

Latihan imajinasi terbimbing membantu tubuh menjadi lebih tenang dan nyaman



“ Ketika pikiran rileks, tubuh dapat merasakan kenyamanan yang lebih baik ”

Scan QR Code untuk video panduan

SCAN ME



Nyeri merupakan gejala yang sering dialami pasien kanker

Selain terapi medis, teknik relaksasi dapat membantu meningkatkan rasa nyaman.

Apa itu

IMAJINASI TERBIMBING



Imajinasi terbimbing adalah teknik relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran untuk membayangkan suasana yang tenang dan menyenangkan.



TEKNIK IMAJINASI TERBIMBING (GUIDED IMAGERY)



Manajemen Nyeri
Nonfarmakologi
pada Pasien Kanker

Manfaat

TEKNIK IMAJINASI TERBIMBING



**Membantu
mengurangi rasa
nyeri**

**Mengurangi stres
dan kecemasan**



**Membantu tidur lebih
nyaman**



**Membantu tubuh
lebih rileks**



**Menurunkan tekanan
darah**



Cara Melakukan

TEKNIK IMAJINASI TERBIMBING

1. Temukan tempat yang tenang dan nyaman
2. Duduk atau berbaring se nyaman mungkin
3. Pejamkan mata, tarik napas dalam sebanyak 3 kali
4. Dengarkan musik instrumental yang lembut
5. Bayangkan tempat yang membuat Anda merasa damai (pantai, pegunungan, taman, tempat ibadah, dll)
6. Bayangkan diri Anda dalam keadaan sehat, kuat, dan bahagia bersama orang tersayang
7. Ucapkan kalimat positif dalam hati "Saya tenang, saya kuat, saya nyaman."
8. Tarik napas dalam, lalu buka mata secara perlahan



Lakukan selama ± 15 menit
setiap hari

✨ Tips agar lebih efektif

- Lakukan secara rutin agar manfaat lebih terasa
- Dapat dilakukan sebelum tidur atau saat nyeri meningkat
- Teknik ini dapat dilakukan bersamaan dengan perawatan yang sedang dijalani
- Jika merasa tidak nyaman, hentikan dan informasikan kepada perawat