



SPO PRAKTIK
TEACHING FACTORY KEPERAWATAN
SMK KESEHATAN LETRIS INDONESIA 2





PEMERIKSAAN GULA DASAR SEWAKTU, KOLESTEROL DAN ASAM URAT

STANDAR PROSEDUR OPRASIONAL (SPO)	No. Dokumen 43/421.5- SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1 – 2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui,  Kepala Sekolah  (Widiarti, M.Pd)
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Tes kimia klinik adalah tes untuk mengetahui Glukosa, Kolestrol & Glukosa dalam darah, yang berhubungan dengan penyakit		
Tujuan	Untuk mengetahui kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat dan sebagai acuan Penerapan langkah-langkah dalam pemeriksaan penunjang Diagnostik		
Nilai Normal	GDS : 70 – 115 mg/dl Kolesterol : < 200 mg/dl Asam urat : Lk: 3,6 – 8,2 Pr: 2,3 – 6,1 mg / dl		
Prosedur	Tahap Prainteraksi <ol style="list-style-type: none"> 1. Baca rekam medis pasien 2. Buat rencan tindakan keperawatan 3. Siapkan peralatan sesuai tindakan keperawatan <ol style="list-style-type: none"> 1. Alat (EASY TOUCH multichcek) 2. Alat Lancet steril 3. Strip glukosa / asam urat / colestrol 4. Tissue 5. Bahan Kapas alkohol 70% 6. Darah kapile 7. Perlak 8. Handscoone 9. Masker 4. Cuci tangan 		

	<p>Tahap Orientasi Lakukan evaluasi dan validasi</p> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakai alat pelindung diri (masker, sarung tangan) 2. Siapkan alat Easy Touch. 3. Pasang chip (memory) dan pasang strip pemeriksaan. 4. Pasang perlak dibawah tangan yang akan ditusuk. 5. Bersihkan ujung jari pasien dengan kapas alkohol 70% dan tunggu sampai kering 6. Pegang bagian bawah yang akan ditusuk supaya tidak bergerak dan tekan sedikit untuk mengurangi rasa sakit 7. Tusuk dengan lancet steril, darah harus keluar dengan sendirinya tanpa harus ditekan. 8. Tetesan darah pertama dihapus dengan kapas kering 9. Masukkan spesimen darah ke dalam strip Easy Touch 10. Deep jari dengan kapas alcohol 11. Tunggu hasilnya dan catat hasil pemeriksaan 12. Rapihkan alat dan bahan kembali ke tempatnya. 13. Dokumentasikan hasil tindakan <p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi hasil tindakan keperawatan yang telah dilakukan. 2. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula. 3. Mencatat tindakan keperawatan yang sudah dilakukan di lembar catatan keperawatan.
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKKW)
Referensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. UU Nomor 36 Tahun 2009, tentang Kesehatan . 2. Keputusan Menteri Kesehatan No.364/MENKES/SK/III/2003 Tentang Laboratorium Kesehatan. 1. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 128/Men.Kes/SK/II/ 2004 tentang Kebijakan Dasar Puskesmas. 2. Keputusan Menteri Kesehatan No.1674/MENKES/SK/XII/2005 Tentang Pedoman Jejaring Pelayanan Laborat Kesehatan. 3. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 37 tahun 2012 Tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pusat Kesehatan.



PENANGANAN PERAWATAN DAN PENJAGAAN BAYI



STANDAR PROSEDUR OPRASIONAL (SPO)	No. Dokumen 74/421.5- SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1 – 3
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui, 
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	perawatan kepada bayi		
Tujuan	Memberikan perawatan pada bayi		
Indikasi	Bayi		
Prosedur	<p>Persiapan Alat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peralatan bayi, popok dll 2. Perlengkapan mandi <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pantau Perkembangan Berat Badan Bayi Si Kecil yang baru lahir memiliki banyak cairan tubuh dan akan cepat hilang dalam beberapa hari. Hal tersebut akan mempengaruhi berat badan si Kecil yang berkurang 1/10 dari <u>berat saat lahir</u> selama lima hari pertama dan akan naik kembali dalam lima hari berikutnya. Pada hari ke sepuluh, berat badan si Kecil akan kembali ke berat badan saat pertama kali ia dilahirkan. Sebagian besar bayi akan tumbuh dengan cepat setelah kembali ke berat badan lahirnya, terutama selama masa pacu tumbuh pada hari ke-7 sampai hari ke-10, dan pada minggu ke-3 sampai minggu ke-6. Rata-rata <u>pertumbuhan berat badan bayi</u> berkisar 20-30 gram per hari hingga usia 1 bulan. Pada usia tersebut, normalnya berat badan si Kecil mencapai 4 kilogram. 2. Cara Merawat dan Menjaga Kebersihan Tali Pusat Bayi yang baru lahir memiliki tali pusat yang masih basah. Umumnya tali pusat akan mengering dan akan terlepas dengan sendirinya pada usia 7 hari. Tetapi, tali pusat 		

