

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN I

### STANDAR OPERASIONAL PROSUDER (SOP)

#### Relaksasi Nafas Dalam

<p><b>1. Pengertian</b></p> <p>Nafas dalam adalah bernapas (inhalasi dan ekshalasi) untuk mengambil oksigen maksimal.</p>
<p><b>2. Tujuan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Meningkatkan kapasitas paru</li><li>Mencegah atelektasis</li></ol>
<p><b>3. Peralatan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Bantal</li></ol>
<p><b>4. Langkah-Langkah</b></p> <p><b>A. Tahap Pra Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mengidentifikasi kebutuhan/indikasi pasien</li><li>Mencuci tangan</li><li>Menyiapkan alat</li></ol>
<p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Memberikan salam, panggil klien dengan namanya</li><li>Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakanMemberikan kesempatan pada klien untuk bertanya</li></ol>
<p><b>C. Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mengatur posisi yang dirasa enak oleh klien (semi fowler) dengan lutut ditekuk, punggung dan kepala diberi bantal atau posisi supine dengan kepala diberi bantal dan lutut ditekuk.</li><li>Menganjurkan klien meletakkan satu tangan di dada dan satu tangan di abdomen.</li><li>Melatih pasien melakukan pernapasan perut (memerintahkan klien menarik napas dalam melalui hidung dengan mulut ditutup hingga 3 hitungan)</li></ol>

4. Menganjurkan klien tetap rileks, jangan melengkungkan punggung dan konsentrasi pada pengembangan abdomen sejauh yang dapat dilakukan. Meminta klien menahan napas hingga 3 hitungan.
5. Memerintahkan klien untuk mengerutkan bibir seperti sedang bersiul dan mengeluarkan udara dengan pelan dan tenang hingga 3 hitungan.
6. Menganjurkan klien merasakan mengempisnya abdomen dan kontraksi otot.
7. Merapikan klien

**D. Tahap Terminasi**

1. Mengevaluasi hasil / respon klien.
2. Mendokumentasikan hasilnya
3. Melakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
4. Mengakhiri kegiatan, membereskan alat-alat
5. Mencuci tangan