



**RUMAH SAKIT PENDIDIKAN UNHAS
BIDANG KEPERAWATAN**

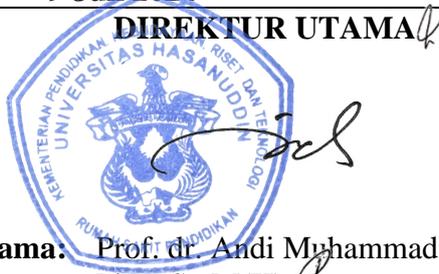
	Nomor POS	: 6292/UN4.24.0/OT.01.00/2024
	Tanggal Pembuatan	: 9 Juli 2024
	Tanggal Revisi	: -
	Tanggal Efektif	: 9 Juli 2024
	Disahkan Oleh	:  DIREKTUR UTAMA Nama: Prof. dr. Andi Muhammad Ichsan, PhD, Sp.M(K) NIP : 197002122008011013
	Nama POS	: RELAKSASI OTOT PROGRESIF
Dasar Hukum:	Kualifikasi Pelaksanaan:	
Surat Keputusan Direktur Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar Nomor 77/UN4.24.0/2023 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelayanan Perawatan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar	Memiliki kompetensi dan kewenangan klinis untuk melakukan tindakan manajemen nyeri: Relaksasi Otot Progresif	
Keterkaitan:	Peralatan/Perlengkapan:	
1. POS Cuci tangan 2. POS Identifikasi Pasien 3. POS Pengukuran Tanda Vital	1. Sarung tangan bersih; 2. Kursi dengan sandaran; 3. Bantal; 4. Jam atau pengukur waktu;	5. Tensimeter; 6. Thermometer.
Peringatan:	Pencatatan dan Pendataan:	
Dalam melaksanakan POS ini petugas harus memperhatikan: Kemampuan pasien melakukan mobilisasi	1. Form monitoring nyeri 2. Form catatan keperawatan	

Diagram Alir (flowchart)

POS: Relaksasi Otot Progresif

No.	Langkah Kegiatan	Pelaksana	Mutu Baku			
		Perawat Pelaksana	Kelengkapan	Waktu	Output	Keterangan
1.	Perawat mempersiapkan alat		Membawa peralatan yang dibutuhkan sesuai POS	5 menit	Peralat lengkap dan siap pakai	
2.	Perawat melakukan identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medik);			1 menit	Benar pasien yang akan diberikan tindakan	
3.	Perawat menjelaskan jenis, tujuan dan lamanya prosedur yang akan dilakukan kepada pasien;			2 menit	Pasien paham dan setuju terkait prosedur yang akan dilakukan	
4.	Perawat mengatur posisi pasien;			1 menit	Pasien merasa nyaman	
5.	Perawat mengidentifikasi adanya nyeri atau keluhan fisik serta menganjurkan menggunakan pakaian yang nyaman;			1 menit	Keluhan pasien teridentifikasi dini	
6.	Perawat mencuci tangan sesuai standar;			1 menit	Tangan bersih	
7.	Perawat menyiapkan lingkungan terapeutik;			1 menit	Hubungan saling percaya	
8.	Perawat memeriksa ketegangan otot dan tanda-tanda vital;		Tensimeter; Thermometer	5 menit	Tidak ada kontra indikasi akan dilakukan tindakan relaksasi otot progresif	
9.	Perawat mengajarkan teknis relaksasi napas dalam;			2 menit	Pasien menjadi lebih rileks	
10.	Perawat mengajarkan pasien untuk menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik, masing-masing 8-16 kali. Fokuskan pada otot yang menegang atau otot yang rileks;			10 menit		Tidak menegangkan otot kaki selama lebih dari 5 detik untuk menghindari kram
11.	Perawat menganjurkan bernapas dalam dan perlahan;			2 menit	Pasien menjadi lebih rileks	
12.	Perawat memeriksa ketegangan otot dan tanda-tanda vital;		Tensimeter; Thermometer	5 menit		
13.	Perawat mengevaluasi perasaan pasien;			2 menit	Pasien menyampaikan apa yang dirasakan	

14.	Perawat membersihkan dan merapikan alat pada tempatnya semula			2 menit	Alat dikembalikan ke tempat semula	
15.	Perawat mencuci tangan;			1 menit	Tangan bersih	
16.	Perawat mendokumentasikan kegiatan.		Rekam medik elektronik	5 menit	Kegiatan terdokumentasi dengan lengkap dan benar	