

Ansietas

Luaran	Intervensi
<p>Tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil :</p> <p>Verbalisasi kebingungan menurun, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, konsentrasi meningkat, pola tidur meningkat</p>	<p>1. Reduksi Ansietas</p> <p><i>Observasi :</i></p> <ul style="list-style-type: none">a. Identifikasi saat tingkat ansietas berubah (mis. Kondisi, waktu, stesor)b. Identifikasi kemampuan mengambil keputusanc. Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal) <p><i>Teraupetik :</i></p> <ul style="list-style-type: none">a. Ciptakan suasana teraupetik untuk menumbuhkan kepercayaanb. Temani pasien untuk mengurangi kecemasan, jika memungkinkanc. Pahami situasi yang membuat ansietasd. Dengarkan dengan penuh perhatiane. Gunakan dengan penuh perhatianf. Gunakan pendekatan yang tenang dan menenangkang. Tempatkan barang pribadi yang memberikan kenyamananh. Motivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasani. Diskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang <p><i>Edukasi :</i></p> <ul style="list-style-type: none">a. Jelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami

	<ul style="list-style-type: none"> b. Informasikan secara faktual mengenai diagnosis, pengobatan, dan prognosis c. Anjurkan keluarga untuk tetap bersama, jika perlu d. Anjurkan melakukan kegiatan yang tidak kompetitif, sesuai kebutuhab e. Anjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi f. Latih kegiatan pengalihan untuk mengurangi ketegangan g. Latih pengguna mekanisme pertahann diri yang tepat h. Latih teknik relaksasi <p><i>Kolaborasi:</i></p> <p>Kolaborasi pemberian obat ansietas, jika perlu</p> <p>2.Terapi Relaksasi</p> <p>Observasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampua. Berkonsentasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif b. Identifikasi teknik relaksasi yang pernah digunakan c. Identifikasi kesediaan, kemampuan dan penggunaan teknik sebelumnya d. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu sebelumnya dan sesudah latihan e. Monitor respons terhadap terapi Relaksasi
--	--

	<p><i>Teraupetik :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan b. Berikan informasi tertulis tentang persioan dan prosedut teknik relaksasi c. Gunakan pakaina longgar d. Gunakan suara lembut dengan irama lambat dan berirama e. Gunakan relaksasi sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau tindakan medis lain, jika diperlukan <p><i>Edukasi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yabg tersedia (mis. Musik, meditasi, napas dalam, relaksasi otot progresif) b. Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih c. Anjurkan mengambil posisi nyaman d. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi e. Anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih f. Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (mis. Napas dalam, peregangan, atau imajinasi terbimbing.
--	---