

RSPAD GATOT SOEBROTO DITESAD	SOP PEMBERIAN TERAPI <i>GUIDIED IMAGERY RELAXCATION</i> YANG DIGUNAKAN UNTUK PASIEN ASMA BRONCHIAL		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
SOP (STANDAR PROSEDUR OPRASIONAL)	Tanggal terbit	Ditetapkan, Kepala RSPAD Gatot Soebroto	
Pengertian	<i>Guidied imagery relaxcation</i> adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa rileks yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi		
Tujuan	Untuk membuat seseorang akan merasa rileks, tidak cemas dan lebih fokus.		
Kebijakan	Bahwa semua pasien asma dapat dilakukan terapi <i>Guidied imagery relaxcation</i>		
Prosedur	<p>Waktu yang dibutuhkan untuk menjelaskan teknik <i>Guidied imagery relaxcation</i> dan waktu untuk mempraktikkannya yaitu ≤ 10 menit. Pasien diminta mempraktikkan <i>Guidied imagery relaxcation</i> selama sekitar 10 menit, diulangi sebanyak 3 kali.</p> <p>Pelaksanaan <i>Gudied Imagenery Relaxcation</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan. <ol style="list-style-type: none"> a. Siapkan lingkungan yang nyaman dan tenang. b. Kontrak waktu dan jeaskan tujuan. c. Pertama-tama perawat meminta klien untuk memikirkan pemandangan yang menyenangkan atau pengalaman yang meningkatkan penggunaan semua indra. Kemudian motivasi klien untuk menjelaskan pemandangan tersebut dan perawat mencatatnya sehingga catatan tersebut dapat digunakan. 2. Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> a. Jelaskan rasional dan keuntungan dari teknik imajinasi terbimbing. b. Cuci tangan dan observasi prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, Berikan privasi klien, Bantu klien ke posis yang nyaman atau posisi bersandar dan minta klien menutup matanya. c. Gunakan sentuhan tangan hanya jika hal ini tidak membuat klien merasa terancam. d. Bicara jelas dengan nada suara yang tenang dan netral e. Minta klien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merelaksasikan semua otot, sambil pasien menutup mata. f. Bantu klien merinci gambaran dari bayangannya. g. Minta klien untuk menggunakan semua indranya dalam menjelaskan bayangan dan lingkungan bayangan tersebut. h. Motivasi klien untuk menjelaskan perasaan yang ditimbulkan oleh imajenasi. i. Arahkan klien untuk mengeksplorasi respon yang dirasakan. j. Hitung mundur secara perlahan dari 5 hingga 1. Katakan kepada klien bahwa ia akan merasa tenang dan merasa rileks ketika mata dibuka. k. Motivasi klien untuk mendiskusikan perasaan klien mengenai pengalaman imajenasinya tersebut setelah dilakukan tehnik <i>guidried imagenery relaxcation</i>. l. Motivasi klien untuk mempraktikkan teknik <i>guidried imagenery relaxcation</i> kembali. m. Dokumentasikan respon klien. 		