

## 5. Berimajinasi

Membayangkan suatu keadaan atau waktu yang menyenangkan dalam pikiran, dapat membantu menambah relaksasi.

## 6. Pijat

Pijat dapat mengurangi ketegangan dan membantu menurunkan emosi. Pijat juga menenangkan saraf, serta membantu menurunkan tekanan darah.

## 7. Mengulang kalimat positif

Kalimat- kalimat positif ini akan mensugesti dan memotivasi diri.



# RELAKSASI



## RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No. 16 Semarang 50244  
Fax. 024 - 8318617 | Telp. 024 - 8413476  
Call Center : 024 - 8450800  
SMS Pengaduan : 0888 650 9262  
email: [humas\\_rskariadi@yahoo.co.id](mailto:humas_rskariadi@yahoo.co.id)  
Website : [www.rskariadi.co.id](http://www.rskariadi.co.id)



## APA ITU RELAKSASI?

Relaksasi adalah satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Teknik ini dapat digunakan oleh siapa saja tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari baik ditempat kerja, rumah, atau pun lingkungan lainnya.

## TIPE RELAKSASI

Terdapat empat macam tipe relaksasi, yaitu :

1. **Relaksasi otot** (progressive muscle relaxation)
2. **Pernafasan** (diaphragmatic breathing)
3. **Meditasi** (attention-focussing exercises)
4. **Relaksasi perilaku** (behavioural relaxation training)

## BAGAIMANA TEKNIK RELAKSASI BEKERJA?

Teknik relaksasi menurunkan rasa nyeri dengan cara menghambat perintah nyeri ke saraf tulang belakang.

## APA EFEK DARI TEKNIK RELAKSASI ?

1. Mencegah komplikasi pasca operasi
2. Mengurangi kebutuhan obat anti nyeri
3. Meningkatkan kepuasan pasien

## APA SAJA METODE TEKNIK RELAKSASI ?

### 1. Membaca

Membaca bacaan yang ringan dan santai secara lambat tanpa musik.

### 2. Nafas Dalam

Mengurangi ketegangan otot yang dapat mengurangi nyeri.

### 3. Musik

Mendengarkan musik favorit dapat memberikan efek menenangkan.

### 4. Olahraga

Selama berolahraga, tubuh memproduksi obat nyerinya sendiri, seperti endorphin yang menambah toleransi nyeri.