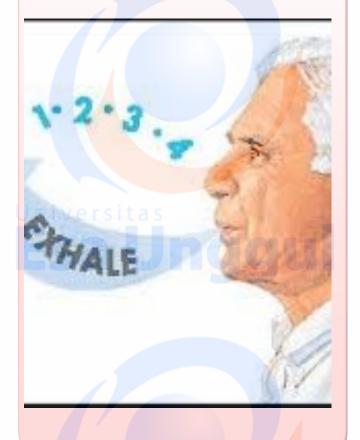
5. Atur pernafasan dengan cara

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.







PROFESI NERS
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2018

APA TEKNIK RELAKSASI??

relaksasi yang bersumber dari diri sendiri
berupa kata-kata/
kalimat pendek ataupun
pikiran yang bisa membuat pikiran tentram



APA tujuannya???



- 1. Me<mark>mbe</mark>rikan perasaan nyaman
- 2. Memberikan ketenangan
- Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang
- 4. Mengurangi ketegangan

Prosedur

Universitas

- Duduk atau tidur posisi kepala
 derajad dengan tenang dalam posisi nyaman
- 2. Tutup mata
- 3. Ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot anda
- 4. Kosongkan pikiran anda

