

Jumat 03 Maret 2023

Relaksasi Otot Progresif, Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Kecemasan, Gangguan Tidur dan Mengurangi Nyeri

Oleh : Sujarwo, Ns, S.Kep – RSJ Prof HB Saanin Padang



Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), yaitu suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Corey, 2005). Menurut Purwanto (2013) tehnik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang lalu menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.

Relaksasi otot progresif merupakan suatu cara dan tehnik relaksasi yang mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang sangat mudah dan praktis dikarenakan gerakannya yang mudah, dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun.

Manfaat

Adapun manfaat terapi relaksasi otot progresif antara lain: mengurangi rasa sakit (nyeri), meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, dan dapat menurunkan tekanan darah pada orang yang mengalami hipertensi (tekanan darah tinggi).

Prosedur pelaksanaan relaksasi otot progresif ada beberapa tahapan, yaitu:

Tahapan-Tahapan Melakukan Terapi Otot Progresif

Tahap persiapan

Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar terapi pada pasien.

Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup.

Tahap pelaksanaan

Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

Langkah 1

Ditujukan untuk melatih otot tangan. Caranya dengan mengepalkan kedua tangan, kencangkan bisep dan lengan bawah selama 5-7 detik. Anjurkan klien untuk memikirkan rasanya dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi selama 15-20 detik

Langkah 2

Untuk melatih otot tangan bagian belakang. Caranya dengan Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

Langkah 3

Untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). Yaitu dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan, kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.

Langkah 4

Untuk melatih otot bahu supaya mengendur. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan- akan hingga menyantuh kedua telinga. Fokuskan atas, dan leher.

Langkah ke 5 dan 6

Untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut). Dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput. Lalu tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

Langkah 7

Untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.

Langkah 8

Untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

Langkah 9

Untuk merileksikan otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan, letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

Langkah 10

Untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan membawa kepala ke muka., lalu benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

Langkah 11

Untuk melatih otot punggung. Angkat tubuh dari sandaran kursi, lengkungkan punggung, busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

Langkah 12

Untuk melemaskan otot dada. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya lalu tahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

Langkah 13

Untuk melatih otot perut. Dengan cara menarik dengan kuat perut kedalam, tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.

Langkah 14-15

Untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis). Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

Menurut Charleswart dan Nathan 1996 dalam Mashudi 2011 bahwa untuk mendapatkan hasil yang maksimal dianjurkan untuk melakukan relaksasi otot

progresif pada jam yang sama 1 kali sehari selama 25-30 menit dan memerlukan waktu selama kurang lebih satu minggu.

Sumber :

Corey, G. (2005). Student manual for theory and practice of counselling and psychotherapy (7th edition). USA: Thompson Brooks/Cole.

Purwanto, S. (2012). Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 141-147.