

LAMPIRAN



Lampiran

SOP Relaksasi Otot Progresif

No	Kegiatan	Ya	Tidak
1	INFORMED CONCENT 1. Menyapa klien dan keluarga 2. Menjelaskan tujuan tindakan 3. Menjelaskan prosedur tindakan 4. Menjelaskan keuntungan tindakan 5. Menjelaskan risiko yang mungkin terjadi 6. Pastikan keluarga telah mengerti 7. Persetujuan tindakan (lisan)		
2	PERSIAPAN ALAT 1. Kursi 2. Bantal		
3	PERSIAPAN LINGKUNGAN 1. Pasang sampiran/ tutup pintu 2. Ciptakan lingkungan yang aman dan nyaman		
4	PERSIAPAN PASIEN 1. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri. 2. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu. 3. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat		
5	PERSIAPAN PENOLONG 1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir 2. Pakai handscoon		
6	PELAKSANAAN TINDAKAN 1. Ditunjukkan untuk melatih otot tangan. a. Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. b. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. c. Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik. d. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. e. Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan. 2. Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang. a. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang. b. Jari-jari menghadap ke langit-langit. 3. Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar padabagian atas pangkal lengan). a. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. 4. Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.		

	<p>a. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.</p> <p>b. Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.</p> <p>5. Ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).</p> <p>a. Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.</p> <p>b. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar</p> <p>c. mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.</p> <p>6. Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang.</p> <p>a. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.</p> <p>7. Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut.</p> <p>a. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.</p> <p>8. Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.</p> <p>a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.</p> <p>b. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.</p> <p>c. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</p> <p>9. Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <p>a. Gerakan membawa kepala ke muka.</p> <p>b. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.</p> <p>10. Ditujukan untuk melatih otot punggung</p> <p>a. Angkat tubuh dari sandaran kursi.</p> <p>b. Punggung dilengkungkan</p> <p>c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.</p> <p>d. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.</p> <p>11. Ditujukan untuk melemaskan otot dada.</p> <p>a. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya.</p> <p>b. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.</p> <p>c. Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.</p> <p>12. Ditujukan untuk melatih otot perut</p> <p>a. Tarik dengan kuat perut ke dalam.</p> <p>b. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.</p> <p>c. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.</p> <p>13. Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).</p>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> a. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang b. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. c. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. d. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali. 		
7	DEKONTAMINASI <ul style="list-style-type: none"> 1. Perawat membereskan alat 2. Perawat melepas handscoon/ sarung tangan 3. Perawat mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun 		
8	EVALUASI 1. Respon pasien (KU, keluhan)		
9	DOKUMENTASI <ul style="list-style-type: none"> 1. Catat hari, tanggal, jam pelaksanaan tindakan yang dilakukan pada lembar tindakan 2. Paraf / tanda tangan perawat pelaksana 		

