



## Lampiran

### SOP Relaksasi Otot Progresif

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**  
**PENGELOLAAN NYERI: TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF**  
**(PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION)**

Pengertian	Teknik Relaksasi Otot Progresif adalah strategi untuk membantu relaksasi melalui peregangan dan pelemasan otot. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 20-30 menit (Zakiyah, 2019).
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatasi nyeri</li> <li>2. Mengurangi kecemasan dan depresi</li> <li>3. Meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan</li> </ol>
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klien dengan keluhan nyeri akut maupun kronis</li> <li>2. Klien yang mengalami kecemasan dan depresi</li> <li>3. Klien dengan gangguan tidur</li> </ol>
Petugas	Perawat.
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kursi</li> <li>2. Bantal</li> </ol>   <p>Catatan:</p>

	<p>Terdapat 3 hal utama yang diperlukan dalam melakukan teknik relaksasi, yaitu posisi yang tepat, pikiran beristirahat, dan lingkungan yang tenang.</p>
Prosedur Pelaksanaan	<p><b>A. Fase Pra-interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membaca status pasien</li> <li>2. Melihat riwayat nyeri terlebih dahulu</li> <li>3. Melihat intervensi keperawatan yang seharusnya di berikan</li> <li>4. Mencuci tangan</li> <li>5. Menyiapkan peralatan.</li> </ol> <p><b>B. Fase Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam kepada pasien dan menyapa nama pasien</li> <li>2. Memvalidasi kondisi pasien</li> <li>3. Menanyakan cara yang biasa dilakukan agar pasien merasa rileks</li> <li>4. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada pasien dan keluarganya</li> <li>5. Melakukan kontrak waktu</li> <li>6. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien.</li> </ol> <p><b>C. Fase Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan kesempatan pada pasien dan keluarga untuk bertanya jika kurang jelas</li> <li>2. Menawarkan pasien untuk melakukan relaksasi otot progresif</li> <li>3. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala di topang, hindari posisi berdiri</li> <li>4. Tanggalkan asesoris yang melekat pada tubuh pasien dan apapun yang sifatnya mengikat</li> <li>5. Mengajarkan pasien nafas dalam</li> <li>6. Mengajarkan prosedur berikut ini: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan 1: ditujukan untuk melatih otot tangan <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan</li> <li>2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi</li> <li>3) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik</li> <li>4) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat merasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami pasien</li> <li>5) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.</li> </ol> </li> <li>b. Gerakan 2: ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>

- 2) Jari-jari menghadap ke langit-langit.



- c. Gerakan 3: ditujukan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)
- 1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan
  - 2) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.



- d. Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur
- 1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
  - 2) Fokuskan perhatian gerakan pada ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas dan leher



Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

- b. Gerakan 5 dan 6: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah seperti dahi, mata, rahang, dan mulut
  - 1) Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput
  - 2) Tutup mata sehingga dapat merasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- c. Gerakan 7: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- d. Gerakan 8: ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut dengan cara bibir di moncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan adanya ketegangan di sekitar mulut.



Gambar 5. Gerakan-gerakan untuk otot-otot wajah

- e. Gerakan 9: ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang
  - 1) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
  - 2) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
  - 3) Tekan kepala pada permukaan bantal kain sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.
- f. Gerakan 10: ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan
  - 1) Gerakkan kepala hingga ke muka atau depan

- 2) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- g. Gerakan 11: ditujukan untuk melatih otot punggung
- 1) Angkat tubuh dari sandaran kursi
  - 2) Punggung dilengkungkan
  - 3) Busungkan dada kemudian tahan kondisi tegang selama 10 detik lalu rileks kan
  - 4) Saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi.
- h. Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada
- 1) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya
  - 2) Tahan selama beberapa saat sambil merasakan ketegangan di bagian dada hingga turun ke perut kemudian hembuskan
  - 3) Saat tegangan dilepas, lakukan pernapasan secara normal hingga lega
  - 4) Ulangi sekali lagi hingga dapat merasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.



- i. Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot perut
- 1) Tarik dengan kuat perut ke arah dalam
  - 2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik kemudian lepaskan
  - 3) Ulangi kembali.
- j. Gerakan 14-15: ditujukan untuk melatih otot-otot kaki seperti paha dan betis
- 1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
  - 2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis
  - 3) Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu lepaskan
  - 4) Ulangi kembali.

	 <p>Gambar 8. Gerakan-gerakan untuk otot-otot bagian depan tubuh</p> <p>Gerakan 13 untuk melatih otot perut</p> <p>Gerakan 14 untuk melatih otot paha</p>
	<p>7. Mengajurkan pasien untuk melakukan teknik tersebut.</p> <p><b>B. Fase Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan evaluasi terhadap hasil dari tindakan teknik relaksasi otot progresif</li><li>2. Melakukan kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya</li><li>3. Berpamitan dengan pasien</li><li>4. Membereskan peralatan</li><li>5. Mendokumentasikan hasil kegiatan</li><li>6. Mencuci tangan.</li></ol>



# **LOG BOOK**

## **BIMBINGAN KIAN**

NAMA : Imam Syafrudin  
NIM : 41121241034

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD**  
**CILACAP**  
**TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

“ Orang yang beriman hati mereka tenram dengan mengingat Allah.

Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenram ”.

**(QS. Ar-Ra'd : 28)**

“ ... Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan.”

**(QS. Thaahaa : 114)**

“ Barangsiapa menempuh jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah

Akan memudahkan baginya jalan menuju surga ”

**(HR. Muslim)**

“ Allah akan menolong seorang hamba, selama hamba itu

senantiasa menolong saudaranya ”

**(HR. Muslim)**

“ Wahai Allah Tuhan manusia, hilangkanlah rasa sakit ini, sembuhkanlah, Engkaulah

Yang Maha Penyembuh, tidak ada kesembuhan yang sejati kecuali

kesembuhan yang datang dari-Mu. Yaitu kesembuhan yang tidak meninggalkan

komplikasi rasa sakit dan penyakit lain ”.

**(HR Bukhari dan Muslim)**

## REKAPITULASI KONSULTASI KIANI

## Ketua Program Studi Profesi Ners

## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa :  
 NIM :  
 Judul KIAN :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1	16 Februari 2025	Judul KIAN	
2	22 Februari 2025	Pembacaan jurnal	
3	2 Mei 2025	MAD 1 - 3. → Gabut typing error, gabut alur antar paragraf, next consul form	
4	15/5/2025	Ace upan Orang	

Pembimbing,

  
 \_\_\_\_\_