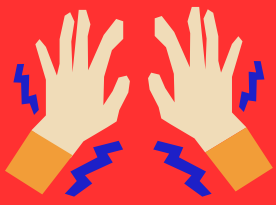
# STOP

## Solusi Tepat Otot Progresif Atasi *Burnout*

Rizki Nur Rahmawati
Sitti Rahma Soleman

Program Studi Keperawatan dan
Pendidikan Profesi Ners
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
2026






# Pendahuluan

*Burnout* yaitu kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi karena stres diderita dalam jangka waktu yang cukup lama, di dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi (RSUP dr.Soeradji Tirtonego, 2023).Hal ini yang dapat menyebabkan stres pada perawat maka dari itu sangat perlu diperhatikan, karena apabila seorang perawat mengalami stres yang tinggi akan berdampak pada kualitas pelayanannya (Victoria, 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Sendy firza et al, 2022).

Media edukasi juga memudahkan proses penyampaian pesan dan dapat membantu sasaran dalam menerima serta mengingat informasi kesehatan dengan lebih efektif (Sahrani, 2025).Booklet merupakan salah satu alat yang penting dalam mendukung proses pembelajaran yang efektif dan efisien. Materi yang terdapat di dalam booklet disajikan dengan bahasa yag jelas dan mudah dipahami, dengan tujuan meningkatkan efektivitas pembelajaran (Hafizah dkk, 2022).



# YUK MENGENAL *BURNOUT*







# Pengertian *Burnout*



*Burnout* adalah sindrom yang terjadi akibat dari stres kronis di tempat kerja yang belum berhasil dikelola sehingga menimbulkan kelelahan emosional, peningkatan jarak mental, kurangnya minat dan komitmen serta sikap profesional terutama terjadi pada pekerja yang berhubungan dengan manusia (Rizky Fauzi, 2025).







# Dimensi *Burnout*

**Kelelahan Emosional**

kondisi ketika seseorang sangat lelah secara emosional dan mental akibat tekanan
ex: seorang karyawan harus lembur hampir setiap hari selama beberapa bulan

**Derealisasi**

sikap menjadi dingin, sinis, menjaga jarak atau tidak peduli dengan orang yang dilayani
ex:seorang perawat yang mengalami tekanan kerja terus menerus

**Kurangnya Pencapaian Diri**

kondisi ketika seseorang merasa tidak kompeten
ex: seorang perawat telah memberikan perawatan yang terbaik, tetapi pasien tidak menunjukkan perkembangan yang diharapkan dan ia merasa usahanya sia-sia

Umar,Ernawati (2024)





# Gejala *Burnout*

1. Ringan (Sakit kepala, Nyeri Punggung, Nyeri Pinggang, dan Menunjukkan sedikit kelelahan)
2. Sedang (ketidakterikatan, mudah tersinggung, sinisme, kelelahan, kebosanan)
3. Parah (Peningkatan ketidakhadiran, keengganan terhadap tugas)
4. Ekstrem (perilaku ekstrim berupa isolasi, agresivitas)

Edu-Valsania el al (2022)









# Penyebab *Burnout*

## Faktor Organisasi

- Kelebihan Pekerjaan

Tuntutan tugas yang terlalu banyak atau melampui kapasitas waktu dan tenaga

- Kerja Emosional

Perasaan tidak punya kuasa atau kendali atas keputusan

- Kurangngnya Dukungan Sosial

Minimnya dukungan dari atasan, rekan kerja atau keluarga saat menghadapi tekanan

- Jam Kerja yang Buruk





## Faktor Individu

- Kepribadian

Sifat perfeksionis, terlalu kritis pada diri sendiri

- Gaya hidup

Kurang istirahat, pola tidur yang buruk, dan tidak ada batasan yang jelas antara waktu kerja dan waktu pribadi

- Usia dan Jenis Kelamin

Usia dewasa muda (20-30 tahun) dan kelompok tertentu dilaporkan lebih rentan menghadapi tekanan awal karir



Edu-valsania (2022)



# Dampak *Burnout*

**Konsekuensi Psikologis**

ex: kecemasan, stres, mudah marah, menurunnya kepuasan kerja

**Konsekuensi Kesehatan**

ex: gangguan tidur (insomnia) kelelahan, sakit kepala

**Konsekuensi Perilaku**

ex: Produktivitas menurun, sering terlambat, mudah bertengkar kesalahan kerja

**Konsekuensi Organisasi**

ex: kualitas kerja menurun, konflik antar pegawai kualitas kerja menurun

Edu-valsania et al (2022)



