

# Terapi Autogenik



Atie Umnia Najikh

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



# *Pengertian*

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.



# Tujuan

Terapi Autogenik —



- Mencapai perasaan rileks dan tenang secara fisik dan mental
- Mengatasi perasaan gelisah
- meningkatkan kesejahteraan psikologis
- menciptakan kondisi tubuh yang lebih siap untuk istirahat
- memperbaiki produktifitas dan kinerja mental
- memperbaiki kesehatan kardiovaskular

# Manfaat

Terapi Autogenik



- mengurangi kecemasan dan stres
- meningkatkan kualitas tidur
- meningkatkan kesehatan mental
- menstabilkan tekanan darah dan detak jantung
- membantu menurunkan kadar gula darah jika dilakukan secara rutin.



# Indikasi

Terapi Autogenik

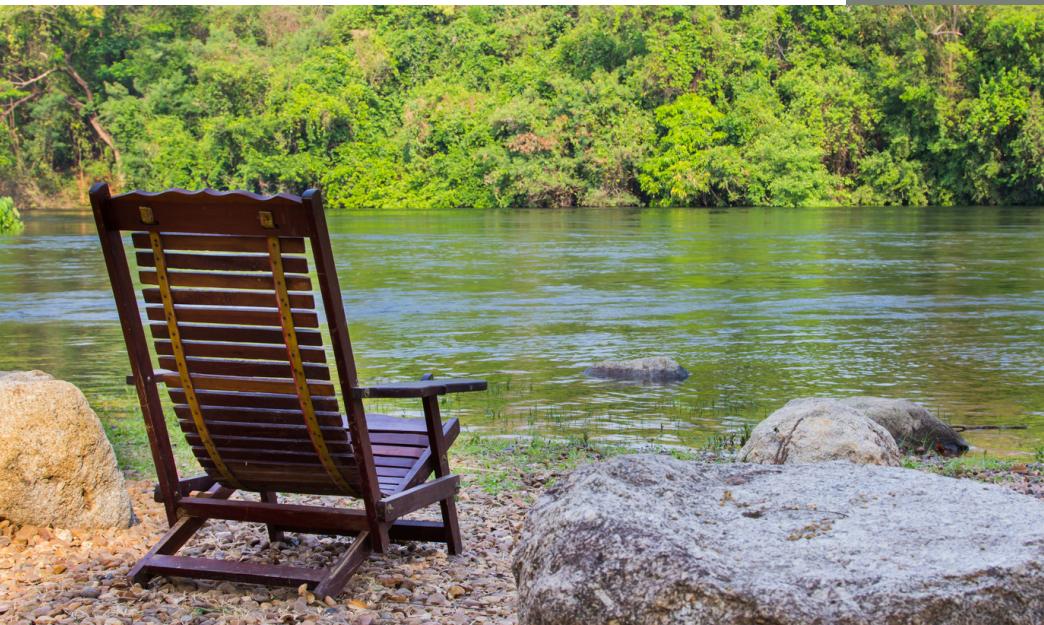
- Cemas ringan hingga sedang
- Tekanan darah tinggi
- Diabetes ringan
- Gangguan tidur ringan hingga sedang



