Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin yang berfungsi sebagai analgetik (Smeltzer & Bare, 2002)

Teknik relaksasi nafas dalam mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat, melibatkan sistem otot respirasi, sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktuwaktu

Istilah-istilah:

- Alveoli : kantung kecil di dalam paru yang memungkinkan oksigen dan karbon dioksida bergerak di antara paru-paru dan aliran darah.
- Atelectasis : kondisi tidak berfungsinya paru-paru karena halangan pada bronkhus atau pada bronkhiolus (jalur udara menuju paru-paru).
- Diafragma: otot yang terletak di bawah rongga dada dan berbentuk seperti kubah otot yang digunakan dalam proses menarik dan mengeluarkan nafas.
- Endorphine : senyawa kimiawi yang membuat seseorang merasa senang dan untuk kekebalan / imunitas tubuh.



Untuk informasi lebih lanjut seputar MANAJEMEN NYERI Dapat menghubungi Klinik Nyeri RSDM: (0271) 634634 ext 165 085331453333, 081393030233

Jam berkunjung : Pagi : 10.00 - 12.00 WIB, Sore : 17.00-19.00 WIB

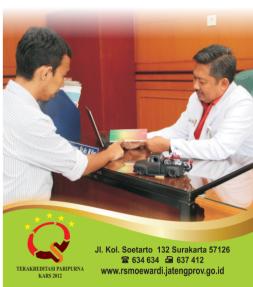


care 2 u



PENGELOLAAN NYERI

Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam



A. Pengertian

Teknik relaksasi nafas adalah suatu cara/teknik melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, dengan cara menstimulasi tubuh untuk melepaskan hormon endorphin sebagai opioid endogen yang berfungsi sebagai anti nyeri alami. Dengan kadar endorphin yang meningkat dalam darah, akan menimbulkan perasaan lebih rileks, nyaman dan tenang. Relaksasi nafas dalam juga akan meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan kadar oksigen dalam darah.

Nyeri adalah suatu bentuk pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi nafas merupakan metode efektif untuk menurunkan nyeri yang merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan dengan mekanismenya menghentikan siklus nveri.



B. Alatukur respon nyeri

Ukurlah level nyeri Anda dengan menggunakan salah satu tool berikut:

1. Numeric Rating Scale (NRS)

	PA	IN S	CORI	E O-1	O NI	JME	RICA	L R/	ATIN	IG
0-10 Numerical Rating Scale										
╽ݐ										
	Ţ	Ţ	T	丁	Ţ	丁	Ţ	Ţ	Ţ	
No Pain	1	2	3	4	5 Moderate Pain	6	7	8	9	10 Worst Possible Pa

2. Wong Baker's Faces scale



Setelah Anda mengetahui level nyeri anda, perhatikan prosedur teknik relaksasi nafas berikut untuk selanjutnya dapat Anda lakukan secara mandiri atau dengan bimbingan petugas.

C. Tujuan teknik relaksasi nafas adalah:

- a. Meningkatkan ventilasi alveoli paru.
- b. Mencegah atelektasis paru
- c. Menurunkan intensitas nveri
- d. Mengurangi kecemasan

N. Prosedur teknik relaksasi nafas dalam

Bentuk pernafasan yang digunakan pada prosedur ini adalah pernafasan diafragma yang mengacu pada pendataran kubah diafragma selama inspirasi yang mengakibatkan pembesaran abdomen bagian atas sejalan dengan desakan udara masuk selama inspirasi.

Adapun langkah-langkah teknik relaksasi nafas dalam adalah sebagai berikut;

- 1) Ciptakan lingkungan yang tenang
- 2) Usahakan tetap rileks dan tenang
- 3) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paruparu dengan udara melalui hitungan 1, 2, 3
- Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks
- 5) Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali. 6) Menarik nafas lagi melalui hidung dan
- menghembuskan melalui mulut secara perlahanlahan
- Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks

9)

Usahakan agar tetap konsentrasi/mata tetap

Pada saat konsentrasi, pusatkan pikiran pada area

- nveri 10) Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri
- terasa berkurang 11) Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat
- setiap 5 kali
- Bila nyeri menjadi hebat, bernafaslah secara dangkal dan cepat