



13. Tarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas

14. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang



## Relaksasi Otot Progresif

Proses menegangkan dan mengendurkan bagian otot dalam tubuh sesuai urutan.

### Manfaat Relaksasi Otot Progresif

- Membuat tubuh menjadi santai yang dapat menurunkan tingkat hormon stres, tekanan darah, nadi dan gula darah
- Mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stres, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negatif



# RELAKSASI OTOT PROGRESIF



Promosi Kesehatan  
**RUMAH SAKIT**  
**UNIVERSITAS ANDALAS**

Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual  
 demi kemaslahatan pasien

🏠 [rsp.unand.ac.id](http://rsp.unand.ac.id) 📱 Rumah Sakit Unand 📷 [rumahsakitunand](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) 🐦 [rumahsakitunand](https://twitter.com/rumahsakitunand)  
 Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang  
 Call Center : (0751) 8465000

## LANGKAH RELAKSASI OTOT

1. Menggenggam tangan sambil membuat suatu kepalan. Kepalan dibuat semakin kuat, sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan rasakan rileksnya selama 10 detik
2. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit



Gerakan 1 mengepalkan tangan



Gerakan 2 untuk tangan bagian belakang



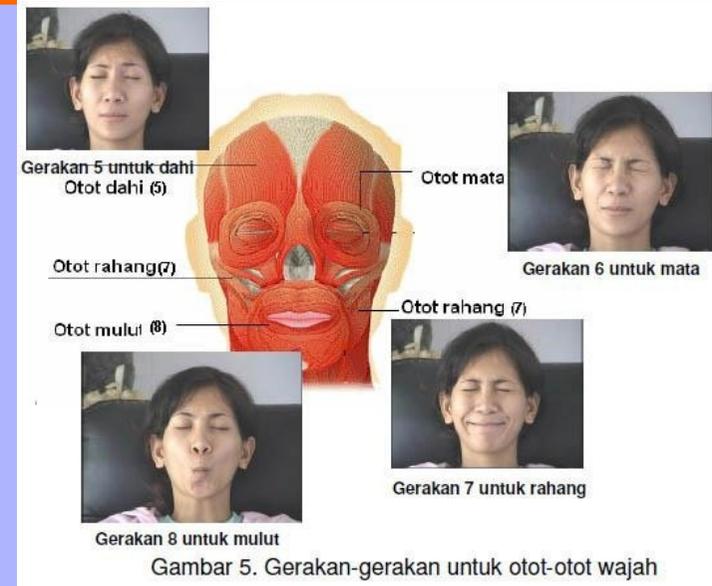
Gambar 3. gerakan 3 otot-otot biceps



Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

3. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang

4. Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga.
5. Kengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput
6. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
7. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang
8. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.
9. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga klien dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.



Gambar 5. Gerakan-gerakan untuk otot-otot wajah

10. Bawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya
11. Angkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada sehingga tampak seperti pada gambar 6. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks
12. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut.