

2013

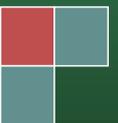
**PROGRAM KEPERAWATAN HOLISTIK 'SOWAN'**

**PANDUAN UNTUK PASIEN**

**TARGET SEHAT MANDIRI**



Meidiana Dwidiyanti



# LATIHAN TARGET SEHAT MANDIRI

## TAHAP PERTAMA



**Minum obat agar tidak bosan : (Gb. 1)**

- > Memegang obat dengan penuh keyakinan dan kesadaran.
- > Menarik nafas panjang, tahan 2 detik, hembuskan (ulangi 4 kali).
- > "Obat ini menyembuhkan saya, saya akan meminumnya dengan senang hati, obat ini membuat saya sehat".
- > Setelah obat diminum, pasien relaksasi dengan mengatakan saya ikhlas, saya pasrah.

**Makan dengan keyakinan dan kesadaran : (Gb. 2)**

- > Makanan ini akan menguatkan dan menyehatkan badan saya untuk melawan penyakit.
- > "Makanan ini enak, saya senang, saya sehat".
- > Makan dengan keyakinan dan kesadaran.

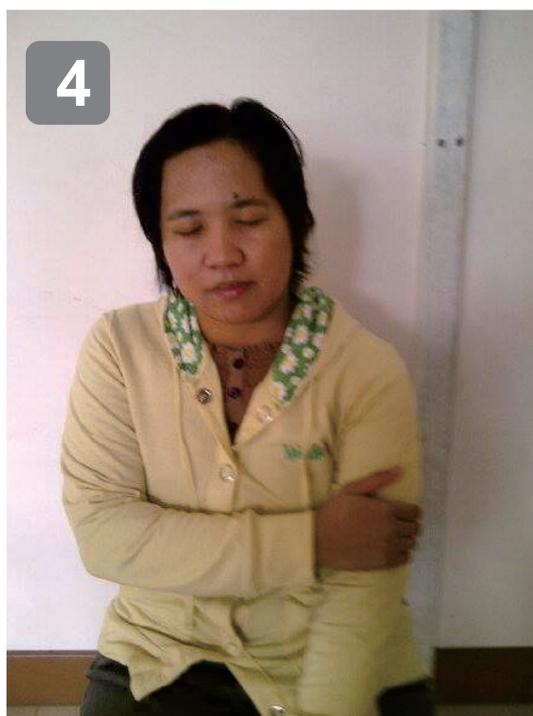


**Latihan tidur rileks : (Gb. 3)**

- > Memosisikan tidur rileks, tarik nafas, merasakan aliran darah dari kepala sampai kaki.
- > Membayangkan aliran darah lancar dan normal sambil berdzikir.
- > Berdoa: "semoga penyakit saya cepat sembuh, bangun tidur segar".

**Pengatasi keluhan fisik :**  
**(Gb. 4, 5, 6 & 7)**

- › Tarik nafas panjang, tahan, hembuskan.
- › Pegang bagian yang sakit, rasakan aliran darah mengalir kebagian yang sakit.
- › Tarik nafas, relaksasi sambil dzikir/doa.

