

PROSEDUR TEKNIK GENGGAM JARI

- Peganglah tiap jari mulai dari ibu jari selama 2-3 menit.
- Anda bisa menggunakan tangan yang mana saja.
- Tarik napas yang dalam dan lembut.
- Hembuskanlah napas secara perlahan dan lepaskan dengan teratur.
- Ketika menarik nafas, hiruplah bersama rasa harmonis, damai, nyaman dan kesembuhan.



- Ketika menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan
- bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran kita dan masuk ke dalam bumi.
 - Sekarang pikirkanlah perasaan-perasaan yang nyaman dan damai, sehingga Anda hanya fokus pada perasaan yang nyaman dan damai saja.



MANAJEMEN NYERI TEKNIK GENGGAM JARI



Promosi Kesehatan
**RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS ANDALAS**

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

rsp.unand.ac.id [f](https://www.facebook.com/RumahSakitUnand) Rumah Sakit Unand [i](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) rumahsakitunand [t](https://www.twitter.com/rumahsakitunand) rumahsakitunand
Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang
Call Center : (0751) 8465000

NYERI

Merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang disertai oleh kerusakan jaringan tubuh

JENIS PENANGANAN NYERI

1. Nyeri Sedang-Berat

Penanganan Farmakologis (menggunakan obat-obatan).

2. Nyeri ringan

Penanganan non farmakologis.

- Distraksi
- Relaksasi
- Imajinasi
- massage (pijatan)
- Kompres



Manajemen Nyeri Tekhnik Genggam Jari

- Merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana yang mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan aliran tubuh manusia dan dapat mengurangi nyeri.

TUJUAN TEKHNIK GENGGAM JARI

- Mengurangi nyeri, takut dan cemas.
- Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam.
- Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh.
- Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi.
- Melancarkan aliran darah

