

 RSUD M.NATSIR	OPTIMALISASI PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF		
	No. Dokumen 066/817/SDM/2021	No. Revisi	Halaman /2
SPO	TANGGAL TERBIT 01 MARET 2021	DITETAPKAN OLEH DIREKTUR RSUD M NATSIR  <u>drg. Basyir Busnia</u> <u>NIP :19660416 199203 1 005</u>	
Pengertian	Teknik Relaksasi Otot Progresif adalah latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistematis, dimulai dengan otot wajah dan berakhir dengan otot kaki		
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meringankan insomnia, depresi, kelelahan 2. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi 3. Meningkatkan kebugaran dan konsentrasi 4. Meningkatkan emosi positif 		
Kebijakan	Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2009 Rumah Sakit merupakan institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat.		
Prosedur	<u>Saat pasien berobat ke Poli dan Ruang rawat inap penyakit:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka komunikasi antara perawat dengan pasien 2. Mengidentifikasi pasien dengan menanyakan minimal 2 poin (nama, tanggal lahir, alamat) 3. Memberikan penjelasan dan informasi mengenai gangguan istirahat dan tidur dan penanganannya 4. Memberikan penjelasan dan demonstrasi pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif kepada pasien dan keluarga sebelum pulang <ul style="list-style-type: none"> • Langkah langkah teknik 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 		

	<p>Gerakkan 1 : Mengepalkan jari-jari tangan Gerakkan 2 : Menekukkan pergelangan tangan ke atas Gerakkan 3 : Menekuk siku Gerakkan 4 : Mengangkat kedua bahu Gerakkan 5 : Mengerutkan dahi dan alis Gerakkan 6 : Menutup mata sekncang-kencangnya Gerakkan 7 : Mengatupkan gigi bawah dan atas Gerakkan 8 : Memonyongkan bibir Gerakkan 9 : Menekankan kepa pada sandaran kursi/tempat tidur Gerakkan 10 : Menekuk dagu ke arah dada Gerakkan 11 : Membusungkan dada Gerakkan12 : Menarik nafas dalam sampai dada terasa penuh Gerakkan 13 : Menarik perut ke arah dalam Gerakkan 14 : Meluruskan kaki ke depan Gerakkan 15 : Mengunci otot betis Setiap gerakkan dilakukan selama 10 detik</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Memberikan lembaran leaflet untuk pasien dan keluarga sebagai pedoman pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif dirumah 6. Memberikan link video teknik relaksasi otot progresif yang dapat diakses secara gratis di website RSUD
Unit Terkait	Petugas Poli Klinik dan Instalasi Rawat inap penyakit dalam RSUD M.Natsir