

## GERAKAN PROGRESSIVE GENRRAL MUSCLE RELAXATION



Gerakan pertama adalah melatih otot tangan dengan cara menggenggam tangan kanan berbentuk kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan selama 8 detik. Kepalan dibuka secara perlahan dan relaksasi selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks. Gerakan diulang kembali dengan cara yang sama pada tangan kiri.



Gerakan kedua adalah melatih otot tangan bagian belakang dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot menegang, jari-jari tangan menghadap ke langit-langit. Lakukan penegangan selama 8 detik, selanjutnya relaksasikan perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.




Gerakan ketiga dilakukan untuk melatih otot *biceps* dengan cara menggenggam kedua tangan menjadi kepalan selanjutnya kepalan bawa ke arah pundak sehingga otot *biceps* menjadi tegang selama 8 detik, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Gerakan keempat dilakukan untuk melatih otot bahu dengan cara mengangkat bahu setinggi-tingginya dan rasakan ketegangan selama 8 detik. Gerakan ini untuk menegangkan bagian bahu, leher, dan punggung atas. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.</p> |
|   | <p>Gerakan kelima dilakukan untuk melemaskan otot wajah dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa tegang dan terlihat keriput dan mata dipejamkan. Rasakan ketegangan selama 8 detik, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks</p>                                  |
|  | <p>Gerakan keenam dilakukan untuk melemaskan otot pada bagian mata dengan cara menutup mata secara kuat sampai terasa ketegangan pada bagian mata dan rasakan ketegangan selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.</p>                        |
|  | <p>Gerakan ketujuh dilakukan untuk melemaskan otot pada bagian rahang dengan cara mengatup rahang sehingga gigi dikatupkan sampai terasa tegang di bagian rahang dan rasakan ketegangan selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.</p>         |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Gerakan kedelapan dilakukan untuk melemaskan otot di bagian mulut dengan cara bibir dimoncongkan kedepan sampai bisa menyentuh hidung dan rasakan ketegangan selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks</p>                                                                                                   |
|   | <p>Gerakan kesembilan dilakukan untuk melemaskan otot leher bagian belakang dengan cara mengistirahatkan kepala kemudian kepala diletakkan kebelakang ditekan sampai ke permukaan bantal kursi/dinding dan merasakan ketegangan di bagian leher dan punggung atas selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks</p> |
|  | <p>Gerakan kesepuluh dilakukan untuk melatih otot leher bagian depan dengan cara menunduk dan menekan dagu kebagian dada sehingga merasakan ketegangan bagian leher dan muka dan rasakan ketegangan selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.</p>                                                              |



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Gerakan kesebelas dilakukan untuk melatih otot bagian punggung dengan cara membungkukkan tubuh dan dada dibusungkan dan rasakan ketegangan selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.</p>                                                                                                                                                                         |
|   | <p>Gerakan kedua belas dilakukan untuk melemaskan otot dada dengan cara tarik nafas panjang sampai udara masuk paru-paru kemudian ditahan sambil merasakan ketegangan pada bagian dada selanjutnya turun ke perut. Setelah udara dihembuskan, lakukan bernapas seperti biasa agar merasa lega. dan rasakan ketegangan selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.</p> |
|  | <p>Gerakan ketiga belas dilakukan untuk melatih otot perut dengan cara tarik perut kedalam sampai terasa kuat dan kencang, selanjutnya rasakan ketegangan selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.</p>                                                                                                                                                             |
|  | <p>14) Gerakan keempat belas dilakukan untuk melatih otot paha dengan cara meluruskan kedua kaki sehingga otot paha terasa tegang selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.</p>                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Gerakan kelima belas dilakukan untuk melatih otot betis dengan cara meluruskan kedua telapak kaki sehingga tegang dan rasakan ketegangan selama 8 detik. Setelah otot tegang, kemudian relaksasi secara perlahan selama 12 detik. Lakukan gerakan tersebut selama dua kali untuk membedakan setiap ketegangan dan membuat otot rileks.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### GERAKAN SLOW DEEP BREATHING

|                                                                                     |                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Menarik napas secara lambat dan dalam melalui hidung dan tarik napas selama 3 detik sambil merasakan <i>abdomen</i> mengembang ketika menarik napas</p> |
|  | <p>Tahan napas selama 3 detik</p>                                                                                                                          |
|  | <p>Menghembuskan napas melalui mulut dengan bibir yang dikerutkan selama 6 detik sambil merasakan <i>abdomen</i> mengempis.</p>                            |