskan nafas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran m. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari n. Dokumentasi respon pasien 		