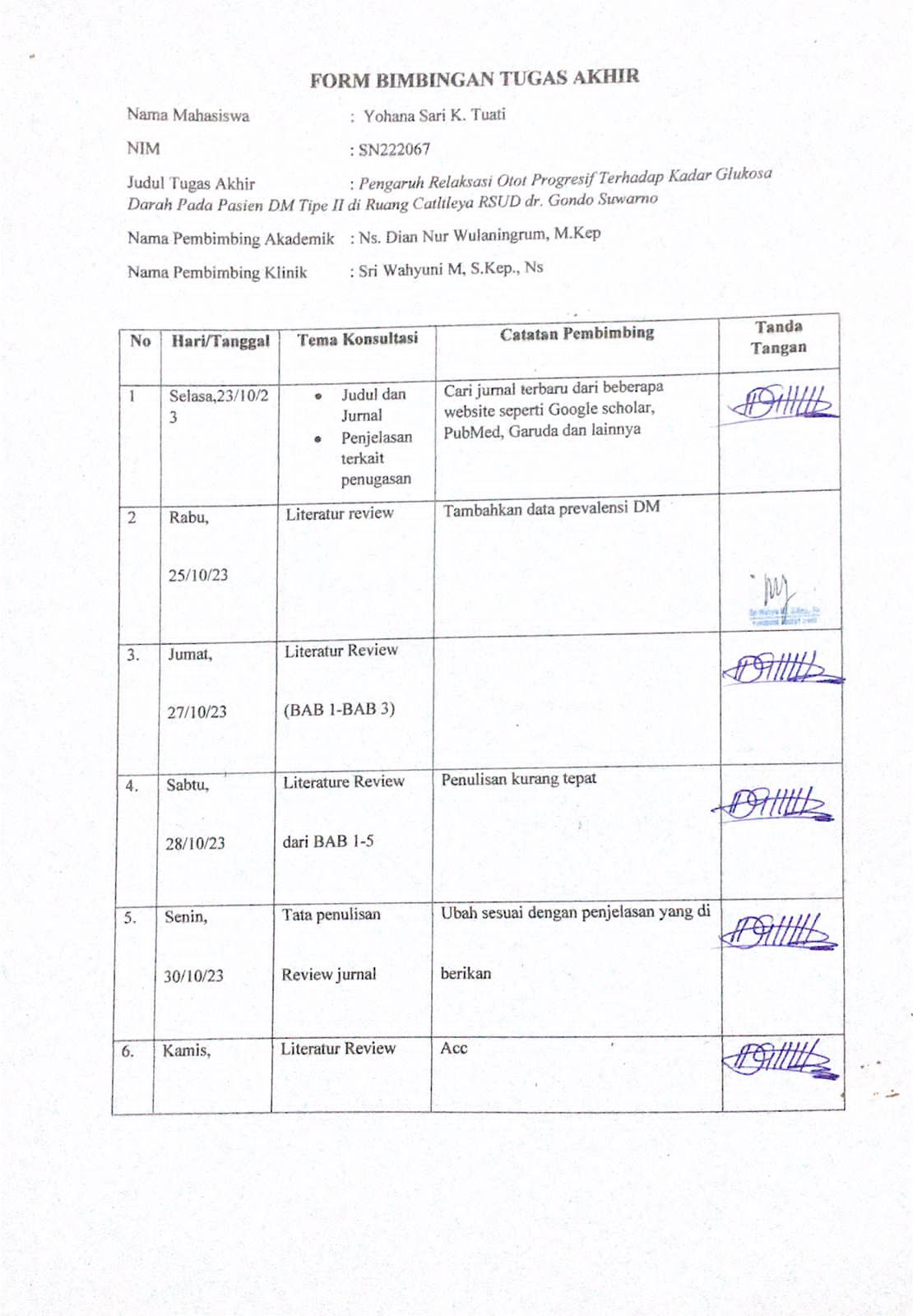
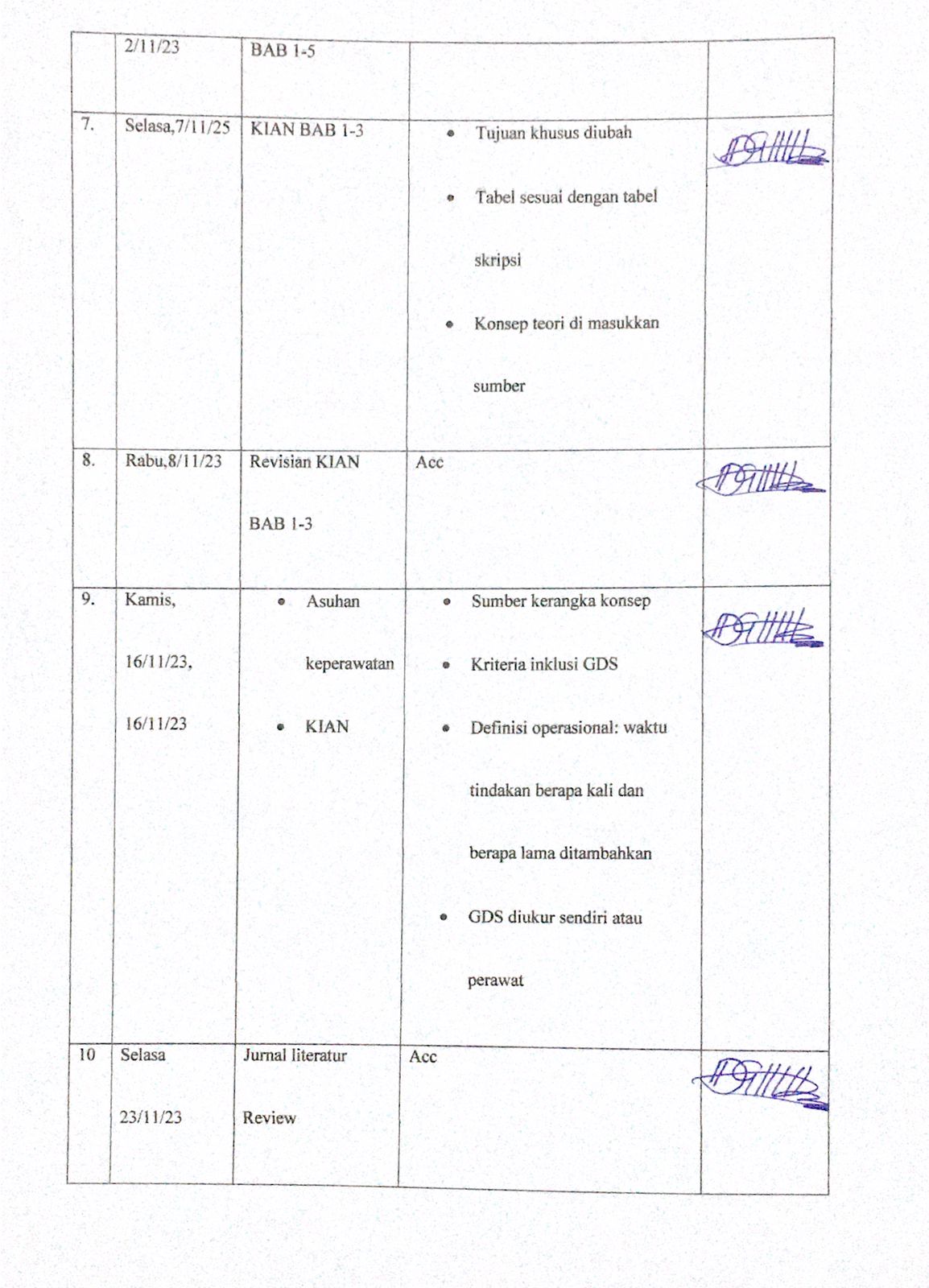
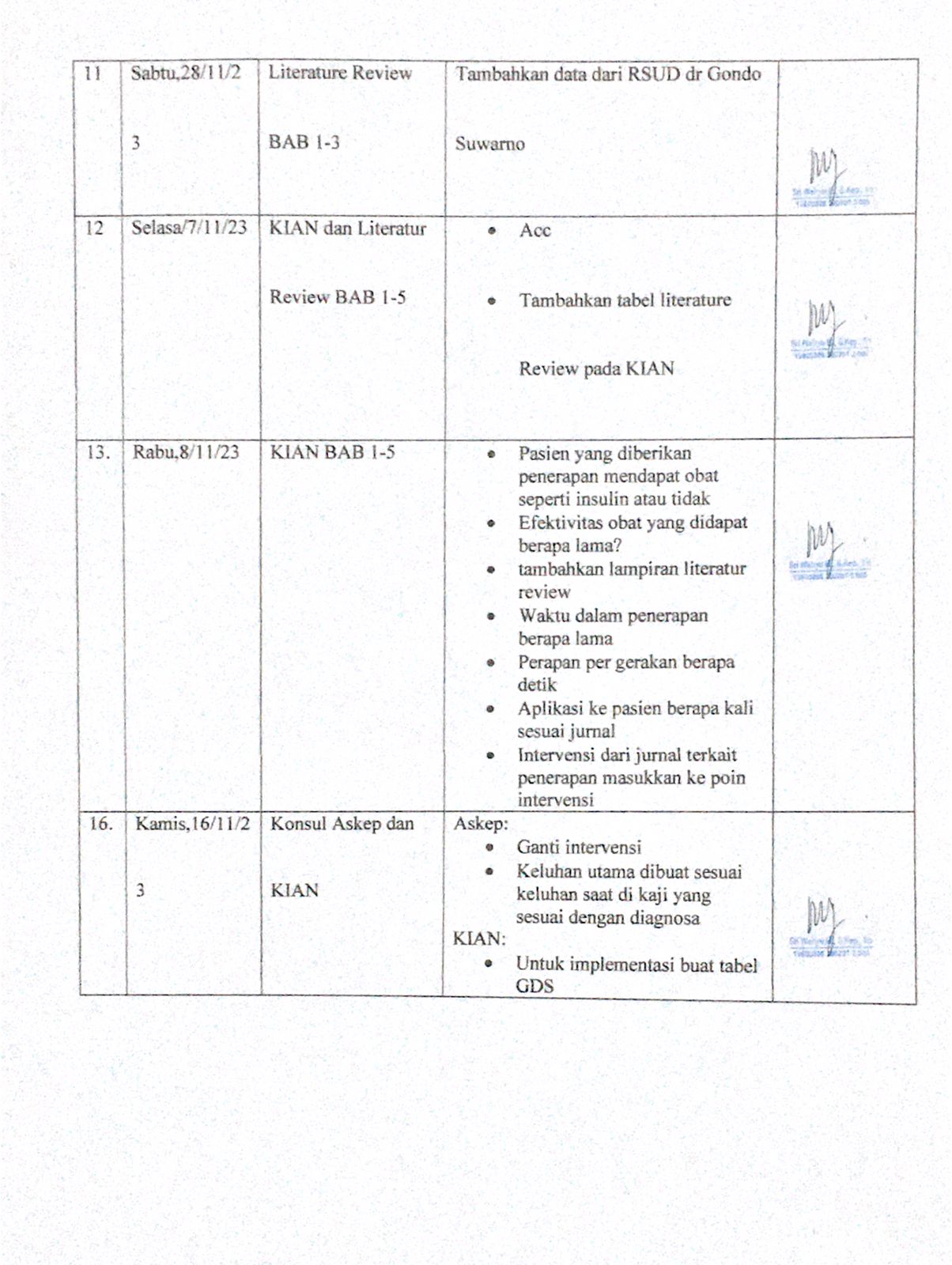
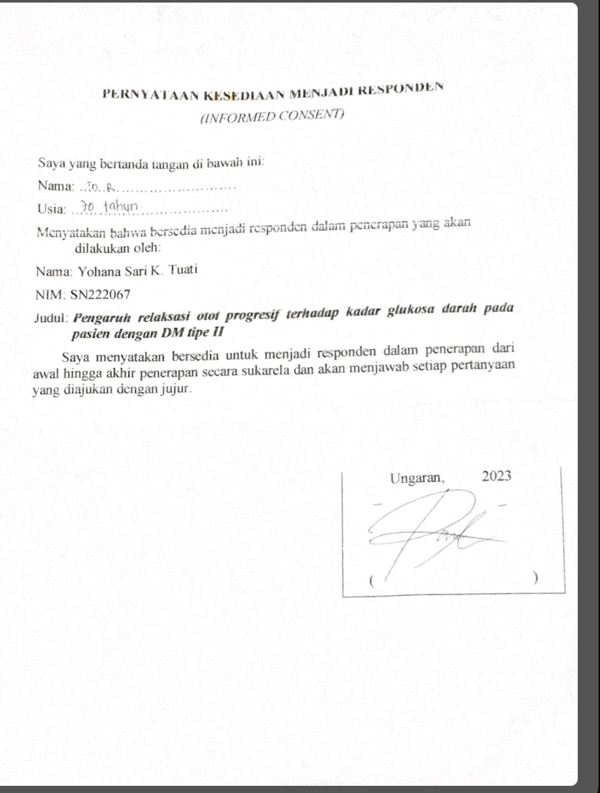
**LAMPIRAN**

****

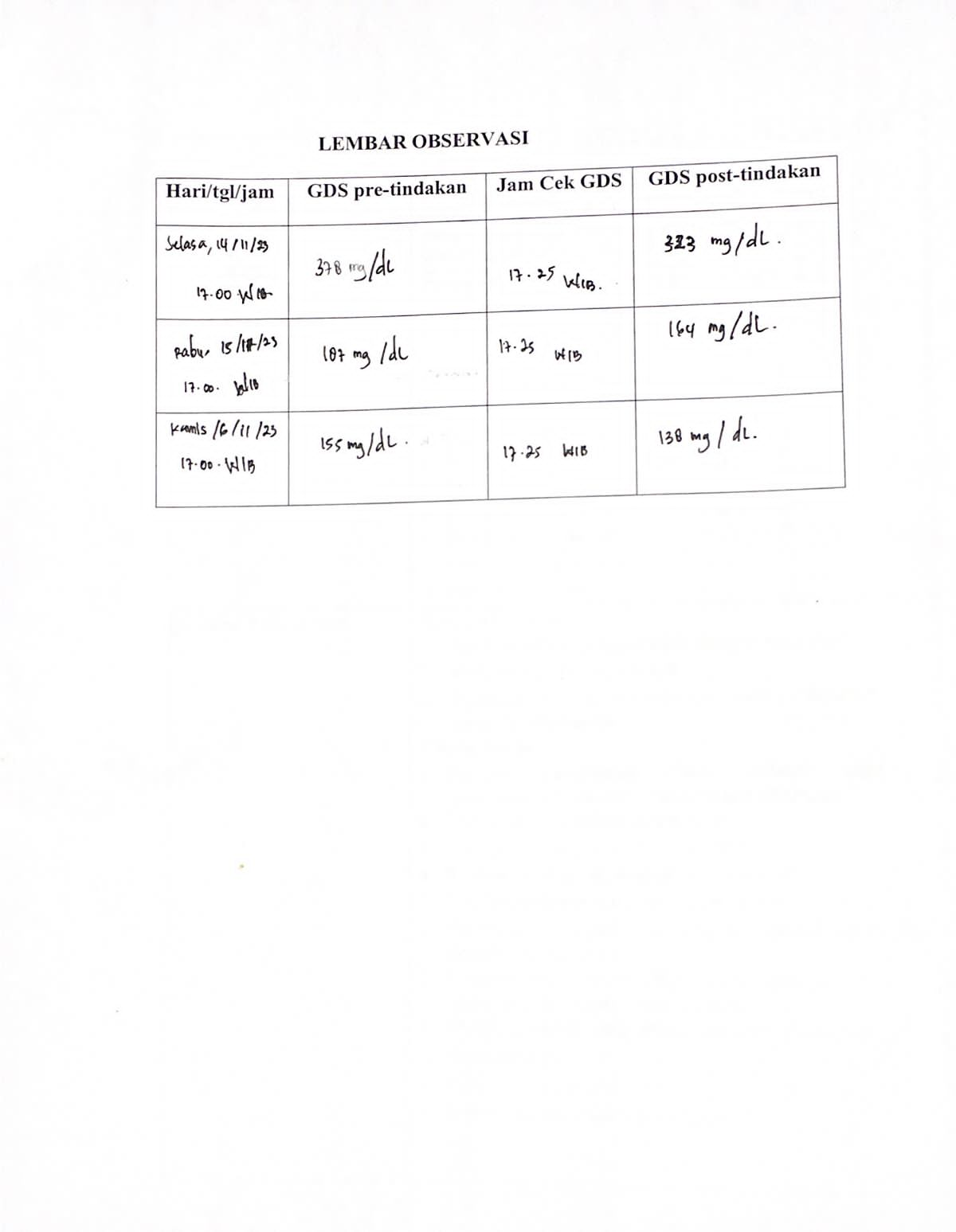
****

****

****

|  |  |
| --- | --- |
| **Pengertian** | Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali selama 10-20 detik. |
| **Tujuan** | Untuk menurunkan kadar gula darah |
