

## 5. Berimajinasi

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

## 6. Pijat

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

## 7. Mengulang kalimat positif

Kalimat-kalimat positif ini akan mensugesti dan memotivasi diri.



L.E/GER/07

# 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

Website : 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 menggunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari baik di tempat 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.