

# Langkah Teknik Relaksasi Nafas Dalam

1. Ciptakan lingkungan yang tenang
2. Usahakan tetap rileks dan tenang
3. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3
4. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks
5. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
7. Membiarkan telapak tangan dan kaki rilek
8. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam
9. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
10. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
11. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali
12. Bila nyeri menjadi hebat, seseorang dapat bernafas secara dangkal dan cepat .



## LATIHAN TEKNIK NAFAS DALAM



## Promosi Kesehatan RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ANDALAS

**Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual  
demi kemaslahatan pasien**

# Apa Itu Teknik Nafas Dalam ?

Teknik nafas dalam adalah teknik yang digunakan untuk menghilangkan nyeri dengan cara menarik nafas melalui hidung, dan menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut.



## Tujuan Teknik Nafas Dalam

- ❖ Mengurangi rasa nyeri
- ❖ Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
- ❖ Tidur lelap mengurangi stress



## Persiapan melakukan teknik relaksasi nafas dalam

- ❖ Pastikan anda dalam keadaan tenang dan santai (rileks).
- ❖ Pilih waktu dan tempat yang sesuai. (duduk di kursi jika anda di kerjaan atau di rumah).

Anda boleh melakukan teknik relaksasi ini sambil membaca doa, berzikir atau sholat.