	<p>bisa saja terlepas hingga si Kecil berusia 10-14 hari. Menurut ketentuan medis, perawatan tali pusat tidak perlu memakai cairan apapun. Pemberi jamu-jamuan atau dicuci dengan sabun pun tidak perlu dilakukan. Cukup rawat tali pusat si Kecil dengan menjaganya tetap kering dan bersih. Tali pusat juga tidak perlu dibungkus dengan kain kasa yang kering.</p> <p>Saat Ibu mengenakan popok pada si Kecil, usahakan tali pusat tidak tertutup agar permukaannya tidak basah dan terkontaminasi urin dan feses. Ibu tidak perlu memaksakan untuk melepas tali pusat, karena berisiko menimbulkan perdarahan dan infeksi. Waspada! tanda-tanda infeksi jika tali pusat berbau, bernanah, kemerahan, dan nyeri ketika ditekan, dan segera bawa si Kecil ke dokter atau tenaga kesehatan.</p> <p>3. Berikan Waktu Tidur yang Cukup untuk si Kecil Bayi yang baru lahir biasanya tidur hingga 20 jam per hari, Dengan <u>durasi tidur</u> berkisar antara 20 menit sampai 4 jam. Tidurkan bayi di alas yang rata dan tidak terlalu lembut. Perawatan bayi baru lahir dapat dilakukan dengan membaringkan si Kecil dengan posisi terlentang untuk menghindari SIDS(Sudden Infant Death Syndrome). Hindari memakaikan benda-benda yang bisa menutupi kepala si kecil. Ruangan sebaiknya memiliki suhu yang sejuk, tidak terlalu panas dan terlalu dingin, memiliki ventilasi dan penerangan yang cukup</p> <p>4. Aturan Memandikan Bayi Usia 1-3 Bulan Ketika lahir, si Kecil belum perlu dimandikan. Hal itu dikarenakan ia masih memiliki lapisan lemak pelindung kulit yang berfungsi menjaga suhu tubuhnya. Setelah 6 jam lebih, si Kecil boleh dilap dengan air hangat. Selama tali pusat belum terlepas, ia cukup dimandikan dengan air hangat dan diseka menggunakan waslap atau spons. Jika tali pusat sudah terlepas, si Kecil boleh dimasukkan ke dalam bak mandi yang berisi air hangat. Untuk perawatan kulit si Kecil, gunakanlah produk kosmetik seminimal mungkin, mengingat perkembangan kulitnya yang masih sangat sensitif.</p> <p>5. Pola Buang Air Besar dan Air Kecil (BAB & BAK) Si Kecil yang baru lahir akan BAK dalam 24 jam pertama dan BAB di 48 jam pertama kehidupannya. Setelah itu, si Kecil akan BAK 5-6 kali per hari dan BAB 3-4 kali per hari. Warna urin yang baik adalah jernih tidak pekat, sedangkan warna feses akan berubah dari hitam pekat di hari pertama, menjadi kehijauan, dan kuning pada hari ke 5. Jika tidak terjadi perubahan warna, Mama harus melakukan evaluasi kecukupan ASI serta mengkonsultasikan gejala tersebut ke dokter bila perlu sebagai perawatan bayi usia dini</p> <p>6. Cara Membersihkan Popok dan Bagian Kemaluan Bayi Bersihkan kemaluan si Kecil dengan kapas yang sudah dibasahi air atau dengan lap basah dari arah depan ke belakang. Jangan membersihkan popok dari arah bawah anus ke kemaluan.</p> <p>7. Tanda Bayi Lapar Jika si Kecil lapar dan ingin menyusu maka ia akan mengepalkan tangannya, memasukkan tangannya ke dalam mulut, hingga mengeluarkan suara seperti mengecap-ngecap. Jangan tunggu sampai si Kecil menangis baru disusui. Susuilah sesuai keinginannya dan jangan dijadwal. Biasanya, si Kecil akan menyusu selama 5-30 menit. Jangan lupa untuk sendawakan ia setiap selesai menyusu dengan cara menggendong dan meletakkan si kecil di dada Ibu sembari ditepuk-tepuk lembut bagian punggungnya hingga bersendawa.</p> <p>8. Aturan Membersihkan Mata, Telinga, dan Hidung si Kecil Bagian mata si Kecil usia 1-3 bulan dapat dibersihkan dengan kapas bersih yang dibasahi dengan air hangat. Bersihkan mulai dari arah hidung ke luar. Jika ditemukan tanda-tanda infeksi pada mata, seperti bengkak, merah, dan mengeluarkan nanah, segera bawa si Kecil ke dokter untuk diperiksa lebih lanjut. Kotoran telinga tidak perlu</p>
--	---

