

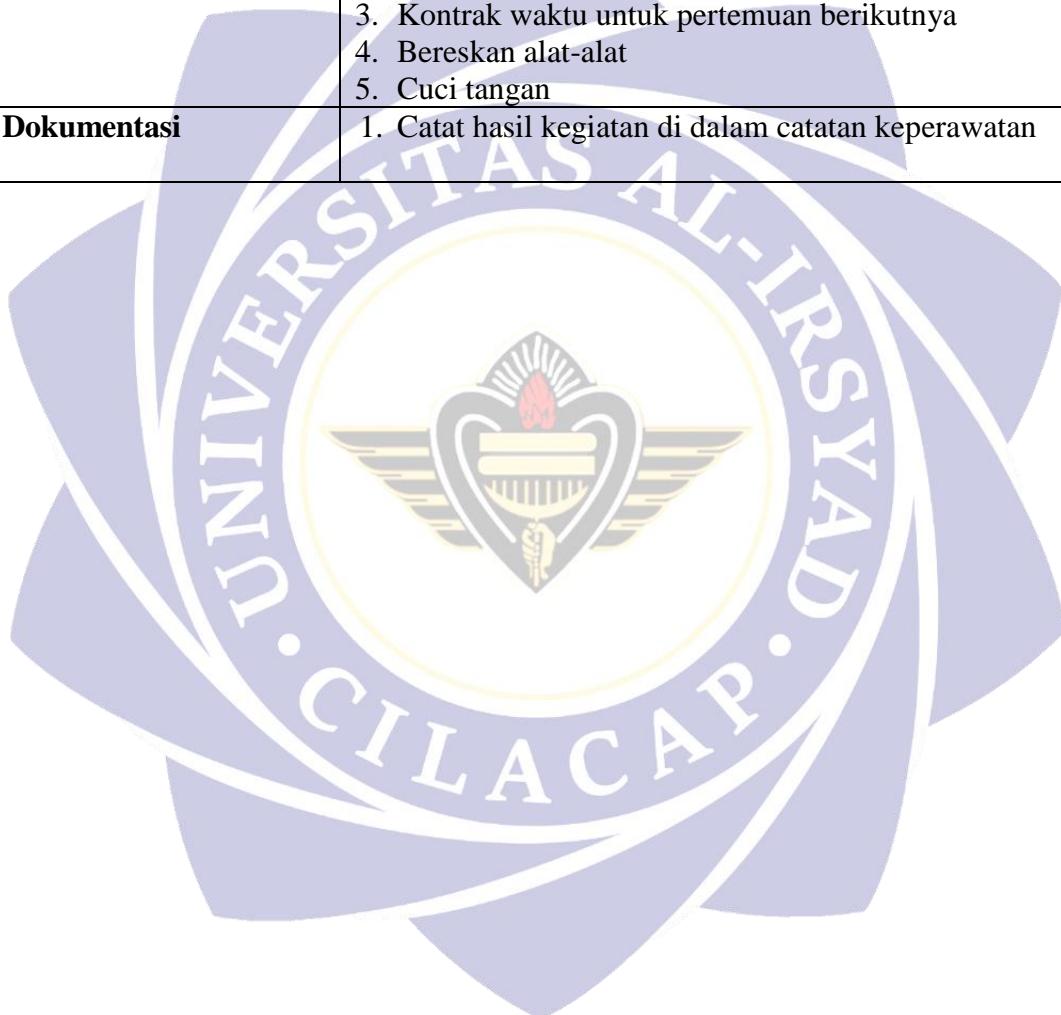


## Lampiran 1 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>	
<b>TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF</b>	
<b>Persiapan</b>	Menyiapkan lingkungan dan alat kursi serta lingkungan yang sunyi dan nyaman
<b>Persiapan Pasien</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan apa tujuan dilakukan terapi, manfaatnya, cara pelaksanaannya, dan mengisi lembar persetujuan dilakukannya relaksasi otot pada klien.</li> <li>2. Membuat posisi klien senyaman mungkin dengan duduk dikursi dengan kepala disangga, jangan melakukan relaksasi dengan berdiri.</li> <li>3. Lepaskan aksesoris yang digunakan klien seperti jam tangan, dan sepatu.</li> <li>4. Ikatan dasi dilonggarkan, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat harus dilonggarkan</li> </ol>
<b>Tahap Kerja</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan. Dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Model diminta membuat kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi GISA ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, model dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga model dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.</li> <li>b) Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari mengadap ke langit-langit</li> <li>c) Gerakan ketiga untuk melatih otot-otot bisep. Otot bisep adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang.</li> <li>d) Gerakan keempat ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.</li> <li>e) Gerakan kelima dan enam adalah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah. Otot-otot</li> </ol>

	<p>wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. Gerakan yang ditujukan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.</p> <p>f) Gerakan ketujuh bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang.</p> <p>g) Gerakan kedelapan ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.</p> <p>h) Gerakan kesembilan dan gerakan kesepuluh ditujukan untuk merilekskan otot-otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Model dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga model dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung.</p> <p>i) Gerakan 10 bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian model diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.</p> <p>j) Gerakan 11 bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.</p> <p>k) Gerakan 12 dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. Pada gerakan ini, model diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, model dapat bernafas normal dengan lega. Sebagaimana dengan gerakan yang lain, gerakan ini diulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.</p> <p>l) Gerakan 13 bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini</p> <p>m) Gerakan 14 dan 15 adalah gerakan-gerakan untuk otot-otot</p>
--	--

	<p>kaki Gerakan ini dilakukan secara berurutan. Gerakan 14 bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan 15 dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis. Sebagaimana prosedur relaksasi otot, model harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya. Setiap gerakan dilakukan masing-masing dua kali.</p>
<b>Tahap Terminasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beritahukan kepada pasien bahwa teknik terapi relaksasi otot progresif telah selesai</li> <li>2. Berikan reinforsement positif kepada pasien</li> <li>3. Kontrak waktu untuk pertemuan berikutnya</li> <li>4. Bereskan alat-alat</li> <li>5. Cuci tangan</li> </ol>
<b>Dokumentasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan</li> </ol>



Lampiran 2 *Informed Consent****INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Setelah mendapat penjelasan, saya menyatakan bersedia dengan sukarela menjadi responden untuk menerima manfaat tentang pemberian Tindakan keperawatan yang berjudul **“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap”**.

Demikian surat pernyataan ini saya buat.

Cilacap,

2024

Responden



Lampiran 3 Asuhan Keperawatan



Lampiran 4 Lembar Konsultasi

