

 Rumah Sakit Unhas	TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF		
	Nomor Dokumen 4769/UN4.24.0/OT.01.00/2023	Nomor Revisi 4	Halaman 1/2
PROSEDUR OPERASIONAL STANDAR BIDANG KEPERAWATAN	Tanggal Terbit 13 April 2023	Ditetapkan, Direktur Utama,   dr. Andi Muhammad Ichsan, PhD, Sp.M(K)  NIP 197002122008011013	
Pengertian	Prosedur menggunakan teknik penegangan dan peregangan otot untuk meredakan ketegangan otot, ansietas, nyeri, serta meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran, yang dilakukan oleh perawat pada pasien dengan skala nyeri ringan.		
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan nyeri. 2. Menurunkan kecemasan. 3. Meningkatkan relaksasi dan menurunkan ketegangan otot 4. Meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran. 		
Kebijakan	Peraturan Direktur Utama Rumah Sakit Unhas Nomor 61/UN4.24.0/2023 tentang Pedoman Pengelolaan Nyeri Di Rumah Sakit Unhas		
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan Alat <ol style="list-style-type: none"> a. Sarung tangan bersih, <i>jika perlu</i> b. Kursi dengan sandaran, <i>jika perlu</i> c. Bantal d. Jam atau pengukur waktu e. Spigmomanometer f. Termometer 2. Persiapan pasien <ol style="list-style-type: none"> a. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medik) b. Jelaskan tujuan dan Langkah-langkah prosedur. c. Ciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman. d. Anjurkan pasien menggunakan pakaian yang nyaman dan tidak membatasi pergerakan. e. Perhatikan privasi klien. 3. Prosedur <ol style="list-style-type: none"> a. Cuci tangan sesuai standar. 		



Rumah Sakit Unhas

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Nomor Dokumen

4769/UN4.24.0/OT.01.00/2023

Nomor Revisi

4

Halaman

1/2

- b. Gunakan sarung tangan bersih
- c. Atur posisi senyaman mungkin.
- d. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu
- e. Tempatkan pasien ditempat yang tenang dan nyaman
- f. Anjurkan untuk menggunakan pakaian yang longgar dan nyaman
- g. Berikan posisi yang nyaman (misal dengan duduk bersandar atau tidur)
- h. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi
- i. Anjurkan menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik, masing-masing 8-16 kali
- j. Anjurkan menegangkan otot kaki selama tidak lebih dari 5 detik untuk menghindari kram
- k. Anjurkan fokus pada sensasi otot yang menegang atau otot yang rileks
- l. Anjurkan bernapas dalam dan perlahan
- m. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu
- n. Monitor respon pasien selama dilakukan prosedur
- o. Rapikan pasien dan alat-alat yang digunakan.
- p. Periksa respon perubahan emosional
- q. Lakukan cuci tangan sesuai standar.
- r. Dokumentasikan pada lembar sesuai standar.

Unit Terkait

1. Unit Rawat inap
2. ICU
3. Dialisis
4. Kemoterapi
5. FER
6. Kamar bedah
7. IGD
8. Unit Rawat Jalan

Dokumentasi

Rekam Medik

Petugas terkait

Perawat