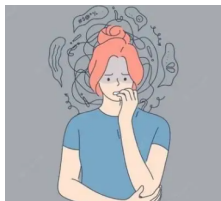


MANFAAT RELAKSASI NAPAS DALAM

Membantu tubuh lebih rileks



Mengurangi rasa cemas



Membantu mengurangi nyeri yang dirasakan



Membantu pernapasan lebih teratur



MENGAPA RELAKSASI NAPAS DALAM ???



Nyeri sering dialami pasien kanker, baik karena penyakit maupun proses pengobatan.



Selain obat dari dokter yang diminum secara teratur, teknik napas dalam membantu tubuh menjadi lebih rileks dan membantu mengurangi rasa tidak nyaman.



APA ITU RELAKSASI NAPAS DALAM



Relaksasi Napas Dalam adalah teknik bernapas lewat perut

secara perlahan dan berirama untuk memberikan ketenangan luar dan dalam serta melepaskan ketegangan akibat nyeri

MANAJEMEN NYERI NONFARMAKOLOGI PADA PASIEN KANKER

TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM



"Satu napas dalam,
satu langkah menuju ketenangan."

TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM

1

Duduk atau berbaring dengan posisi nyaman mungkin



Pejamkan mata, fokus pada napas, letakkan tangan di atas perut

2



3

Hirup udara melalui Hidung secara perlahan selama 4 detik

4 Detik



Menahan Napas selama 2 detik, biarkan Oksigen yang dihirup menyerap

4



5

Hembuskan Napas secara perlahan melalui Mulut selama 8 detik



KAPAN TEKNIK DILAKUKAN???

- Lakukan selama 15 menit setiap sesi
- Istirahat setiap selesai 5 kali napas
- Ulangi 3-4 kali sehari atau setiap kali nyeri

"Damai di Setiap Tarikan Napas, Nyaman di Setiap Hembusan."

TIPS

Lakukan secara rutin agar tubuh semakin Rileks

Jika keluhan tidak berkurang segera hubungi perawat

Scan QR Kode untuk menonton video edukasi

SCAN ME

