

Teknik Dasar

LANGKAH-LANGKAH

1. Fokus pada rileksasi **mata** dengan mengucapkan dalam hati “mata saya terasa ringan dan rileks” sambil memejamkan mata.
2. Perhatikan **pernafasan** dengan menarik nafas dalam-dalam sambil mengucapkan “nafas saya teratur, kuat, dan dalam, saya merasa damai dan tenang”.
3. Kendurkan **lengan** dan bayangkan lengan terasa ringan sambil mengucapkan “lengan saya terasa ringan dan rileks”.
4. Relaksasi **bahu dan punggung** sambil mengucapkan “bahu dan punggung saya terasa ringan dan rileks”.
5. Fokus pada **detak jantung** dengan mengucapkan “detak jantung saya berdenyut teratur, saya merasa damai dan tenang”.
6. Membayangkan **kedua kaki** terasa ringan dan rileks sambil mengucapkan “kaki saya terasa ringan dan rileks”.

DURASI DAN FREKUENSI

- Lakukan selama **15 menit** setiap sesi
- lakukan **2 kali sehari** setiap pagi dan malam hari.



Persiapan Terapi

1. **atur posisi duduk atau berbaring yang nyaman.**
2. **pastikan lingkungan nyaman dan bebas dari kebisingan.**



Terapi Autogenik

Atie Umnia Najikh



FAKULTAS
ILMU
KEPERAWATAN

Residen Spesialis Keperawatan Komunitas
Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Indonesia
2023-2024

Tujuan :

1. Mencapai perasaan rileks dan tenang secara fisik dan mental
2. Mengatasi perasaan gelisah
3. meningkatkan kesejahteraan psikologis
4. menciptakan kondisi tubuh yang lebih siap untuk istirahat
5. memperbaiki produktifitas dan kinerja mental
6. memperbaiki kesehatan kardiovaskular

Indikasi

1. Cemas ringan hingga sedang
2. Tekanan darah tinggi
3. Diabetes ringan
4. Gangguan tidur ringan hingga sedang

Kontraindikasi

1. Kurang motivasi
2. Gangguan mental
3. Emosional berat

Manfaat:

1. mengurangi kecemasan dan stres
2. meningkatkan kualitas tidur
3. meningkatkan kesehatan mental
4. menstabilkan tekanan darah dan detak jantung
5. membantu menurunkan kadar gula darah jika dilakukan secara rutin.



Definisi Terapi Autogenik

teknik relaksasi yang menggunakan sugesti dengan memberikan beberapa saran yang mempengaruhi tubuh untuk tenang dan rileks dan dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan, serta membantu mengatasi masalah psikologis.