# Pencegahan *Burnout*

**Self-Awareness**
Kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami pikiran, emosi, dan perilaku
ex: seseorang menyadari bahwa sedang lelah ia mudah marah

**Stress**
Respon fisik, emosional, dan mental yang muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan
ex: seorang karyawan merasa stres karena menyelesaikan banyak pekerjaan

**Regaining Control**
Proses mengembalikan rasa mampu mengendalikan pikiran, emosi
ex:Membagi tugas menjadi langkah-langkah kecil agar lebih mudah dikelola

**Konteks Sosial**
Lingkungan sosial yang memengaruhiperilaku dan cara berpikir seseorang
ex: Rajin belajar karena berada lingkungan teman yang mendukung

**Dukungan Teman**
Bantuan emosional, informasi, motivasi
ex: Teman memberi semangat dan membantu belajar bersama

Mayzell (2020)



## Relaksasi Otot Progresif Terhadap *Burnout* Pada Pekerja

*Burnout* merupakan salah satu kelelahan fisik, emosional dan mental yang dapat disebabkan oleh adanya keterlibatan dalam waktu yang panjang dengan situasi keadaan penuh tuntutan, dan muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan pekerjaan jauh lebih tinggi dari pada sumber daya yang tersedia ( Ferina et al.,2021)

Jika tidak diatasi *burnout* dapat berdampak buruk pada kesehatan mental pekerja. *Burnout* dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif, termasuk masalah kesehatan dan penyakit.

Relaksasi otot Progresif pula diketahui selaku relaksasi otot, merupakan teknik yang melibatkan peregangan serta relaksasi sekelompok otot sambil berkonsentrasi pada perasan relaksasi.

Pekerja bisa memakai strategi relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres serta kecemasan yang mereka alami sehari-hari di rumah tanpa bantuan terapis.
Relaksasi merupakan teknik untuk mengembangkan karakter yang baik, membuang segala macam pikiran kacau yang timbul dari ketikmampuan mengendalikan ego, mempermudah dalam menjaga pengendalian diri dan meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental

# Pengertian
# Relaksasi otot Progresif



Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Sendy firza et al, 2022).







# Tujuan & Manfaat Relaksasi otot Progresif

## Tujuan

- Mampu menurunkan ketegangan otot
- Mengurangi tingkat kecemasan
- Mengurangi masalah yang berhubungan dengan stres, sakit kepala, cemas, nyeri
  (Anggoro,2023)



## Manfaat

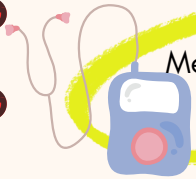
- Mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol
- Membuat otot-otot menjadi lebih aktif merangsang sistem saraf parasimpatis untuk mengatur berbagai proses tubuh
  (Gusty,2023)



# Indikasi
# Relaksasi otot Progresif

Mengalami gangguan tidur (Insomnia)
Membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga tubuh menjadi tenang





Penderita Hipertensi

Membantu menurunkan serta mengontrol tekanan darah sistolik diastolik

Ketegangan Otot & masalah stres

Merilekskan otot-otot tubuh yang kaku akibat kelelahan fisikmaupun beban psikologis





Mengalami stres & Kecemasan

Efektif untuk meredakan ketegangan pikiran dan memicu respons relaksasi sistem saraf parasimpatis guna meminimalkan hormon stres

Tasalim & Astuti (2021)



# Kontraindikasi Relaksasi otot Progresif

1. Mengalami Keterbatasan gerak
   Klien atau pasien yang mengalami keterbatasan gerak pada anggota badan

2. Lansia yang mengalami tirah baring (Bed rest)
   Pasien yang harus menjalani perawatan tirah baring total

3. Penyakit jantung berat atau akut
   Pasien dengan kondisi kardiovaskuler berat atau akut perlu menghindari penegangan otot yang berlebihan

4. Gangguan Pernafasan
   Kondisi seperti asma berat atau dispnea (sesak napas akut)



Tasalim & Astuti (2021)

# Waktu Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif

Frekuensi & Durasi: Terapi ROP dilakukan 1 kali sehari selama 15-20 menit, rutin selama 3 hari berturut-turut.

