

# LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Terapi relaksasi Otot Progresif

<b>Standar Operasional Prosedur (SOP)</b> <b>Terapi Relaksasi Otot Progresif (<i>Progressive Muscle Relaxation</i>)</b>	
<b>PROSEDUR TETAP</b>	
<b>PENGERTIAN</b>	Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang menggunakan napas dalam dan beberapa kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Juniarti et al., 2021)
<b>INDIKASI</b>	Pasien yang mengalami gangguan tidur, pasien yang mengalami kecemasan, serta stress yang berlebih,
<b>KONTRAINDIKASI</b>	Pasien dengan masalah muskuloskeletal, cedera akut, adanya peningkatan tekanan intrakranial, masalah arteri koroner yang berat, serta pasien yang menjalani perawatan tirah baring
<b>TUJUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurunkan tekanan darah</li> <li>2. Menurunkan kadar gula darah</li> <li>3. Menurunkan frekuensi jantung</li> <li>4. Mengurangi distrimia (detak jantung yang tidak teratur)</li> <li>5. Mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen</li> <li>6. Mengurangi ketegangan otot</li> <li>7. Menurunkan laju metabolism</li> <li>8. Meningkatkan rasa kebugaran</li> <li>9. Meningkatkan konsentrasi</li> <li>10. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stresor</li> <li>11. Mengatasi insomnia</li> </ol>
<b>KEBIJAKAN</b>	Terapi relaksasi otot progresif ( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> ) merupakan terapi untuk menenangkan dan merileksasikan otot pada suatu waktu serta membebaskan tubuh menjadi lebih rileks.
<b>PETUGAS</b>	Peneliti
<b>PERALATAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kursi</li> <li>2. Bantal</li> <li>3. Tempat dan lingkungan yang nyaman</li> </ol>
<b>PROSEDUR PELAKSANAAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prainteraksi</li> <li>2. Sikap <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Menyambut pasien dengan sopan dan ramah</li> <li>2) Memperkenalkan diri kepada pasien</li> <li>3) Menjelaskan tujuan kedatangan</li> <li>4) Percaya diri (terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri)</li> </ul> </li> <li>3. Persiapan <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Menjelaskan tujuan tindakan</li> <li>2) Menjelaskan langkah prosedur</li> </ul> </li> </ol>

	<p>3) Menanyakan kesiapan klien</p> <p>4. Pelaksanaan</p> <p>Mengucapkan Bismillah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mencuci tangan</li> <li>2) Membaca basmallah</li> <li>3) Posisikan tubuh pasien secara nyaman</li> <li>4) Minta pasien melepaskan aksesoris yang digunakan seperti kaca mata, jam, dan sepatu</li> <li>5) Minta pasien melonggarkan ikatan dasi, ikatan pinggang atau hal-hal lain yang sifatnya mengikat ketat</li> <li>6) Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot bisep, kepala, muka, tenggorokan, dan bahu termasuk pemeriksaan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini.</li> <li>7) Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman.</li> <li>8) Bimbingan klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien.</li> <li>9) Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu) Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghemuska dari mulut seperti bersiul.</li> <li>10) Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.</li> <li>11) Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari, yaitu cemburut, mata di kedip-kedipkan, monyongkan kedepan, lidah di tekan kelangit - langit dan bahu dibungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot</li> </ol>
--	--

	<p>sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detik.</p> <p>12) Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas napas dalam, dan keluar lambung, tahan, lalu relaks. Tarik nafas dalam, tekan keluar perut, tahan, relaks.</p> <p>13) Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik, bimbing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik.</p> <p>14) Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.</p> <p>15) Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien</p> <p>16) Merapikan pasien dan alat</p> <p>17) Membaca Hamdallah</p> <p>18) Mencuci tangan Mengucapkan Alhamdulillah</p> <p>5. Terminasi</p> <p>1) Mengevaluasi responpasien dan hasil tindakan</p> <p>2) Menyampaikan rencana tindak lanjut</p> <p>3) Berpamitan</p>
<b>TEKNIK GERAKAN</b>	<p>a. Gerakan 1: mengepalkan jari-jari tangan, ditujukan untuk melatih otot tangan</p>  <p>1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan</p> <p>2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi</p> <p>3) Gerakan yang sama untuk tangan kanan</p>

- b. Gerakan 2: menekuk pergelangan ke atas, ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang dari pergelangan tangan



