

TEKNIK RELAKSASI

OLEH :

CECILYA KUSTANTI, S.KEP.,NS.,M.KES



PENGERTIAN

Relaksasi adalah suatu cara untuk menenangkan fisik, pikiran dan jiwa dari hiruk pikuk kehidupan sehari-hari. Teknik Relaksasi ini sebenarnya juga bertujuan untuk mengaktifkan kekuatan energi dari otak kanan, yaitu bagian otak yang mengurus masalah emosi dan imajinasi manusia.

MANFAAT LATIHAN TEKNIK RELAKSASI

Teknik relaksasi terutama efektif untuk nyeri kronik dan memberikan beberapa keuntungan, antara lain :

1. Relaksasi akan menurunkan ansietas yang berhubungan dengan nyeri atau stres
2. Menurunkan nyeri otot
3. Menolong individu untuk melupakan nyeri
4. Meningkatkan periode istirahat dan tidur
5. Meningkatkan keefektifan terapi nyeri lain
6. Menurunkan perasaan tak berdaya dan depresi yang timbul akibat nyeri

MACAM-MACAM TEKNIK RELAKSASI

- ✓ Latihan Imajinasi terbimbing
- ✓ Latihan nafas dalam
- ✓ Distraksi
- ✓ Teknik rangsangan dan masage

PROSEDUR LATIHAN TEKNIK RELAKSASI

- Latihan Nafas Dalam
 - Klien menarik nafas dalam dan menahannya di dalam paru
 - Secara perlahan-lahan keluarkan udara dan rasakan tubuh menjadi kendor dan rasakan betapa nyaman hal tersebut
 - Klien bernafas dengan irama normal dalam beberapa waktu
 - Klien mengambil nafas dalam kembali dan keluarkan secara perlahan-lahan, pada saat ini biarkan telapak kaki relaks. Perawat minta kepada klien untuk mengkonsentrasikan fikiran pada kakinya yang terasa ringan dan hangat.
 - Ulangi langkah 4 dan konsentrasikan fikiran pada lengan, perut, punggung dan kelompok otot-otot lain
 - Setelah klien merasa relaks, klien dianjurkan bernafas secara perlahan. Bila nyeri menjadi hebat klien dapat bernafas secara dangkal dan cepat.

NAFAS DALAM



LATIHAN IMAJINASI

berimajinasi membayangkan hal-hal yang menyenangkan, tindakan ini memerlukan suasana dan ruangan yang tenang serta konsentrasi dari klien. Apabila klien mengalami kegelisahan, tindakan harus dihentikan. Tindakan ini dilakukan pada saat klien merasa nyaman dan tidak sedang nyeri akut.



IMAJINASI



LANGKAH-LANGKAH GUIDED IMAGERY:

- Posisi nyaman, kepala bersandar pada bantal
- Tutup mata Anda
- Tarik nafas dalam-dalam, seiring dengan hembusan nafas, rasakan kondisi yang rileks dari tubuh Anda
- Bayangkan tempat yang nyaman, damai, yang pernah Anda alami – mungkin pantai, pegunungan, dll-. Bayangkan bahwa Anda hadir di tempat tersebut, selama 1 menit atau 2 menit
- Sugestikan pada diri Anda bahwa bila Anda membuka mata, maka Anda akan merasa santai, nyaman, damai, riang, singkatnya lebih baik daripada sebelumnya

Distraksi

Mengalihkan perhatian terhadap nyeri, efektif untuk nyeri ringan sampai sedang. Distraksi visual (melihat TV atau pertandingan bola), distraksi audio (mendengar musik), distraksi sentuhan (massage, memegang mainan), distraksi intelektual (merangkai puzzle, main catur).

MENONTON TV



LANGKAH-LANGKAH :

- Atur posisi senyaman mungkin
- Memilih aktivitas yang di senangi
- Melakukan aktivitas (membaca, menonton TV, mendengarkan musik, berkomunikasi dengan orang lain, dll) dengan tenang dan nyaman

TEKNIK RANGSANGAN DAN MASAGE (PIJATAN)

- Mengalihkan rangsangan dengan menghalangi sampainya rangsangan nyeri ke otak agar rangsangan nyeri tidak di persepsikan misalnya Mengosok kulit atau mengusap –usap kulit, kompres dengan air panas atau hangat

-

KOMPRES AIR HANGAT



LANGKAH-LANGKAH :

- Atur posisi senyaman mungkin
- Tutup mata anda
- Melakukan tindakan yang menghalangi rangsangan, mengusap – atau mengelus – elus, kompres air hangat

Selamat Belajar

