



Lampiran

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 pelepasan otot. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 20-30 menit (Zakiyah, 2019).
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatasi nyeri 2. Mengurangi kecemasan dan depresi 3. Meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dengan keluhan nyeri akut maupun kronis 2. Klien yang mengalami kecemasan dan depresi 3. Klien dengan gangguan tidur
Petugas	Perawat.
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursi  2. Bantal  <p>Catatan: Terdapat 3 hal utama yang diperlukan dalam melakukan teknik relaksasi, yaitu posisi yang tepat, pikiran beristirahat, dan</p>

	lingkungan yang tenang.
Prosedur Pelaksanaan	<p>A. Fase Pra-interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membaca status pasien 2. Melihat riwayat nyeri terlebih dahulu 3. Melihat intervensi keperawatan yang seharusnya di berikan 4. Mencuci tangan 5. Menyiapkan peralatan. <p>B. Fase Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam kepada pasien dan menyapa nama pasien 2. Memvalidasi kondisi pasien 3. Menanyakan cara yang biasa dilakukan agar pasien merasa rileks 4. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada pasien dan keluarganya 5. Melakukan kontrak waktu 6. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien. <p>C. Fase Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan pada pasien dan keluarga untuk bertanya jika kurang jelas 2. Menawarkan pasien untuk melakukan relaksasi otot progresif 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 4. Tanggalkan asesoris yang melekat pada tubuh pasien dan apapun yang sifatnya mengikat 5. Mengajarkan pasien nafas dalam 6. Mengajarkan prosedur berikut ini: <ol style="list-style-type: none"> a. Gerakan 1: ditujukan untuk melatih otot tangan <ol style="list-style-type: none"> 1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi 3) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik 4) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat merasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami pasien

5) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.

b. Gerakan 2: ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang

- 1) Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang
- 2) Jari-jari menghadap ke langit-langit.



Gerakan 1
mengepalkan tangan
bagian
bagian
bawah



Gerakan 2 untuk tangan
bagian belakang



Gambar 2

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.



Gambar 3. gerakan 3 otot-otot biceps



Otot biceps

d. Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur

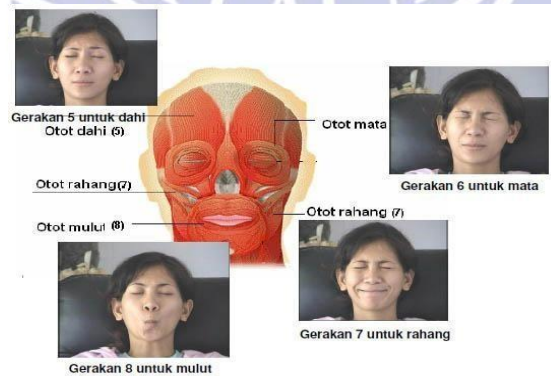
- 1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga

- 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 bantalan kursi

	<p>sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</p> <p>f. Gerakan 10: ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakkan kepala hingga ke muka atau depan 2) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. <p>g. Gerakan 11: ditujukan untuk melatih otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>h. Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
	<div data-bbox="812 1478 1289 1593" data-label="Image"> </div> <p>i. Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot perut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tarik dengan kuat perut ke arah dalam 2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik kemudian lepaskan 3) Ulangi kembali. <p>j. Gerakan 14-15: ditujukan untuk melatih otot-otot</p>

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.

7. Menganjurkan pasien untuk melakukan teknik tersebut.

B. Fase Terminasi

1. Melakukan evaluasi terhadap hasil dari tindakan teknik relaksasi otot progresif
2. Melakukan kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya
3. Berpamitan dengan pasien
4. Membereskan peralatan
5. Mendokumentasikan hasil kegiatan
6. Mencuci tangan.