	<p>dibersihkan secara rutin dengan mengorek liang telinga, karena kotoran akan keluar sendiri ketika sudah cukup besar dan lunak. Lubang hidung si Kecil juga tidak perlu dibersihkan secara khusus, cukup dengan mengelapnya saat si Kecil dimandikan.</p> <p>9. Tips Merawat Bayi Baru Lahir agar Tidak Mudah Sakit</p> <p>Ada beberapa tips merawat bayi dengan benar dan sehat. Berikut beberapa di antaranya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bersihkan kotoran di mata bayi 2. Lakukan perawatan bayi dengan membersihkan kulitnya secara berkala 3. Bersihkan kerak kulit kepala atau <i>cradle crap</i> bayi 4. Cuci rambut bayi dengan shampo khusus 5. Lakukan perawatan dan pembersihan di bagian hidung bayi untuk mencegah masuknya cairan 6. Bersihkan telinga bayi dengan <i>baby oil</i> 7. Bersihkan mulut dan lidah bayi dengan kasa steril 8. Potong kuku bayi secara berkala 9. Lakukan pemeriksaan fisik bayi, seperti APGAR (<i>Activity, Pulse, Grimace, Appearance, dan Respiration</i>) 10. Pastikan Mama memperhatikan sirkulasi pernapasan dan fisiologis bayi baru lahir
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan
Referensi	<p>Komalasari, dkk. <i>Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik</i>. Edisi 4. Volume 2. 2005. Jakarta:EGC.</p> <p>Saputra. <i>Panduan praktik keperawatan klinis</i>. 2019. Tangerang selatan: binarupa aksara</p>



MENCUCI DAN MEMBERSIHKAN PERALATAN BAYI

STANDAR PROSEDUR OPRASIONAL (SPO)	No. Dokumen 75/421.5- SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1 – 2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui,  (Kepala Sekolah Widiarti, M.Pd)
Kebijakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI 		
Definisi	<p>Peralatan makan dan minum bayi adalah salah satu perlengkapan bayi yang harus diperhatikan kebersihannya</p> <p>Mencuci Cuci peralatan makan bayi dengan air panas dan sabun segera setelah digunakan. Gunakan sikat botol untuk memastikan tak ada sisa susu atau makanan yang masih menempel. Pastikan juga tak ada susu yang tertinggal di bagian lubang dot bayi. Setelah itu, bilas perlengkapan bayi tersebut di bawah air mengalir, lalu keringkan.</p> <p>Cara ini bisa dilakukan untuk membersihkan peralatan makan dan minum bayi, tapi tidak cukup untuk mensterilkannya.</p> <p>Mensterilkan Peralatan makan dan minum bayi harus disterilkan hingga bayi berusia setidaknya 12 bulan</p>		
Tujuan	Membersihkan peralatan makan dan minum bayi		
Indikasi	Peralatan		
Prosedur	<p>Persiapan Alat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikat pencuci botol 2. Sabun cuci botol khusus bayi 3. Sterilisator 4. Air hangat 5. Kompor 6. Panci <p>Untuk mensterilkan peralatan makan dan minum bayi, lakukan salah satu cara berikut ini:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merebus 		

