

**RSJD Dr. AMINO GONDOHUTOMO SEMARANG
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
DEPARTEMEN KEPERAWATAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2020**

**RELAKSASI YOGA
UNTUK MENGATASI PTSD**



DISUSUN OLEH:

**Ns. Vivi Sovianti, S.Kep, Ns. Dessy Dwi C, S.Kep,
Nafis Satya Pawenang, Dr. Meidiana Dwidiyanti, M.Sc,
Ns. Mustaqin, S.Kep., M.Kep, Ns. Kandar, S.Kep., M.Kep**

BOOKLET

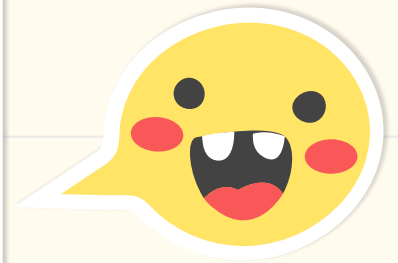


Pendahuluan

Definisi

Post traumatic stress disorder (PTSD) adalah merupakan gangguan mental yang terjadi setelah terpapar sebuah peristiwa yang mengancam atau mengerikan.

er is the largest planet in the Solar System



Gejala

- ☐ Kesulitan Tidur
- ☐ Depresi
- ☐ Pikiran negatif
- ☐ Emosi negatif berupa kemarahan, ketaakutan dan rasa sedih yang berlebihan
- ☐ Isolasi sosial



RELAKSASI YOGA

Yoga adalah sebuah penyatuan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan menyeluruh (holistik)

Definisi

Tujuan Yoga

Untuk perluasan kesadaran manusia sampai sebegitu jauh, sehingga bisa disatukan dengan kesadaran alam semesta

