

	TEKNIK RELAKSASI		
	No. Dokumen.../SPO/PRWT- 00/...	No. Revisi 0	Halaman 2
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL		Ditetapkan	
Pengertian	Relaksasi adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang.		
Tujuan	Memberikan perasaan nyaman Memberikan ketenangan Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang Mengurangi ketegangan		
Kebijakan	Kebijakan Direktur No..... Tentang		
Tahap prainteraksi	Persiapan klien : Memberitahu klien tindakan yang akan dilakukan Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring		
Persiapan	Persiapan alat : Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan, bila diinginkan dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan.		
Prosedur	Cara kerja : <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk dengan tenang dalam posisi nyaman 2. Tutup mata 3. Ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot anda 4. Kosongkan pikiran anda 5. Atur pernafasan dengan cara bernafas dengan hidung dan mengeluarkannya dengan mulut, lalu hitunglah dengan mulut, lakukan secara berulang-ulang. 6. Saat menarik dan melepaskan nafas lewat mulut rasakan perubahan dan sensasi pada dada dan anggota tubuh yang lain. 7. Lakukan secara berulang-ulang selama 10 menit. 		
Tahap Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil kegiatan relaksasi nafas dalam. 2. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya 3. Akhiri kegiatan dengan baik 4. Cuci tangan 		
Dokumentasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Catat waktu pelaksanaan tindakan 2. Catat respon pasien 3. Paraf dan nama perawat 		



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul