	RELAKSASI AUTOGENIK PADA KLIEN HIPERTENSI		
	No. Dokumen…/SPO/PRWT-00/…	**No. Revisi 0**	**Halaman 2**
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	**Tanggal Terbit 14 Agustus 2017**	**Ditetapkan,**	
Pengertian	Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tentram.		
Tujuan	Memberikan perasaan nyaman Memberikan ketenangan Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang Mengurangi ketegangan		
Kebijakan	Kebijakan Direktur No…… Tentang		
Prosedur	**Persiapan klien :** Memberitahu klien tindakan yang akan dilakukan Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring **Persiapan alat :** Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan, bila diinginkan dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan. **Cara kerja** : **Langkah 1 : Merasakan berat** a. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan ledua lengan terasa berat. Selanjutnya secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangan ringan sekali sambil katakana “aku merasa damai dan tenang sepenuhnya”. b. Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher dan kaki **Langkah 2 : Merasakan kehangatan** Bayangkan darah mengalir keseluruh tubuh dan rasakan hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri “ aku merasa tenang dan hangat”. **Langkah 3 : Merasakan denyut jantung** a. Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut b. Bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang sambil katakana “ jantungku berdenyut dengan teratur dan tenang “. c. Ulangi 6 kali d. Katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”.		

	Langkah 4 : Latihan pernapasan a. Posisi kedua tangan tidak berubah b. Katakan dalam diri “napasku longgar dan tenang”. c. Ulangi 6 kali d. Katakan dalam hati “ aku merasa damai dan tenang” **Langkah 5 : Latihan abdomen** a. Posisi kedua tangan tidak berubah b. Rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat c. Katakan dalam diri “ darah yang mengalir dalam tubuh terasa hangat” d. Ulangi 6 kali e. Katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang” **Langkah 6 : Latihan kepala** a. Kedua tangan kembali pada posisi awal b. Katakan dalma hati “ kepalaku terasa benar-benar dingin” **Langkah 7 : Akhir latihan** Mengakhiri latihan relaksasi autogenic dengan melekatkan (mengepalkan lengan bersamaan dengan napas dalam, lalu buang napas pelan-pelan sambil; membuka mata).

Sumber : Asmadi (2008). Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien.