

Relaksasi Nafas Dalam



Tim Penyuluhan Kesehatan
KE

UNIT PKRS

*Rumah Sakit Panembahan
Senopati Bantul Yogyakarta*

2022

Pengertian

Relaksasi nafar dalam adalah tehnik yang digunakan untuk menghilangkan nyeri dengan cara menarik nafas melalui hidung dan menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut..

Tujuan

Tujuan tehnik relaksasi nafas dalam adalah

- a. Mengurangi rasa nyeri
- b. Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah
- c. Bisa tidur terlelap dan mengurangi stress

Persiapan untuk melakukan tehnik relaksasi nafas dalam

1. Pastikan kita dalam keadaan tenang dan santai (rileks)
2. Pilih waktu dan tempat yang sesuai dengan kondisi Saat melakukan relaksasi, boleh sambil berzikir membaca doa atau sholawat.

Langkah Langkah Tehnik Nafas Dalam

1. Ciptakan lingkungan yang tenang
2. Usahakan tetap rileks dan tenang
3. Menarik nafas dari hidung, dan mengisi paru paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3 tahan 3 detik
4. Perlahan lahan udara dihembuskan keluar melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks
5. Lakukan bernafas dengan irama normal 3 kali
6. Menarik nafas lagi melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut secara perlahan –lahan.
7. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
8. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejan
9. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah nyeri
10. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
11. Ulangi sampai 15 kali dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali
12. Bila nyeri menjadi hebat pernafasan, bisa cepat dan dangkal dan ini akan memperburuk kondisi.