

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.



TEKNIK RELAKSASI



PROFESI NERS
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2018

APA TEKNIK RELAKSASI??

relaksasi yang ber-sumber dari diri sendiri berupa kata-kata/ kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang



APA tujuannya???



1. Memberikan perasaan nyaman
2. Memberikan ketenangan
3. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang
4. Mengurangi ketegangan

Prosedur

1. Duduk atau tidur posisi kepala 30 derajat dengan tenang dalam posisi nyaman
2. Tutup mata
3. Ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot anda
4. Kosongkan pikiran anda