| **Hal Yang Perlu Diperhatikan** | Tidak diperbolehkan menegangkan otot secara berlebihan karena dapt melukai diri sendiri |
| **Persiapan alat dan Bahan** | 1. Bantal 2. Alat tulis dan lembar observasi |
| **Persiapan Pasien** | 1. Pastikan identitas pasien 2. Posisikan tubuh pasien secara nyaman 3. Menjaga Privasi pasien |
| **Prosedur Pelaksanaan** | 1. **Tahap Pre Interaksi** 2. Mengecek program terapi 3. Mencuci tangan 4. Menyiapkan alat dan bahan 5. **Tahap Orientasi** 6. Mengucapkan salam 7. Menjelaskan maksud dan tujuan tindakan 8. Menanyakan kesiapan pasien 9. Memberi kesempatan bertanya 10. Atur posisi pasien 11. **Tahap Kerja** 12. Genggam tangan kiri dan kanan sambil membuat kepalanya semakin kuat dan rasakan ketegangannya selama 10 detik dan merasakan relaks selama 10 detik 13. Menekuk pergelangan tangan, sehingga terlih jari-jari menghadap ke arah langit-langit 14. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak 15. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh kedua telinga 16. Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keripu, selanjutnya Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan 17. katupkan rahang diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang. 18. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga dirasakan ketegangan di sekitar mulut. 19. Letakkan kepala pada bantal, tekan kepala dan rasakan ketegangan 20. Gerakan kepala ke arah dapan tertuju pada dada, rasakan ketegangannya 21. Tegakkan tubuh lalu busungkan dada dan rasakan ketegangan 22. Tarik napas panjang dan tahan beberapa saat lalu hembuskan 23. Tarik perut kedalam tahan beberapa saat lalu rilekskan 24. Luruskan ke dua kaki, rasakan ketegangannya lalu lepaskan 25. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali. 26. **Tahap Terminasi** 27. Evaluasi tindakan 28. Berpamitan dan bereskan alat dan ahan |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

****