

LEMBAR PROSEDUR PELAKSANAAN TEKNIK

RELAKSASI NAFAS DALAM

1. Definisi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, Selain dapat mengurangi ketegangan otot, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare, 2002).

2. Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress fisik maupun emosional yaitu dapat menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan (Smeltzer & Bare, 2002).

3. Tahap Persiapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

- a. Persiapan lingkungan: ciptakan lingkungan tenang dan nyaman
- b. Persiapan responden atau klien: klien dalam keadaan rileks

4. Tahap Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Priharjo, 2013)
 - a. Atur posisi klien agar rileks, tanpa beban fisik. Posisi dapat duduk atau jika tidak mampu dapat berbaring di tempat tidur.
 - c. Instruksikan klien untuk menarik atau menghirup nafas dalam dari hidung sehingga rongga paru-paru terisi oleh udara melalui hitungan 1, 2, 3, 4 kemudian ditahan sekitar 3-5 detik.
 - d. Instruksikan klien untuk menghembuskan nafas, hitung sampai tiga secara perlahan melalui mulut.
 - e. Instruksikan klien untuk berkonsentrasi supaya rasa cemas yang dirasakan bisa berkurang, bisa dengan memejamkan mata.
 - f. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga kecemasan pasien berkurang.
 - g. Ulangi sampai 10 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.
 - h. Lakukan maksimal 5-10 menit.

LEMBAR PROSEDUR PELAKSANAAN

TEKNIK DISTRAKSI (MUROTTAL)

1. Pengertian

Terapi murrotal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang Qori' atau Qori'ah (pembaca Al-Qur'an). Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia.

2. Tujuan

Tujuan terapi murrotal adalah untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.

3. Manfaat

- a. Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa.
- b. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau.

4. Tahap persiapan

- a. Persiapan Responden

Responden dan keluarga (jika ada yang mendampingi) diberikan penjelasan tentang hal-hal yang akan dilakukan.

b. Persiapan Alat

- 1) *Earphone / handsfree*
- 2) MP3/Handphone yang berisikan rekaman ayat suci murottal Al-Qur'an

c. Persiapan Peneliti

- 1) Menyiapkan alat dan mendekat ke arah pasien
- 2) Mencuci tangan

d. Persiapan Lingkungan

- 1) Memastikan lingkungan tenang dan nyaman dan minimalkan gangguan dari luar
- 2) Memastikan privasi klien terjaga

5. Tahap pelaksanaan

- a. Mencuci tangan
- b. Menghubungkan earphone dengan MP3/Tablet berisikan murottal (Ar-Rahman)
- c. Pasien duduk atau berbaring diatas tempat tidur
- d. Letakkan earphone di telinga kiri dan kanan
- e. Dengarkan murottla (Ar-Rahman) sampai dengan selesai.