

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



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. Rapiakan 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