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

- c. Gerakan 3: menekuk siku, ditujukan untuk otot-otot bisep



- 1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga, otot-otot bisep akan menjadi tegang

- d. Gerakan 4: mengangkat kedua bahu, ditujukan untuk melatih otot bahu



- 1) Angkat kedua bahu seperti ingin menyentuh telinga

- e. Gerakan 5: mengerutkan dahi dan alis, ditujukan untuk menegangkan otot dahi



- 1) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput

- f. Gerakan 6: menutup mata sekencang-kencangnya, ditujukan untuk melatih otot mata dan otot yang mengendalikan mata



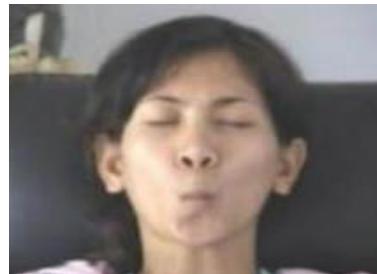
- 1) Pejamkan mata secara keras sehingga dapat dirasakan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata

- g. Gerakan 7: mengatupkan gigi bawah dan gigi atas, ditujukan untuk melemaskan otot rahang



- 1) Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang

- h. Gerakan 8: memonyongkan bibir, ditujukan untuk melatih otot sekitar mulut



- 1) Mencongkan bibir sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut
- i. Gerakan 9: menekankan kepala pada sandaran kursi, ditujukan untuk melatih otot leher bagian belakang



- 1) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa, sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas
- j. Gerakan 10: menekuk dagu ke arah dada, ditujukan untuk melatih otot leher depan



- 1) Gerakan otot leher bagian depan dengan membawa kepala ke muka
- 2) Tempelkan dagu ke dada, untuk bisa merasakan ketegangan leher dibagian muka

- k. Gerakan 11: membusungkan dada, ditujukan untuk melatih otot punggung



- 1) Punggung dilekungkan, selanjutnya busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileksikan
- l. Gerakan 12: menarik nafas dalam sampai dada terasa penuh, ditujukan untuk melemaskan otot dada



- 1) Menarik nafas dalam, tahan selama 5 detik, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dihembuskan
- 2) Ketika ketegangan dilepas lakukan napas normal dengan lega
- 3) Dapat diulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks

- m. Gerakan 13: menarik perut ke arah dalam, ditujukan untuk melatih otot perut



	<p>1) Tarik dengan kuat perut ke dalam      2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, kemudian lepaskan dengan bebas</p> <p>n. Gerakan 14-15: luruskan telapak kaki ke depan, ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)</p> 
<b>HASIL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi respon pasien</li> <li>Simpulkan hasil kegiatan</li> <li>Anjurkan pasien dibantu dengan keluarga mengulangi terapi ini secara mandiri</li> <li>Mengakhiri kegiatan dengan baik</li> </ol>
<b>DOKUMENTASI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Catat kegiatan yang telah dilakukan dalam catatan pelaksanaan</li> <li>Catat respon pasien terhadap Tindakan</li> <li>Dokumentasikan evaluasi Tindakan</li> <li>Cantumkan nama dan paraf peneliti</li> </ol>

Sumber : Juniarti et al (2021), Rosdiana & Cahyati (2021)

## **REKAPITULASI KONSULTASI KIANI**

Ketua Program Studi  
Profesi Ners

Profesi Ners

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Fadilah Eka Rahmawati  
 NIM : 41111241008  
 Judul KIAN : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Perfusi Perifer Tidak Efektif Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	20/2/2025	Konsultasi Jurnal Buat Perbaik	af
2.	8/5/2025	KIAN BAB I revisi Lanjut BAB 1-5	af
3.	22/6/2025	KIAN BAB 1-5 Revisi	af
4.	7/7/2025	KIAN BAB 1-5 Revisi full - Penggantian Nama - Jadikan 1 tema pembahasan - Penulisan Dosis. - Revisi Askop. - Lanjut Revisi dan membawa Jurnal	af
5.	10/7/2025	- Revisi full BAB & 1 - 5 - Bab 1 tambahan terapi komplimen - Penulisan - Penambahan Justifikasi perbedaan.	af

Pembimbing,

ny

( \_\_\_\_\_ )

4

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Fadilah Eka Rahmawati  
 NIM : 41111241008  
 Judul KIAN : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Perfusi Perifer Tidak Efektif Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
		- Ace Siggi MSN	y

Pembimbing,

y

5