



C. LATIHAN BATUK

1. Condong sedikit ke depan dari posisi duduk di tempat tidur
2. Jalankan jari tangan dan letakkan tangan melintang untuk bertindak sebagai bebat ketika batuk
3. Ambil nafas dalam perut
4. Dengan mulut agak terbuka hirup nafas dalam.
5. Dengan cepat batuk dengan kuat satu atau dua kali.

D. PERNAFASAN DIAFRAGMATIK

1. Lakukan pada posisi duduk
2. Kedua tangan menggenggam dengan santai, tangan berada diatas iga paling bawah. Jari tangan menghadap dada bagian bawah untuk merasakan getaran.
3. Keluarkan nafas dengan perlahan dan penuh, bersamaan dengan gerakan iga menurun dan ke dalam mengarah pada garis tengah.
4. Ambil nafas dalam melalui hidung dan mulut, biarkan perut mengembang bersama dengan paru-paru terisi oleh udara.



5. Tahan nafas seperti itu selama 5 detik. Hembuskan seluruh udara melalui hidung dan mulut.
6. Ulangi 15 kali dengan istirahat singkat setiap 5 kali pernapasan.
7. Lakukan hal ini 2 kali sehari

E. JADWAL LATIHAN PASIEN SETELAH OPERASI

- HARI KE - 0 : Miring Kanan Kiri
- HARI KE - 1 : Miring Kanan Kiri,
Latihan setengah duduk sampai dengan duduk.
- HARI KE - 2 : Duduk, onggang-nggang,
Latihan berdiri, dan berjalan
Sekitar tempat tidur.
- HARI KE - 3 : Latihan jalan sekitar ruangan

SEMOGA DIBERI KESELAMATAN DAN KESEHATAN

**INSTALASI RAWAT INAP V
RSUP DR. SARDJITO
YOGYAKARTA**

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA
"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL BINA UPAYA KESEHATAN
RSUP Dr. SARDJITO



PENDIDIKAN KESEHATAN PADA PASIEN OPERASI



**UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)
RSUP Dr. SARDJITO**

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359
Email : pkrs.sardjitohospital@gmail.com

A. APA ITU OPERASI ?

Operasi adalah semua tindakan pengobatan yang dilakukan dengan cara membuka, memotong, menyayat sebagian anggota tubuh untuk kepentingan diagnose atau tindakan medis.

B. APA SAJA PERSIAPAN SEBELUM OPERASI

1. Pemeriksaan Fisik

- Pemeriksaan fisik umum : pengukuran tekanan darah, suhu, nadi, pernafasan, berat badan, tinggi badan, tingkat dan lokasi nyeri
- Pencukuran rambut pada area yang akan di operasi atau didekatnya (bila perlu)
- Pada operasi khusus dilakukan persiapan kulit dengan cara membersihkan kulit diarea yang akan dioperasi dengan betadine 10% lalu dikompres dengan alcohol 70% larutan desinfektan.
- Kebersihan diri : mencuci rambut, dan mandi, (dengan larutan aseptik/desinfektan) satu hari sebelum operasi
- Pengosongan kandung kemih/pemasangan kateter.
- Tes alergi obat.

2. Persiapan psikologis

- Mendapat penjelasan tentang prosedur operasi dan perawatan setelah operasi
- Paham tentang operasinya hingga memberikan tanda tangan pada lembar persetujuan operasi
- Keluarga memberi support pada pasien
- Berdoa kepada Tuhan
- Mengenal petugas kamar operasi yang menangani
- Mengenal kamar operasi dan peralatannya.

3. Persiapan Operasi

- Persetujuan operasi (Infomed Consent) dan biaya
- Pemeriksaan penunjang : Pemeriksaan radiologi (Foto thoraks, rekam jantung/EKG, Foto tulang, Ct Scan, dll). Pemeriksaan laboratorium : darah, air seni, dll. Bila perlu.
- Penandaan sisi/lokasi oleh petugas pada operasi dua sisi (bilateral). Contoh : lengan, tangan kanan dan kiri.

C. BAGAIMANA PERAWATAN SETELAH OPERASI

- Pemeriksaan tekanan darah, suhu, nadi, frekuensi nafas, dan nyeri
- Posisi tidur pasien :
 - Bius Total : tidur terlentang (tanpa bantal) sampai kesadaran pulih sepenuhnya
 - Bius Lokal : tidur terlentang dengan bantal (posisi kepala ditinggikan 30° - 45°) selama 24 jam
- Tidur dan istirahat cukup
- Minum yang cukup dan makan makanan bergizi secara bertahap (tinggi protein dan vitamin C)
- Minum obat sesuai jadwal
- Jaga kebersihan luka operasi (Jangan kotor/terkena air)
- Kontrol sesuai jadwal.

KAPAN BOLEH MAKAN DAN MINUM

- Pasien dengan Bius Total boleh makan dan minum setelah bising usus normal kembali (ditandai dengan Kentut)
- Pasien dengan Bius Local diperbolehkan langsung makan dan minum. Kecuali pada beberapa kondisi khusus.

LATIHAN SEBELUM OPERASI

Dilakukan satu hari sebelum operasi

A. LATIHAN MIRING

- Miring ke salah satu sisi dengan bagian paling atas tungkai ditekuk dan disangga diatas bantal
- Raih pegangan tempat tidur sebagai alat bantu bergerak ke samping
- Lakukan pernafasan perut dan batuk ketika miring.



B. LATIHAN TUNGKAI

- Berbaring dalam posisi setengah duduk
- Bengkokkan lutut dan naikan kaki/tahan selama beberapa detik, kemudian luruskan tungkai dan turunkan ketempat tidur (5 kali)
- Buat lingkaran dengan menggunakan kaki dengan membengkokkan kabawah, kedalam mendekat satu sama lain, keatas dan keluar (5Kali)