	<p>Rebus peralatan makan dan minum bayi dengan air mendidih selama setidaknya 5 menit. Pastikan bahwa tiap peralatan makan dan minum terendam seluruhnya dalam air panas. Jangan lupa pula untuk membersihkan tangan sebelum menyentuh peralatan makan dan minum yang telah disterilkan. Setelah itu, simpan peralatan makan dan minum yang telah steril dalam wadah bersih.</p> <p>2. Steam</p> <p>Saat ini banyak perlengkapan bayi yang dapat membantu mensterilkan peralatan makan dan minum bayi seperti electric steam sterilizer. Pastikan bahwa peralatan makan dan minum yang disterilkan sudah benar-benar bersih. Setelah itu, letakkan peralatan makan dan minum dengan posisi terbalik. Kemudian, ikuti saja instruksi pemakaian electric steam sterilizer. Setelah itu, cuci peralatan makan dan minum bayi dengan air panas dan sabun, dan sterilkan seperti biasa.</p> <p>3. Menghilangkan Bau</p> <p>Setelah digunakan beberapa lama, peralatan makan dan minum bayi cenderung memiliki bau yang menempel. Apalagi, peralatan makan dan minum dari plastik bisa menyerap bau dari makanan atau minuman yang disimpan di dalamnya. Untuk menghilangkan bau ini, rendam peralatan makan dan minum bayi dalam air yang telah dicampur dengan baking soda selama semalaman. Selain peralatan makan bayi, juga harus memperhatikan kebersihan pompa ASI yang Bunda gunakan. Menurut US Food & Drug Administration, pompa ASI bisa dibersihkan dengan cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Rendam bagian-bagian pompa ASI yang bersentuhan dengan ASI dalam air dingin sesegera mungkin setelah digunakan. b) Cuci bagian-bagian pompa ASI dengan cairan pencuci piring dan air hangat c) Bilas dengan air panas selama sekitar 10-15 menit. d) Angin-anginkan hingga kering. Hindari mengeringkannya dengan handuk atau lap karena handuk atau lap bisa membawa kuman dan bakteri yang bisa membahayakan kesehatan bayi. e) Pasang kembali pompa ASI dan simpan di tempat yang kering. Pastikan Bunda tidak menyentuh bagian pompa ASI yang bersentuhan dengan ASI, <p>4. Selain alat makan, mainan bayi dapat dibersihkan dengan cara dicuci dengan sabun khusus bayi dan direndam di air hangat</p>
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan
Referensi	<p>Komalasari, dkk. <i>Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik</i>. Edisi 4. Volume 2. 2005. Jakarta:EGC.</p> <p>Saputra. <i>Panduan praktik keperawatan klinis</i>. 2019. Tangerang selatan: binarupa aksara</p>



MENGANTI POPOK PASIEN BAYI

STANDAR PROSEDUR OPRASIONAL (SPO)	No. Dokumen 76/421.5- SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1 – 2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui, 
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Tata cara dalam menukar popok bayi yang sudah basah atau kotor dengan popok yang bersih dan kering untuk memberikan rasa nyaman dan mencegah iritasi serta infeksi		
Tujuan	Sebagai pedoman dan acuan bagi Bidan/ Perawat dalam memberi minum pada bayi dengan menggunakan sendok sesuai prosedur		
Indikasi	Pasien yang diintruksikan oleh dokter dilakukan pemeriksaan specimen feses, urine, dahak, darah		
Prosedur	Tahap pra interaksi <ol style="list-style-type: none"> Persipan diri Persiapan alat : <ol style="list-style-type: none"> Perlengkapan pakaian bayi (popok, gurita, baju dan lain – lain) Kain pengalas bayi Kapas pembersih cebok dan tempat kapas kotor Baby oil, waslap, air hangat dalam tempatnya Ember bertutup untuk pakaian kotor Perlak/pengalas APD (Apron, sarung tangan, masker) Tahap orientasi <ol style="list-style-type: none"> Perawat memberikan salam kepada orangtua Menjelaskan prosedur Menjaga privasi 		

