

Terapi Komplementer: Relaksasi, Meditasi, dan Pernafasan

Selamat datang! Kita akan bahas manfaat terapi komplementer dalam meningkatkan kesejahteraan holistik. Terutama, kita akan fokus pada relaksasi, meditasi, dan teknik pernafasan. Bersama-sama, kita akan mempelajari cara meningkatkan kualitas hidup dengan mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri.



Relaksasi: Melepas Ketegangan

Definisi

Relaksasi adalah proses melepaskan ketegangan fisik dan mental. Penting untuk kesehatan fisik dan mental.

Manfaat

Relaksasi mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur.

Contoh

- Mendengarkan Musik
- Teknik relaksasi progresif ;melibatkan mengencangkan dan melemaskan otot secara bergantian. Dimulai dari jari kaki hingga wajah. Kencangkan otot selama 5 detik dan rilekskan selama 30 detik.
(<https://www.youtube.com/watch?v=k2a50qmmb9A>)



Bagaimana cara Terapi Relaksasi dapat Bermanfaat Bagi Kesehatan Tubuh

- 1 Relaksasi meredakan ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah.
- 2 Mengurangi hormon stres, seperti kortisol, yang dapat menyebabkan penyakit.
- 3 Meningkatkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan mempercepat penyembuhan.



Meditasi: Menenangkan Pikiran

Definisi

Meditasi adalah praktik yang melibatkan fokus pada pikiran, pernapasan, atau sensasi.

Manfaat

Meningkatkan fokus, mengurangi kecemasan, meningkatkan kesadaran diri.

Teknik Dasar Meditasi

Duduk tegak, fokus pada napas, fokus pikiran jangan menghakimi kondisi saat ini, mulai dengan 5 menit sehari.

Macam Teknik Meditasi

Meditasi pernapasan

- Duduk tegak dan tarik napas dalam secara perlahan
- Fokuskan perhatian pada tarikan napas dan perasaan Anda
- Hitung napas, misalnya hitung "satu" saat menarik napas dan "dua" saat menghembuskan napas



Meditasi transendental

- Fokuskan pikiran ke dalam, tetap waspada terhadap pikiran atau sensasi lain tanpa membiarkannya mengganggu
- Biasanya dilakukan sambil duduk dengan mata tertutup selama 20 menit, dua kali sehari

Meditasi kesadaran

- Gunakan objek fokus, seperti membunyikan bel, melantunkan mantra, menyentuh manik-manik, atau menatap gambar
- Sadari apa yang Anda rasakan di berbagai bagian tubuh



Bagaimana cara terapi meditasi dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh



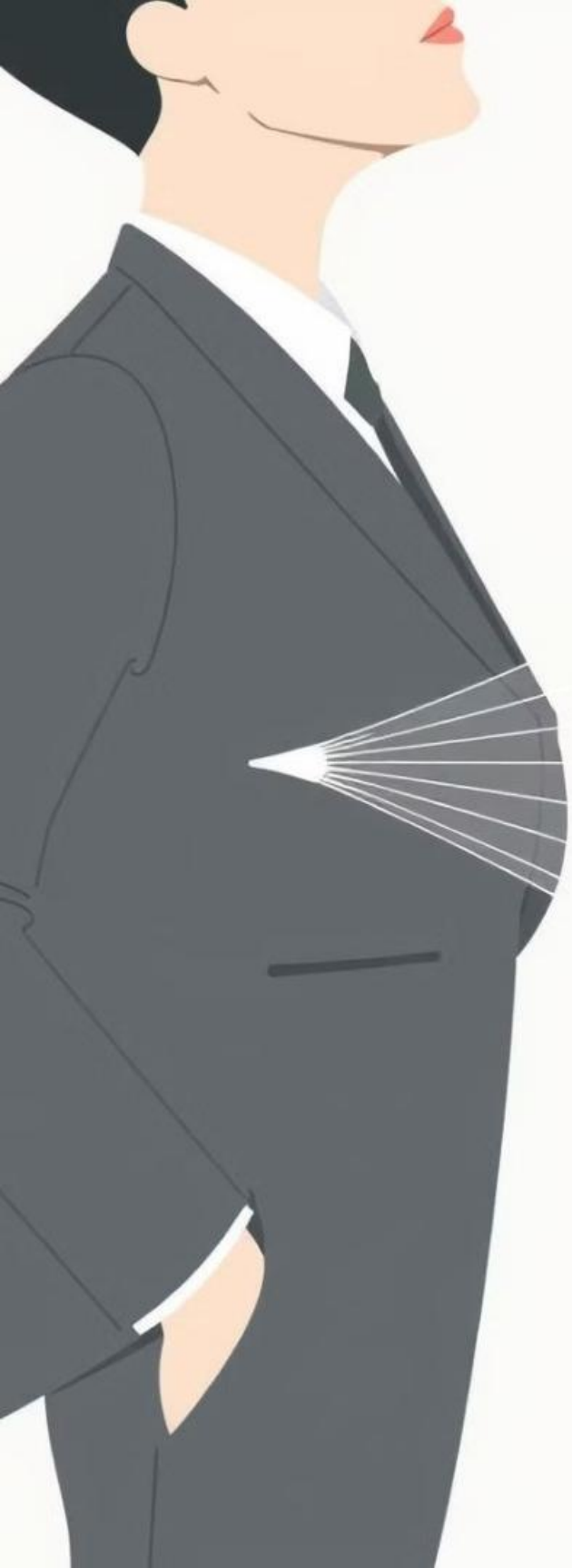
Meningkatkan aktivitas di area otak yang terkait dengan fokus dan kesadaran.



Menenangkan detak jantung dan menurunkan tekanan darah.



Meningkatkan mood dan perasaan positif.



Pernafasan: Kekuatan di Setiap Tarikan

1

Definisi

Teknik pernafasan adalah cara mengatur pernapasan untuk mempengaruhi sistem saraf otonom.

2

Manfaat

Menenangkan sistem saraf, meningkatkan oksigenasi, mengurangi panik.

3

Contoh

- **Latihan pernapasan diafragma** → digunakan pada pasien untuk Latihan batuk efektif
- ***Pursed lip breathing*** → digunakan pada pasien dengan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK)
- ***Deep breathing*** → serangan panik maupun kecemasan

Bagaimana cara terapi pernafasan dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh

1

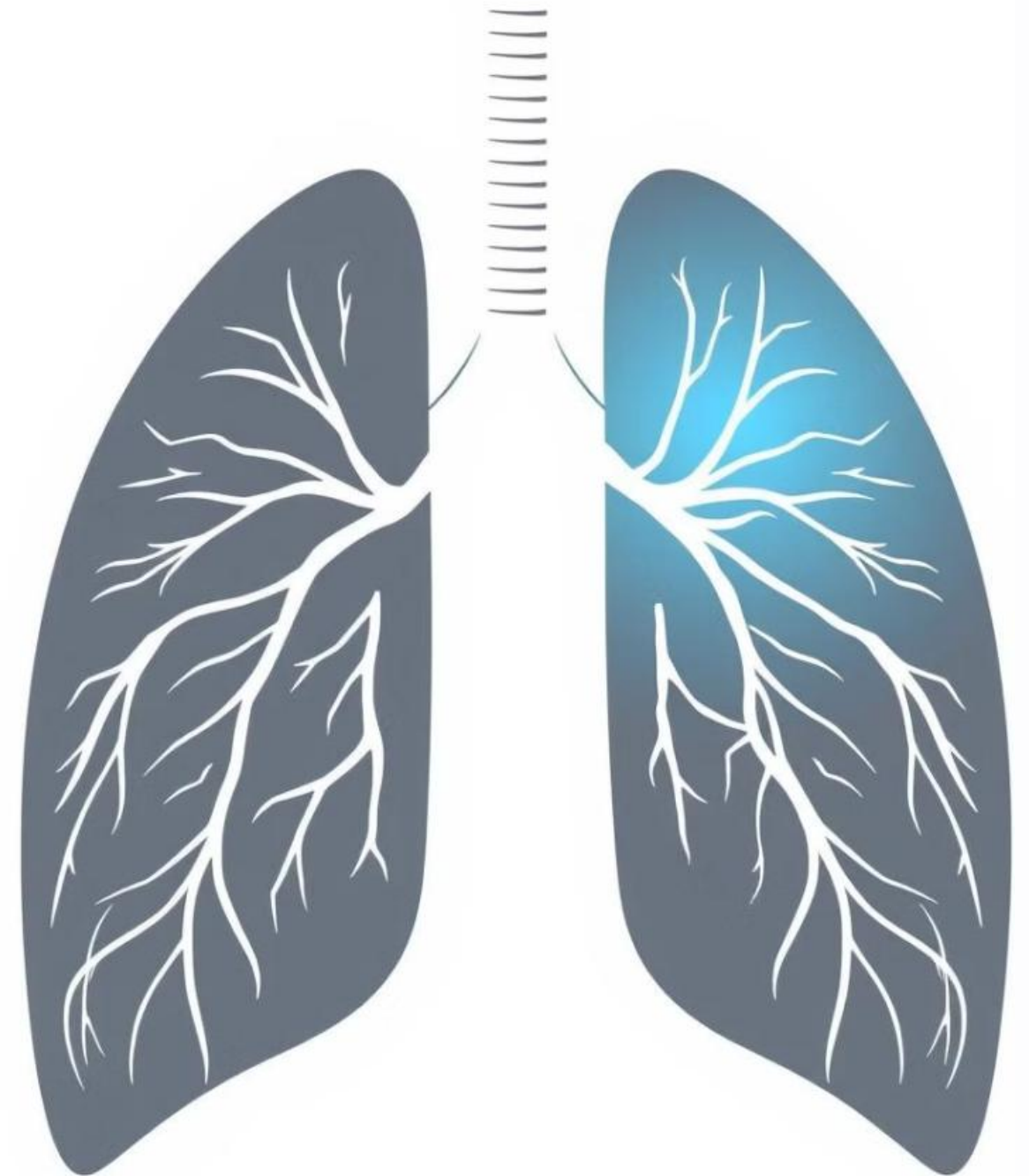
Meningkatkan oksigenasi dalam darah, yang mendukung fungsi organ.

2

Membantu mengurangi kecemasan dan serangan panik.

3

Meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi ketegangan.



Studi Kasus dan Bukti Ilmiah: Relaksasi



Studi Kasus dan Bukti Ilmiah: Meditasi

1

Penelitian MRI

Meditasi mindfulness meningkatkan ketebalan korteks prefrontal (NeuroImage, 2015)

2

Penelitian

Meditasi mengurangi gejala depresi dan kecemasan (JAMA Internal Medicine, 2014)

3

Studi Kasus

Meditasi mengurangi stres dan kelelahan pada perawat (Journal of Advanced Nursing, 2019)

Studi Kasus dan Bukti Ilmiah: Pernafasan

1

Penelitian

Pernafasan diafragmatik menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (respons stres) dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik (relaksasi) (Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2016)

2

Penelitian

Teknik pernafasan membantu mengurangi gejala asma (American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 2017)

3

Studi Kasus

Teknik pernafasan mengurangi intensitas serangan panik pada individu dengan gangguan panik (Behavior Research and Therapy, 2021)



**TERIMA KASIH ATAS PERHATIANNYA,
SILAHKAN APAKAH ADA PERTANYAAN??**

PERSIAPAN PRAKTIK MINGGU DEPAN

SILAHKAN KELAS DIBAGI MENJADI 3 KELOMPOK

KELOMPOK 1: MEMPELAJARI TERKAIT LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

KELOMPOK 2: MEMPELAJARI TERKAIT MEDITASI PERNAFASAN

KELOMPOK 3: MEMPELAJARI TERKAIT PERNAFASAN DIAPHRAGMA

Praktikkan Minggu Depan di Depan Kelas