


Lampiran 1

Standar Prosedur Operasional Terapi Relaksasi <i>Finger Hold</i> / Terapi Genggam Jari	
Pengertian	Teknik genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi sederhana yang mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan aliran tubuh manusia dan dapat mengurangi rasa nyeri
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas 2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam 3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh 4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi 5. Melancarkan aliran dalam darah
Prosedur	<p>Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari yaitu ≥ 10 menit. Pasien di minta untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari selama 10 menit, dapat di ulang sebanyak 3 kali.</p> <p>Pelaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Persiapkan pasien dalam posisi yang nyaman b. Siapkan lingkungan yang tenang c. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan d. Meminta pasien untuk merilekskan pikiran kemudian motivasi pasien dan mencatatnya sehingga catatan tersebut dapat digunakan e. Jelaskan rasional dan keuntungan dari teknik relaksasi genggam jari f. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi, bantu pasien keposisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang g. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata h. Peganglah jari dimulai dari ibu jari selama 2-3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja 

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">i. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lembutj. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur
Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, dan berpikirlah untuk mendapatkan kesembuhank. Minta pasien untuk menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiranl. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jarim. Dokumentasi respon pasien |
|--|---|