	<p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perawat mencuci tangan 2. Perawat memakai pakaian khusus (skort), sarung tangan dan masker 3. Perawat memsang perlak dan membuka/ menanggalkan popok basah/ kotor 4. Perawat membersihkan bokong bayi dengan kapas, kemudian dilap dengan waslap hangat kemudian dikeringkan dan olesi dengan baby oil 5. Perawat memasang popok bersih dan bila perlu baju bayi diganti 6. Perawat merapikan bayi, dibaringkan kembali dalam posisi sesuai kebutuhan 7. Perawat membersihkan alat - alat, dibereskan dan dikembalikan ke tempat semula 8. Perhatian : <ol style="list-style-type: none"> a. Untuk mencegah terjadinya iritasi pada kulit, bokong diolesi dengan baby oil b. Hindari bahaya yang mungkin terjadi antara lain jatuh 9. membereska alat dan mencuci tangan <p>Tahap terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dokumentasi
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan
Referensi	<p>Komalasari, dkk. <i>Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik</i>. Edisi 4. Volume 2. 2005. Jakarta:EGC.</p> <p>Saputra. <i>Panduan praktik keperawatan klinis</i>. 2019. Tangerang selatan: binarupa aksara</p>





PIJAT OKSITOSIN

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	No. Dokumen 97/421.5-SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui,  Kepala Sekolah (Widiarti, M.Pd)
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang, (vertebra) sampai tulang belakang costae kelima – keenam dan merupakan usaha usaha untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin setelah melahirkan. (Roesli, 2009).		
Tujuan	1. merangsang reflex oksitosin atau reflek let down. 2. memberikan kenyamanan pada ibu, 3. mengurangi bengkak (engorgement), 4. mengurangi sumbatan ASI, 5. merangsang pelepasan hormone oksitosin, 6. mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Depkes, 2010).		
Prosedur	A. Fase Orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan tindakan 3. Menjelaskan langkah prosedur 4. Menanyakan kesiapan 5. Kontrak waktu B. Fase Kerja		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melepaskan baju ibu bagian atas, ibu miring ke kanan maupun ke kiri, lalu memeluk bantal, memasang handuk, melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil. 2. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan. 3. Menekan kuat kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan gerakan melingkar kecil – kecil dengan kedua ibu jarinya. 4. Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah dari leher ke arah tulang belikat, selama 2- 3 menit. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali. 5. Membersihkan punggung ibu dengan washlap air hangat dan dingin secara bergantian. 6. Merapikan pasien dan alat <p>C. Fase Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil 2. Rencana tindak lanjut <p>Dokumentasi</p>
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan
Referensi	Depkes RI, 2007



SENAM LANSIA

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	No. Dokumen 98/421.5-SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui, 
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Senam Lansia adalah suatu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia gerak bila dilaksanakan dengan baik dan benar		
Tujuan	Untuk menjaga tubuh dalam keadaan sehat dan aktif serta membina dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran kesegaran jasmani dan rohani, serta merupakan terapi agar terhindar dari berbagai jenis penyakit yang berhubungan dengan proses menua, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai dengan kebutuhan serta dengan kondisi luwes, anatomis enak dikerjakan		
Manfaat	1. Perbaikan dalam derajat kesehatan 2. Kebugaran jasmani 3. Kemandirian.		
Prinsip	1. Gerakannya bersifat dinamis (berubah-ubah) 2. Bersifat progresif (bertahap meningkat) 3. Adanya pemanasan dan pendinginan pada setiap latihan 4. Lama latihan berlangsung 15-60 menit 5. Frekuensi latihan perminggu minimal 3 kali dan optimal 5kali		
Prosedur	A. TAHAP PRA INTERAKSI 1. Petugas menyiapkan alat dan bahan yang digunakan <ul style="list-style-type: none"> - Arloji - Matras/Karpet - Tape Recorder + lagu (pelengkap) - Ruang yang nyaman, tenang 		

B. TAHAP ORIENTASI

2. Petugas mengucapkan salam sapa
3. Petugas memperkenalkan diri terlebih dahulu
4. Petugas mengatur barisan lansia
5. Petugas mengabsensi/mencatat nama-nama lansia yang datang
6. Petugas melakukan pemanasan (warming up) dilakukan secara lambat dan hati-hati (selama 8 – 10 menit)
7. Petugas memberikan contoh gerakan senam pada lansia, petugas dan lansia bersama-sama melakukan senam setelah selesai melakukan senam petugas melakukan senam pendinginan bersama – sama.

