

RSUD TAPAN 	TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM		
	No. Dokumen 172/Kep/RSUD Tapan/III/2023	No. Revisi	Halaman 1/ 2
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	Tanggal Terbit 13 / 03 /2023	Ditetapkan Oleh Direktur RSUD TAPAN  drg. Irmadel Putra Emira NIP. 19781111 201504 1001	
Pengertian	Nafas dalam adalah bernapas (inhalasi dan ekhalasi) untuk mengambil oksigen secara maksimal.		
Tujuan	1. Mengurangi nyeri 2. Memberikan kenyamanan 3. Meningkatkan kapasitas paru 1. Mencegah terjadinya atelektasis		
Kebijakan	Surat Keputusan Direktur RSUD Tapan no. 440/005/SK/RSUD Tapan/2023 tentang Penetapan Jenis-jenis Pelayanan Kesehatan pada Bidang Pelayanan Medis dan Keperawatan RSUD Tapan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2023		
Prosedur penatalaksanaan	1. Tahap Preinteraksi 1) Identifikasi kebutuhan/indikasi pasien 2) Persiapan alat : Bantal 2. Tahap Orientasi 1) Berikan salam terapeutik 2) Identifikasi klien 3) Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan 3. Tahap Kerja 1) Atur posisi yang nyaman (semi fowler) dengan lutut ditekuk, punggung dan kepala diberi bantal atau posisi supine dengan kepala diberi bantal dan lutut ditekuk, untuk membantu otot abdomen rileks. 2) Anjurkan klien meletakkan satu tangan di dada dan satu tangan di abdomen, untuk menambah kekuatan dan tahanan pada bagian otot perut 3) Latih pasien melakukan pernapasan perut (perintahkan klien menarik napas dalam melalui hidung dengan mulut ditutup hingga 3 hitungan)		

RSUD TAPAN 	TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM		
	No. Dokumen 172/Kep/RSUD Tapan/III/2023	No. Revisi	Halaman 2 / 2
	4) Anjurkan klien tetap rileks. Meminta klien menahan napas hingga 3 hitungan 5) Perintahkan klien untuk mengerutkan bibir seperti sedang bersiul dan mengeluarkan udara dengan pelan dan tenang hingga 3 hitungan 6) Anjurkan klien merasakan mengempisnya abdomen dan kontraksi otot. 7) Menginstruksikan ke klien untuk melakukan nafas dalam saat nyeri yang dirasakan timbul dan anjurkan klien melakukan latihan napas dalam paling sedikit 5 pernafasan empat kali sehari 8) Rapikan klien 4. Tahap Terminasi 1) Evaluasi perasaan pasien dan mencuci tangan 2) Dokumentasi kegiatan		
Unit terkait	IGD Rawat Inap Rawat Jalan		