




Lampiran

SOP teknik relaksasi genggam jari

Pengertian	Relaksasi genggam jari merupakan sebuah tehnik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita.
Tujuan	Membuat rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri post operasi hernia.
Persiapan alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Handscoon 2. Jam tangan 3. Lembar observasi
Prosedur pelaksanaan	<p>A. Persiapan pasien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkenalkan diri kepada pasien dan menjelaskan secara singkat tentang tindakan relaksasi yang akan dilakukan 2. Atur posisi yang nyaman bagi pasien 3. Pasien dalam kondisi sadar 4. Melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital 5. Melakukan tes awal dengan menggunakan numeric rating scale (peringkat numerik skala). <p>B. Langkah-langkah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi pasien dalam keadaan berbaring lurus ditempat tidur dan meminta pasien untuk mengatur nafas dan merileksasikan otot. 2. Duduk disamping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tenakan lembut, genggam hingga nadi pasien terasa berdenyut. 3. Pasien diminta untuk mengatur nafas dengan lembut. 4. Genggam ibu jari selama 2-3 menit, dengan nafas teratur dan kemudian seterusnya satu per satu beralih ke jari berikutnya dengan rentan waktu yang sama.

	 <ol style="list-style-type: none"> 5. Setelah kurang lebih 10-15 menit, alihkan tindakan untuk tangan yang lain. 6. Berikan reinforcement positif kepada pasien setelah melakukan teknik relaksasi genggam jari. 7. Setelah tindakan dilakukan melakukan pemeriksaan tandatanda vital. 8. Catat dan dokumentasikan hasil observasi yang dilakukan. 9. Ucapkan terima kasih kepada pasien.
Evaluasi	<p>Memberitahu kepada pasien untuk istirahat di saat tidak kontraksi dan memberikan makan dan minum.</p>