



TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF (TekROP)



Atasi Gangguan Istirahat dan Tidur dengan TekROP!!!

MERI INSANI, Amd.Kep
Nip. 19940331 202012 2 024

APA ITU TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF?

Latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistematis, dimulai dengan otot wajah dan berakhir dengan otot kaki.

TUJUAN

1. Meringankan insomnia, depresi dan kelelahan.
2. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi.
3. Meningkatkan kebugaran dan konsentrasi.
4. Meningkatkan emosi positif.

MANFAAT

1. Meningkatkan kenyamanan tidur.
2. Menurunkan kekuatan otot, stress kelelahan dan nyeri.
3. Menstabilkan tekanan darah.
4. Meningkatkan istirahat dan kesegaran tubuh.

Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif

Persiapkan alat dan lingkungan, kursi atau tempat tidur, serta lingkungan yang tenang dan sunyi. Rilekskan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup.



Gerakan 1 : Mengepalkan Jari-Jari Tangan



Gerakan 2 : Menekuk Pergelangan Tangan ke Atas



Gerakan 3 : Menekuk Siku

RELAKSASI OTOT PROGRESIF



Gerakan 4 : Mengangkat Kedua Bahu



Gerakan 5 : Mengerutkan Dahi dan Alis



Gerakan 6 : Menutup Mata Sekencang-kencangnya



Gerakan 7 : Mengatupkan Bawah dan Atas



Gerakan 8 : Memonyongkan Bibir



Gerakan 9 : Menekankan Kepala pada Sandaran Kursi



Gerakan 10 : Menekuk Dagu ke Arah Dada



Gerakan 11 : Membusungkan Dada



Gerakan 12 : Menarik Nafas Dalam-dalam Sampai Dada Terasa Penuh



Gerakan 13. Menarik Perut ke Arah Dalam



Gerakan 14 : Meluruskan Telapak Kaki ke Depan



Gerakan 15 : Mengunci Otot Betis