



Booklet OTOT RILEKS ATASI CEMAS

Dengan

Relaksasi otot progresif

DI SUSUN OLEH:

Ns. Ashri Maulida R, S.Kep
Dr. Meidiana Dwidiyanti S.Kp., M.Sc
Ns. Mustaqin S.Kep., M.Kep.
Ns. Kandar, S.Kep., M.Kes

RSJD Dr. AMINO GONDOHUTOMO SEMARANG
PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KEPERAWATAN
DEPARTEMEN KEPERAWATAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO

2020

Pendahuluan

Kecemasan merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

Kecemasan harus diatasi agar tidak menimbulkan masalah mental yang lebih serius. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan relaksasi otot progresif yang akan membuat peredaran darah menjadi lancar sehingga dapat menurunkan ketegangan dan mengatasi kecemasan

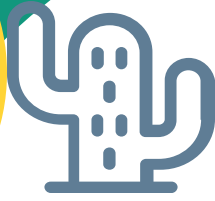
TUJUAN

Menjelaskan pengertian, tanda gejala, serta penyebab kecemasan

Membantu individu melakukan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan

Melakukan deteksi target sehat mandiri untuk mengatasi kecemasan

Penyebab Cemas



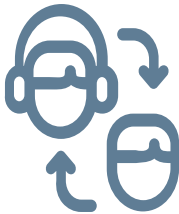
Lingkungan

pengalaman tidak menyenangkan dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja



Emosi yang ditekan

menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama



Sakit Fisik

Pikiran dan tubuh saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan

Tanda Gejala Cemas

Gejala fisik : kegelisahan, gemetar, berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin

Gejala behavioral: berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen

Kognitif: khawatir, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, bingung, sulit berkonsentrasi.

Relaksasi otot progresif

kegiatan untuk mengendurkan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa



1

Genggam tangan dengan membuat kepalan selama 5-7 detik

2

Tekuk kebelakang pergelangan tangan sehingga otot-otot ditangan menegang

3

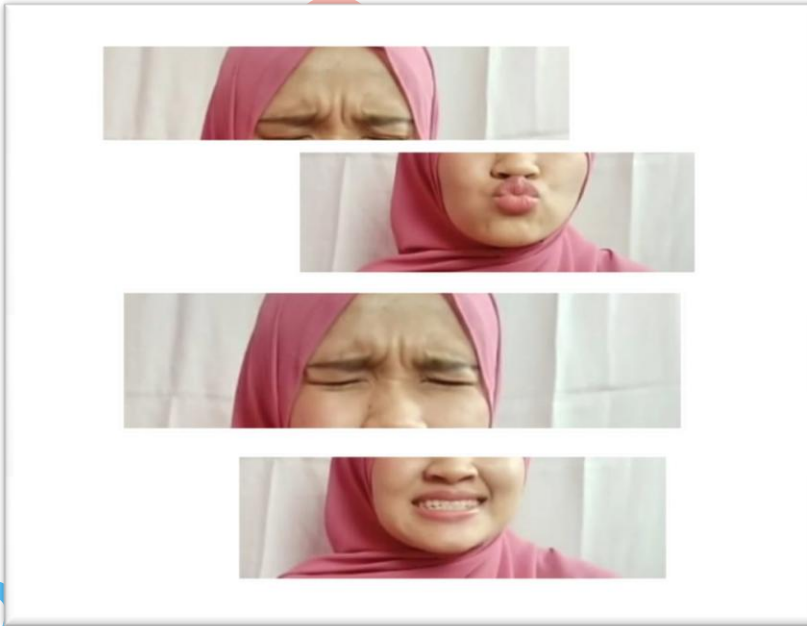
Menggenggam tangan sehingga menjadi kepalan kepundak

4

Angkat bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh kedua telinga

****) Lakukan masing masing selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi.***

LANGKAH 5-8



- kerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.
- Tutup keras-keras mata sampai mata terasa tegangannya selama
- Katupkan rahang dengan menggigit gigi-gigi
- Moncongkan mulut sekuat-kuatnya

****) Lakukan masing masing selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi***

LANGKAH 9 – 10

Tekankan kepala
kepermukaan
bantalan kursi atau
ketempat tidur
sehingga dapat
merasakan
ketegangan
dibelakang leher
danpunggung atas
kemudian rilekskan,
kemudian Benamkan
dagu ke dada dan
ulangi sekali lagi



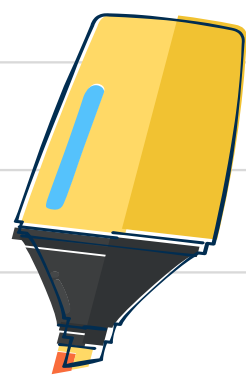
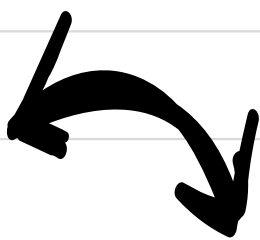
****) Lakukan masing masing selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi***

Langkah 11 – 14



- mengangkat tubuh dari sandaran kursi atau tempat tidur. Kemudian punggung dilengkungkan dan dada dibusungkan
- menarik napas panjang dan dalam untuk mengisi paru- paru dengan udara sebanyak-banyaknya sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas
- Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis

****) Lakukan masing masing selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi.***



	Anda yakin bahwa ROP Penting (1)	Anda memiliki pengetahuan tentang cara melakukan ROP (2)	Anda masih membutuhkan tuntunan dalam melakukan ROP (3)	Anda dapat melakukan ROP dengan didampingi (4)	Anda dapat melakukan ROP secara mandiri dan mempertahankannya (5)
Kemampuan mengatasi kecemasan dengan ROP					

*) silahkan checklist sesuai kemampuan anda saat ini