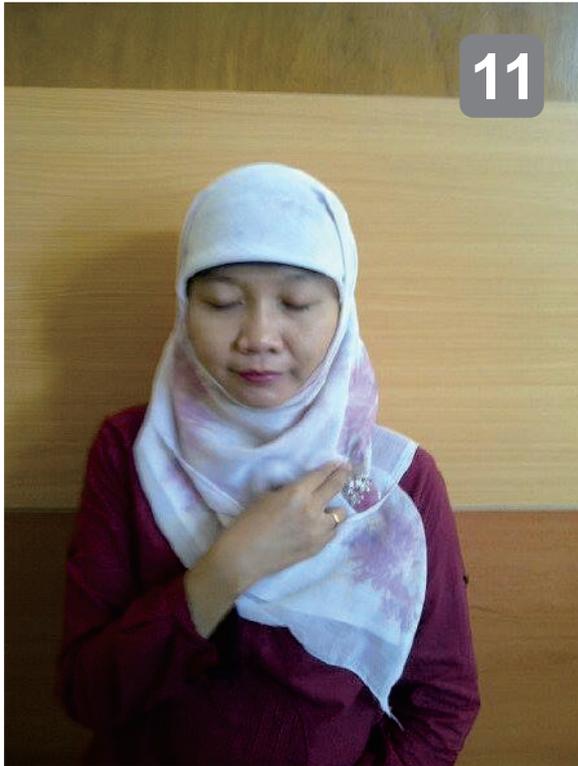




### **Latihan (Gb. 8, 9 & 10)**

- Tarik nafas panjang, tangan di tarik ke atas, samping dan depan sambil mengatur nafas.
- Dilakukan dengan penuh keyakinan dan kesadaran, "badan saya sehat".

# MENGONTROL EMOSI



Titik - titik akupuntur sambil berdoa untuk membantu ikhlas dan pasrah.  
(Gb. 11, 12, 13 & 14)

# LATIHAN TARGET SEHAT MANDIRI

## TAHAP KEDUA

### KEMANDIRIAN PSIKOLOGI

#### 1. Mengontrol Diri

- ✓ Relaksasi, merasakan aliran darah diseluruh tubuh.
- ✓ Membaca ulang jadwal kegiatan/target self care.
- ✓ Mengenali hambatan dalam pencapaian.
- ✓ Menentukan alternatif kegiatan yang bermanfaat.
- ✓ Meyakini manfaat kegiatan yang akan dilakukan.
- ✓ Memaafkan semua orang yang pernah membuat sakit hati.
- ✓ Relaksasi

#### 2. Menerima Diri Sendiri

- ✓ Mengatasi rasa takut dan malu dengan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk melewati program pengobatan yang dijalani.
- ✓ Menyadari bahwa penyakit TB paru adalah penyakit yang menular.
- ✓ Menyadari bahwa dirinya dapat menularkan penyakit kepada orang lain.
- ✓ Menyadari bahwa harus menggunakan masker, dan peralatan khusus/pribadi untuk makan, minum.
- ✓ Meyakini banyak teman, saudara dan keluarga yang mendukung dan menyayangi.
- ✓ Memaafkan semua orang yang pernah membuat sakit hati.
- ✓ Relaksasi.

## KEMANDIRIAN SOSIAL

### 1. Komunikasi dengan: teman dan keluarga.

- ✓ Mengatasi rasa malu dengan menunjukkan kemampuan dalam pekerjaan dan lingkungan sosial.
- ✓ Meyakini banyak teman, saudara dan keluarga yang mendukung dan menyayangi.
- ✓ Mengungkapkan perasaan dan pikiran dengan jujur.
- ✓ Tidak curiga dan berprasangka negatif pada orang lain.

### 2. Komunikasi dengan: petugas kesehatan

- ✓ Menyampaikan segala keluhan yang dialami
- ✓ Mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang penyakitnya.

### 3. Kegiatan sosial

- ✓ Pengalihan aktivitas setelah sakit.
- ✓ Terlibat aktif dalam kegiatan di masyarakat.
- ✓ Meluangkan waktu berinteraksi dengan tetangga.

## KEMANDIRIAN SPIRITUAL

### 1. Ikhlas dan Pasrah

- ✓ Relaksasi
- ✓ Merasakan aliran darah diseluruh Tubuh
- ✓ Merasakan Tuhan yang mengatur dan mengendalikan tubuh manusia, merasakan jantung berdenyut saat kita tidur, merasakan tarikan nafas, sambil berdzikir/berdoa.

### 2. Meyakini dan Menyadari adanya Kekuatan Tuhan

Berdoa, shalat dengan teratur dengan penuh keyakinan dan kesadaran.