

URL : <https://news.amdi.usm.my/fullnews.php?id=ditRWVo2Q1o1ai8rdzFmbVBWTUV4dz09>

AMDI Magazine

e-issn 2735-041X, Volume 4, Issue 2 (2023)

Expert Column

Memperbaiki Kualiti Pernafasan Pesakit Kanser Melalui Teknik Rileksasi: Kaedah 4-7-8

DIVANEE CHANDRASEGA, NIK ROSILA NIK YAACOB

[f Share on Facebook](#)

[Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 02 NOVEMBER 2023



Divanee a/p Chandrasegar, Pelajar Sarjana Kaunseling (Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan)

Profesor Madya Dr. Nik Rosila Binti Nik Yaacob (Pensyarah Kanan, Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia)

Pesakit kanser sering mengalami tahap stres dan kegelisahan yang tinggi, emosi yang boleh memberi kesan besar kepada kualiti pernafasan dan kesihatan mereka. Beban diagnosis kanser, ditambah dengan cabaran menjalani rawatan dan menghadapi ketidakpastian tentang masa depan, mencipta keadaan ketegangan yang berterusan. Sebagai respons terhadap stres, irama pernafasan semula jadi badan boleh terganggu, menyebabkan pernafasan yang cetek dan rasa sesak secara keseluruhannya. Ini tidak hanya merosakkan kebajikan fizikal pesakit tetapi juga menambahkan beban emosi mereka, menjadikan pentingnya untuk menangani kesulitan pernafasan ini sebagai sebahagian daripada penjagaan holistik mereka.

Selain campur tangan perubatan, penyedia penjagaan kesihatan di barisan hadapan memainkan peranan penting dalam membimbing pesakit melalui amalan-amalan ini. Salah satu tanggungjawab utama para profesional penjagaan kesihatan di barisan hadapan adalah untuk mendidik dan memberdayakan pesakit dengan alat bantu yang membantu bukan sahaja dalam menguruskan gejala fizikal mereka tetapi juga dalam meningkatkan kesejahteraan keseluruhan mereka. Teknik rileksasi mudah seperti kaedah 4-7-8 boleh menjadi alat yang sangat berkesan untuk membantu pesakit kanser menguruskan stres, mengurangkan kegelisahan, dan meningkatkan kualiti pernafasan mereka.

Semasa rawatan, jururawat dan penyedia penjagaan kesihatan mengambil tanggungjawab untuk mengajar pesakit teknik-teknik rileksasi seperti kaedah 4-7-8. Dalam pertemuan kepakaran perubatan dan penjagaan penyayang, para profesional ini membimbing pesakit ke ruang-ruang tenang di mana mereka boleh amalkan latihan-latihan ini. Mereka memastikan pesakit berada dalam posisi yang selesa, sering menggunakan kepakaran mereka untuk mencadangkan postur yang paling sesuai. Dengan pemahaman yang mendalam tentang pergolakan emosi yang dihadapi oleh pesakit kanser, penjaga penyayang di barisan hadapan memperkenalkan pesakit kepada teknik 4-7-8, menekankan kesederhanaan dan keberkesanannya.



Apakah Kaedah 4-7-8? Kaedah 4-7-8 adalah latihan pernafasan yang mudah tetapi berkuasa melibatkan corak pernafasan yang khusus. Ia terdiri daripada tiga langkah asas: menarik nafas selama 4 saat, menahan nafas selama 7 saat, dan menghembuskan nafas selama 8 saat. Latihan ini membantu mengurangkan kegelisahan dan menenangkan sistem saraf, membolehkan pesakit kanser menghadapi cabaran emosi mereka sambil meningkatkan pengoksigenan badan mereka.

Bagaimana Pesakit Kanser Boleh Mengamalkan Kaedah 4-7-8:

- Posisi Badan Selesa: Pesakit boleh duduk atau berbaring dengan selesa. Pastikan mereka menyokong badan mereka dengan bantal jika perlu
- Mulakan dengan Pernafasan Mendalam (4 Saat): Pesakit mula dengan menutup mulut dan mengambil nafas dalam melalui hidung mereka selama 4 saat, mengisi paru-paru mereka dengan udara segar.
- Menahan Nafas (7 Saat): Selepas menarik nafas, pesakit menahan nafas mereka selama 7 saat. Ini membolehkan badan menyerap oksigen dan mengoptimalkan peredaran darah.
- Menghembuskan Nafas Secara Perlahan (8 Saat): Pesakit membuka mulut mereka dan menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut selama 8 saat. Ini membantu mengeluarkan karbon dioksida dari badan.

Ulangi Latihan Ini: Pesakit boleh mengulangi langkah-langkah ini selama beberapa minit atau jika mereka berasa selesa. Ia disyorkan untuk mengamalkan latihan ini beberapa kali sehari atau apabila mereka merasa stres atau menghadapi kesulitan bernafas.

Manfaat Kaedah 4-7-8 untuk Pesakit Kanser:

1. Mengurangkan Kegelisahan: Dengan memberi tumpuan kepada corak pernafasan mereka, pesakit boleh mengalihkan fikiran mereka dari kegelisahan dan stres, memberi mereka rasa kawalan yang lebih besar terhadap keadaan emosi mereka.
2. Meningkatkan Kualiti Pernafasan: Latihan ini membantu memanjangkan nafas dan meningkatkan kapasiti paru-paru, menyokong peredaran oksigen yang lebih baik dalam badan.
3. Meningkatkan Kualiti Tidur: Pesakit kanser sering menghadapi masalah tidur. Kaedah 4-7-8 boleh membantu menenangkan fikiran yang berlari-lari, membantu persediaan pesakit untuk tidur yang lebih nyenyak.
4. Memberi Rasa Kawalan: Dalam situasi di mana banyak perkara di luar kawalan mereka, teknik ini memberi kuasa kepada pesakit

kanser dengan memberi mereka kawalan terhadap pernafasan mereka, membantu mereka menghadapi cabaran fizikal dan emosi.

Dengan mengajar kaedah 4-7-8 kepada pesakit kanser jururawat boleh meningkatkan kualiti hidup pesakit. Dengan memperbaiki kualiti pernafasan, pesakit kanser dapat mencapai ketenangan

Kesimpulannya, jururawat adalah barisan hadapan dalam penjagaan pesakit di wad. Mereka bukan sahaja memberikan bantuan perubatan tetapi juga memberikan sokongan emosi yang penting kepada pesakit. Jururawat menghabiskan banyak masa dengan pesakit, memberi mereka penjagaan yang berperingkat dan berdaya maju. Setiap jururawat mempunyai kepekaan untuk mengesan keperluan unik pesakit dan mengambil inisiatif untuk mencari cara yang sesuai untuk membantu pesakit menghadapi cabaran semasa rawatan kanser. Melalui kesabaran dan kebijaksanaan mereka, jururawat membina hubungan percaya diri dengan pesakit, membantu mereka merasa selesa dan didengar dalam perjalanan rawatan mereka. Kebolehan jururawat untuk memberikan sokongan holistik melampaui bidang perubatan adalah faktor yang sangat penting dalam penyembuhan pesakit kanser.





SDG 3 - Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages

SDG 4 - Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all

SDG 16 - Promote peaceful and inclusive societies for sustainable development, provide access to justice for all and build effective, accountable and inclusive institutions at all levels