RELAKSASI AUTOGENIK

Oleh :

Mariana Safrina Gon

NIM. 20160305034

Program Studi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul
2017

Apa itu Relaksasi Autogenik??

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang.

Tujuan Relaksasi Autogeik

- Memberikan perasaan nyaman.
- Mengurangi strees, khususnya strees ringan/sedang.
- Memberikan ketenangan.
- Mengurangi kecemasan
- Mengurangi ketegangan

Manfaat Relaksasi Autogenik

Teknik relaksasi dikatakan efektif apabila :

- Merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi/peradangan.
- Tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh.
- Membantu melawan efek akibat stres yang berbahaya bagi tubuh.

Tata Cara Pelaksanaan Relaksasi Autogenik

Persiapan :

- ✓ Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring
- ✓ Carilah/ciptakan lingkungan senyaman dan setenang mungkin agar pasien/ klien mudah berkonsentrasi

Prosedur :

- ✓ Pilihlan suatu kata / kalimat yang dapat membuat kita tenang misalnya " Astaghfirullah" Jadikan kata-kata / kalimat tersebut sebagai "mantra" untuk mencapai kondisi rileks.
- ✓ Tutup mata secara perlahan – lahan.
- ✓ Lemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan sampai dengan kaki secara perlahan-lahan.
- ✓ Tarik nafas secara perlahan: tarik nafas melalui hidung – buang nafas melalui mulut.
- ✓ Pada saat menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan dalam hati "mantra" tersebut.
- ✓ Lakukan berulang selama ± 10 menit, bila tiba-tiba pikiran melayang, upayakan untuk memfokuskan kembali pada kata kata "mantra".
- ✓ Bila dirasakan sudah nyaman/ rileks, tetap duduk tenang dengan mata masih tetap tertutup untuk beberapa saat.
- ✓ Langkah terakhir, buka mata perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks.

Perhatian :

1. Untuk mencapai hasil yang optimal dibutuhkan konsen-trasi penuh terhadap kata-kata "mantra" yang dapat membuat rileks
2. Lakukan prosedur ini sampai 2 – 3 kali agar mendapatkan hasil yang optimal

BeHealthyNow!