# Kontraindikasi

Terapi Autogenik

- Kurang motivasi
- Gangguan mental
- Emosional berat



# *Langkah-Langkah* •

Terapi Autogenik



## *Persiapan - 01.*

- Badan
- Lingkungan

## *Teknik Dasar - 02.*

- Rileks
- Nafas Dalam
- Fokus

## *Evaluasi - 03.*

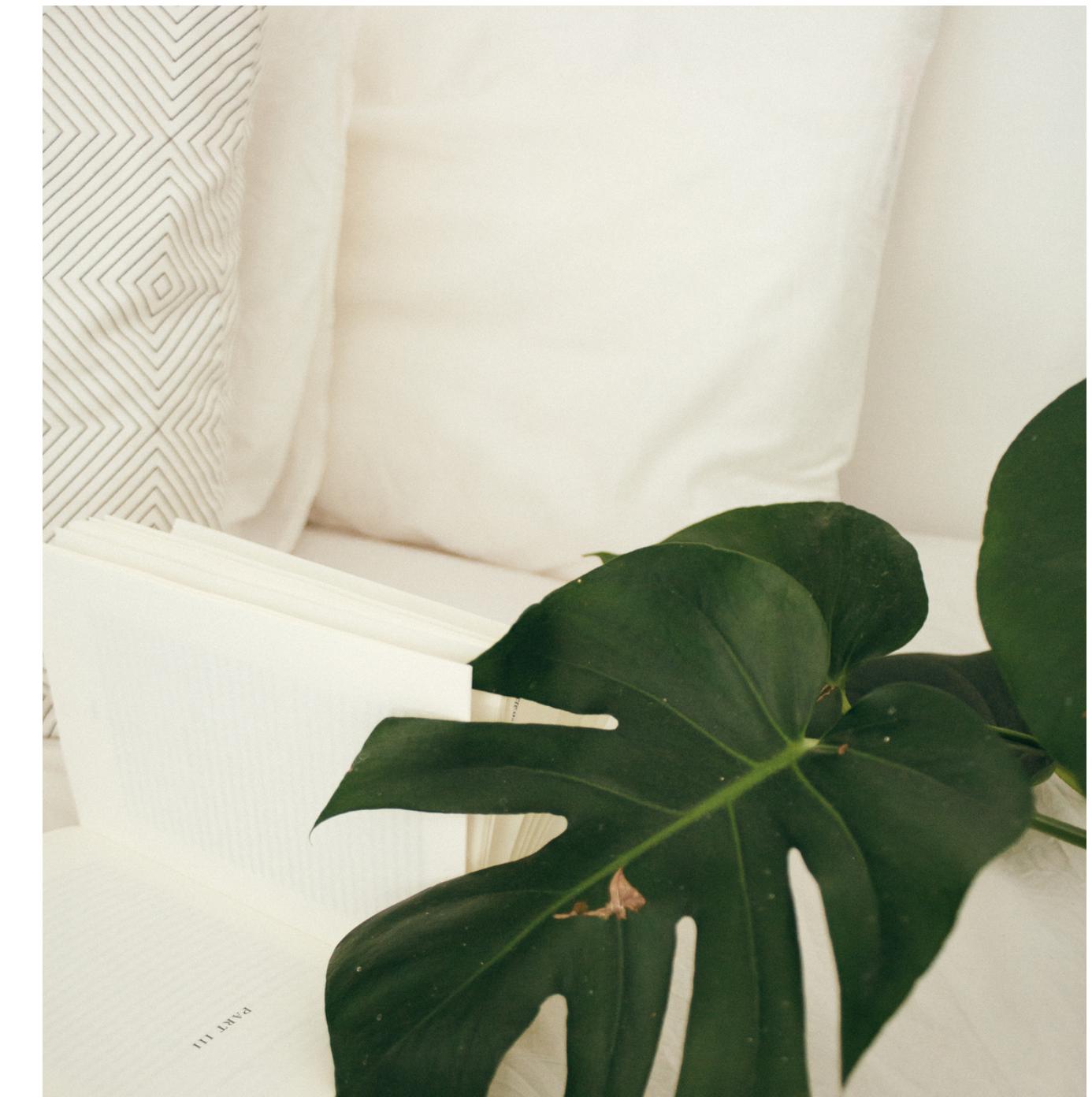
- Perasaan
- Pengukuran



# Persiapan

Terapi Autogenik

- atur posisi duduk atau berbaring yang nyaman.
- pastikan lingkungan nyaman dan bebas dari kebisingan.



# Teknik Dasar

Terapi Autogenik

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

# Durasi & Frekuensi

Terapi Autogenik

## Durasi

- 15 menit setiap sesi

## Frekuensi

- 2 kali sehari setiap pagi dan malam hari.



# *Sesi Relaksasi*

Terapi Autogenik



# *Terimakasih*

---

Maret / 2024