Rincian tiap gerakan:
1)Fase Kontraksi (Tegang): Menarik napas + menegangkan otot selama 5-10 detik.
2)Fase Relaksasi (Lemas): Menghembuskan napas + merilekskan otot selama 10-20 detik.
3)Pengulangan: Setiap gerakan diulangi sebanyak 2 kali sebelum berpindah ke kelompok otot berikutnya.

Lailatul Istiqma (2024)



# Prosedur Teknik Relaksasi otot Progresif

1. Gerakan 1:Melatih otot tangan
Tarik napas sambil mengepalkan jari-jari tangan, buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan tahan 5-10 detik. Saat kepalan dilepaskan buang napas, rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali.





Sumber Pribadi 2026

2. Gerakan 2: Melatih otot tangan bagian belakang.
Tarik napas tekuk pergelangan tangan ke atas sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit tahan 5-10 detik. Buang napas, rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali.





Sumber Pribadi 2026

3 Gerakan 3: Melatih otot besar pada bagian atas pangkal lengan. Tarik napas Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan, kemudian menekuk tangan ke arah bahu tahan selama 5-10 detik. Buang napas rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali



Sumber Pribadi 2026

4 Gerakan 4: Melatih otot bahu supaya mengendur
Tarik napas angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga, tahan selama 5-10 detik. Buang napas, rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali.



Sumber Pribadi 2026

5 Gerakan 5 & 6: Melemaskan otot wajah
Tarik napas gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, kemudian tutup mata sekencang-kencangnya. Tahan 5-10 detik, buang napas relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali.





Sumber Pribadi 2026

6 Gerakan 7: Mengendurkan Ketegangan yang dialami otot rahang. Tarik napas Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang. Tahan 5-10 detik, rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali.



Sumber Pribadi 2026

7 Gerakan 8: Mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Tarik napas Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut, tahan 5-10 detik, rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali.



Sumber Pribadi 2026

8 Gerakan 9: Merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang. Tarik napas menekuk leher kebelakang pada permukaan bantalan kursi rasakan ketegangan tahan 5-10 detik, rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali.





Sumber Pribadi 2026

9 Gerakan 10: Melatih otot leher bagian depan
Tarik napas benamkan dagu ke dada, tahan 5-10 detik. Rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali.





Sumber Pribadi 2026

10 Gerakan 11: Melatih otot punggung
Tarik napas angkat tubuh dari sandaran kursi, punggung dilengkungkan. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 5-10 detik, kemudian rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali.



Sumber Pribadi 2026

11 Gerakan 12: Melemaskan otot dada
Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. tahan 5-10 detik, rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali



Sumber Pribadi 2026

12 Gerakan 13: Melatih otot perut
Tarik napas menarik perut kearah dalam tahan sampai 5-10 detik, lalu dilepaskan bebas. rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali



Sumber Pribadi 2026

13 Gerakan 14-15: Melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)
Tarik napas luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi 5-10 detik, lalu lepaskan rasakan relaks 10 detik. Lakukan gerakan 2 kali





Sumber Pribadi 2026

Lailatul Istiqma (2024)

# PENUTUP

Relaksasi otot progresif merupakan latihan yang dapat membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, mengurangi ketegangan otot. Melakukan latihan relaksasi otot progresif secara teratur akan membuat otot-otot menjadi lebih aktifmerangsang sistem saraf parasimpatis untuk mengatur berbagai proses tubuh



Dengarkan tubuhmu, beri jeda

dan pulihkan energi untuk kembali lebih baik!!

# DAFTAR PUSTAKA


Edu-Valsania (2022). Burnout: A Review of Theory and Mesurement

Elsaqaa et al (2021).Skripsi Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia

Gusty & Erwanto (2023). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Sress dan Gula darah Penderita Diabetes Militus.

Lailatul Istiqma (2024) Relaksasi Otot Progresif

Mr Anubhav, Mrs Shivani (2026) Effectiveness of Edmund Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Approach On Burnout Levels Among Nursing Staff In SvbpHospital, At Meerut.

Ocky et al, (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif, dalam Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Putri et al. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. Dalam jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika

Sendy firza et al (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia

Tasalim & Astuti (2021). Terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation)