

## Lampiran 1

<p style="text-align: center;"><b>Standar Prosedur Operasional</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Terapi Relaksasi <i>Finger Hold</i> / Terapi Genggam Jari</b></p>	
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"> <li>1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas</li> <li>2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam</li> <li>3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh</li> <li>4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi</li> <li>5. Melancarkan aliran dalam darah</li> </ol>
Prosedur	<p>Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari yaitu <math>\geq 10</math> menit. Pasien di minta untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari selama 10 menit, dapat di ulang sebanyak 3 kali.</p> <p><b>Pelaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Persiapkan pasien dalam posisi yang nyaman</li> <li>b. Siapkan lingkungan yang tenang</li> <li>c. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan</li> <li>d. Meminta pasien untuk merilekskan pikiran kemudian motivasi pasien dan mencatatnya sehingga catatan tersebut dapat digunakan</li> <li>e. Jelaskan rasional dan keuntungan dari teknik relaksasi genggam jari</li> <li>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</li> <li>g. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata</li> <li>h. Peganglah jari dimulai dari ibu jari selama 2-3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja</li> </ol> 

	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lembut</li> <li>j. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur</li> <li>Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, dan berpikirlah untuk mendapatkan kesembuhan</li> <li>k. Minta pasien untuk menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran</li> <li>l. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari</li> <li>m. Dokumentasi respon pasien</li> </ul>
--	--

