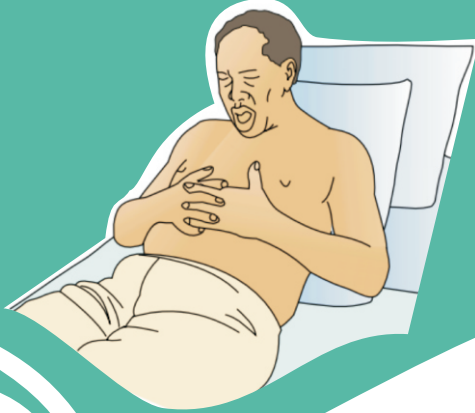


BATUK EFEKTIF



Tujuan :

Mengeluarkan dahak secara efektif

Langkah :

1. Tarik nafas dalam 4-5 kali
2. Pada tarikan nafas dalam yang terakhir, nafas ditahan selama 1-2 detik
3. Angkat bahu dan dada dilonggarkan serta batukkan dengan kuat dan spontan (dapat dengan memeluk bantal)
4. Keluarkan dahak dengan bunyi "ha..ha..ha" atau "huf..huf..huf.."
5. Lakukan berulang kali sesuai kebutuhan

MANFAAT EDUKASI PRE-OPERASI

- Pengetahuan pasien meningkat
- Pasien beradaptasi lebih awal
- Memperpendek lama rawat
- Menurunkan kecemasan
- Meningkatkan keyakinan pasien

PELAKSANAAN EDUKASI

	Sudah	Belum
1. Relaksasi Napas Dalam	☐	☐
2. Batuk Efektif	☐	☐

Latihan Relaksasi Napas Dalam dan Batuk Efektif Pre-operasi



RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No.16 Semarang 50244
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476
Nomor Pengaduan : 08886509262
Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id
Website : www.rskariadi.co.id



APA ITU OPERASI?

Operasi merupakan semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani.

LATIHAN PRE OPERASI

RELAKSASI NAPAS DALAM



Tujuan:

- Mengurangi rasa nyeri ringan
 - Mengurangi rasa nyeri sedang-berat ketika obat nyeri belum bereaksi
- Meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis
- Mengurangi ketegangan otot

Langkah:

1. Posisikan tubuh anda yang paling nyaman (misalkan setengah duduk dsb.)
2. Semua anggota gerak tubuh anda dibuat serilek mungkin
3. Pejamkan mata mata Anda
4. Tarik napas panjang dan dalam melalui hidung
5. Hembuskan napas melalui mulut perlahan-lahan dan biarkan otot-otot tubuh Anda kendur dan merasa nyaman
6. Anjurkan pasien untuk bernapas beberapa kali secara normal
7. Ulangi napas dalam lagi sambil mengkonsentrasikan pada lengan, perut, punggung, dan otot-otot
8. Setelah tubuh Anda terasa rilek, silahkan untuk bernapas seperti biasa lagi

PERSIAPAN OPERASI

1. Latihan dan aktifitas
2. Persiapan Fisik
3. Persiapan Mental