Pelaksanaan

1. Persiapkan Alat:

Matras yoga dan
musik relaksasi

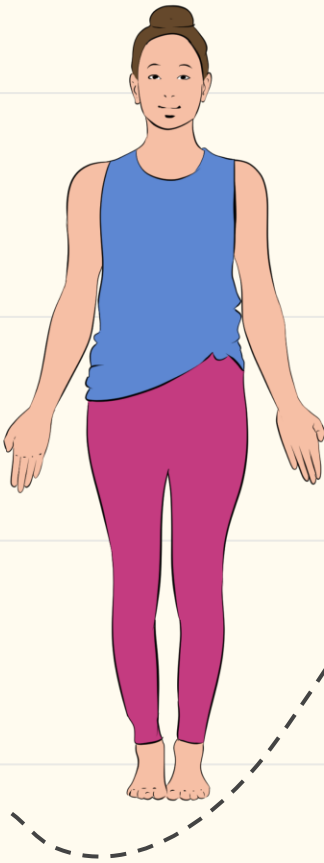


2. Meditasi

Lakukan meditasi selama
3-5 menit



Gerakan Yoga

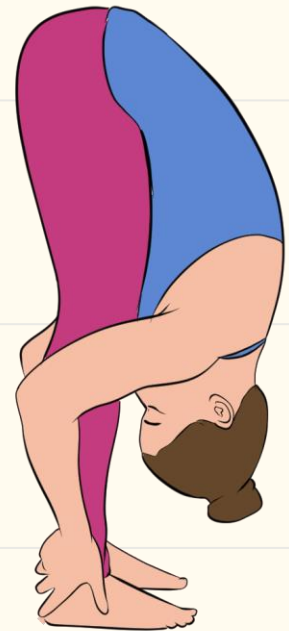


3. TADASANA

Berdiri tegak lurus tangan
disejajarkan dengan kaki

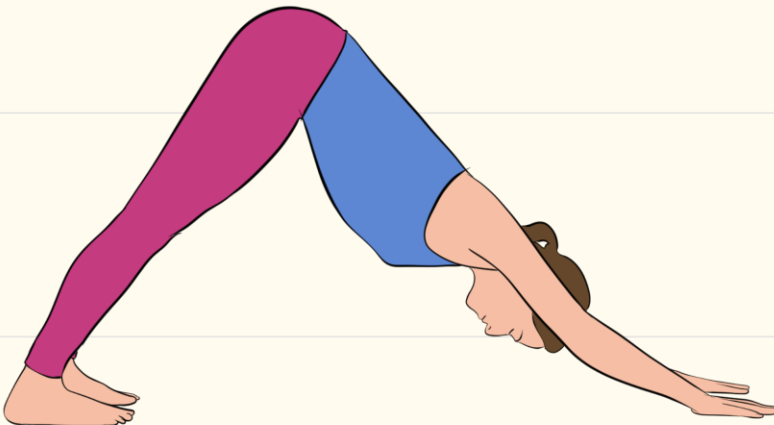
4. UTTANASANA

Gerakan membungkuk



5. ADHO MUKHA SYANASANA

Berdiri tegak lurus tangan disejajarkan
dengan kaki



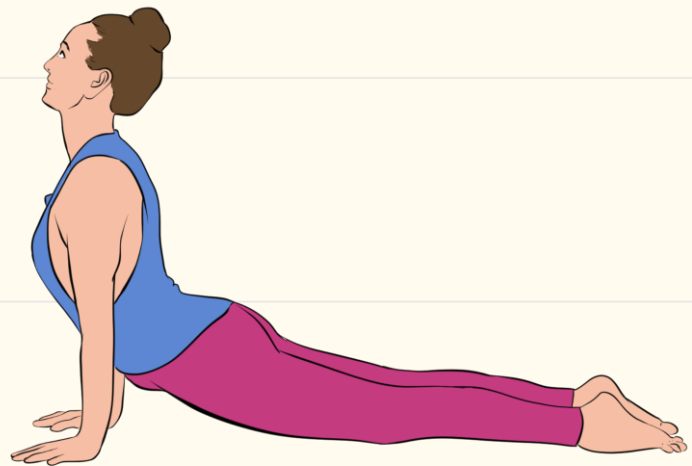
6. VRIKSHASANA

Berdiri tegak dengan kaki kanan diatas paha kiri



7. BHUJANGASANA

Berbaring tengkurap, dengan mengangkat dada



8. SUKHASNA

Duduk nyaman diatas matras, tubuh rileks dan nafas lembut. Diahiri dengan meditasi



Target Sehat Mandiri

INDIKATOR	Anda yakin bahwa Yoga dapat mengatasi PTSD		Anda memiliki Pengetahuan tentang cara melakukan Yoga		Anda membutuhkan tuntunan dalam melakukan Yoga		Anda melakukan Yoga dengan didampingi		Anda dapat Yoga melakukan secara mandiri	
	(1)		(2)		(3)		(4)		(5)	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Kemampuan untuk mengatasi PTSD Dengan Yoga										

*) Silahkan checklist sesuai kemampuan anda saat ini

DAFTAR PUSTAKA

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Cramer, H., Anheyer, D., Saha, F. J., & Dobos, G. (2018). Yoga for posttraumatic stress disorder - a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1650-x>

Ngurah, I. G., Rai, B., & Hartawan, M. (2020). *Meditasi Raja Yoga Sebagai Modalitas Pencegahan Dan Terapi Post Traumatic Stress Disorder (Ptsd) Pada Korban Pascabencana. June.*

Price, M., Spinazzola, J., Musicaro, R., Turner, J., Suvak, M., Emerson, D., & Van Der Kolk, B. (2017). Effectiveness of an Extended Yoga Treatment for Women with Chronic Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(4), 300–309. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0266>

Sacks, S. A., Schwartz, B., & Mueser, K. T. (2017). A pilot study of the trauma recovery group for veterans with post traumatic stress disorder and co-occurring serious mental illness. *Journal of Mental Health*, 26(3), 237–241. <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1222057>

Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. PT Mizan Pustaka.

Townsend, M. C. (2011). *Essentials Of Psychiatric Mental Health Nursing* (5th ed). F Adavis company.