C. TAHAP KERJA

1. Latihan kepala dan leher :
 - a. Lihat keatas kemudian menunduk sampai dagu ke dada
 - b. Putar kepala dengan melihat bahu sebelah kanan lalu sebelah kiri
 - c. Miringkan kepala ke bahu sebelah kanan lalu kesebelah kiri.
2. Latihan bahu dan lengan :
 - a. Angkat kedua bahu ke atas mendekati telinga, kemudian turunkan kembali perlahan-lahan
 - b. Tepukan kedua telapak tangan dan renggangkan lengan kedepan lurus dengan bahu. Pertahankan bahu tetap lurus dan kedua tangan bertepuk kemudian angkat lengan keatas kepala.
 - c. Satu tangan menyentuh bagian belakang dari leher kemudian raihlah punggung sejauh mungkin yang dapat dicapai. Bergantian tangan kanandan kiri.
 - d. Letakan tangan di punggung kemudian coba meraih keatas sedapatnya.
3. Latihan tangan :
 - a. Letakan telapak tangan di atas meja. Lebarkan jari-jarinya dan tekan ke meja
 - b. Baliklah telapak tangan. Tariklah ibu jari melintasi permukaan telapak tangan untuk menyentuh jari kelingking. Kemudian tarik kembali.
 - c. Lanjutkan dengan menyentuh tiap-tiap jari dengan ibu jari dan kemudian setelah menyentuh tiap jari.
 - d. Kepalkan tangan sekuatnya kemudian renggangkan jari-jari selurus mungkin.
4. Latihan punggung :
 - a. Dengan tangan disamping bengkokan badan kesatu sisi kemudian kesisi yang lain.
 - b. Letakan tangan dipinggang dan tekan kedua kaki, putar tubuh dengan melihat bahu kekiri dan kekanan.
 - c. Tepukan kedua tangan dibelakang dan regangkan kedua bahu ke belakang.
5. Latihan paha :
 - a. Latihan ini dapat dilakukan dengan berdiri tegak dan memegang sandaran kursi atau dengan posisi tiduran.
 - b. Lipat satu lutut sampai pada dada dimana kaki yang lain tetap lurus, dan tahan beberapa waktu.
 - c. Duduklah dengan kedua kaki lurus kedepan. Tekankan kedua lutut pada tempat tidur hingga bagian belakang lutut menyentuh tempat tidur.
 - d. Pertahankan kaki lurus tanpa membengkokan lutut, kemudian tarik telapak kaki kearah kita dan regangkan kembali.

	<ul style="list-style-type: none"> e. Tekuk dan regangkanσ jari-jari kaki tanpa menggerakkan lutut. f. Pertahankan lutut tetapσ lurus, putar telapak kaki kedalam sehingga permukaannya saling bertemu kemudian kembali lagi. g. Berdiri dengan kaki lurus dan berpeganganσ pada bagian belakang kursi. Angkat tumit tinggi-tinggi kemudian putarkan. <p>6. Latihan pernafasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Duduklah di kursi denganσ punggung bersandar dan bahu relaks. b. Letakkan kedua telapak tangan pada tulang rusuk. Tarik nafas dalamdalam maka terasa dada mengambang. c. Sekarang keluarkan nafas perlahan-lahan sedapatnya. Terasa tangan akan menutup kembali <p>D. TAHAP TERMINASI</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Setelah waktu latihan sudah cukup, pasien diberitahu untuk mengakhiri latihan. 2. Pasien dipersilahkan untuk istirahat
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan
Referensi	Poslitbang Depkes RI Tahun 2013





S ERSIAPAN BAHAN MAKANAN POKOK (KARBOHIDRAT)

STANDAR PROSEDUR OPRASIONAL (SPO)	No. Dokumen 99/421.5- SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui,  (Widiarti, M.Pd)
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Serangkaian kegiatan dalam penanganan bahan makanan pokok yang meliputi berbagai proses antara lain membersihkan, mencuci, dll.		
Tujuan	Mempersiapkan bahan makanan pokok (beras) sebelum dilakukan kegiatan pengolahan		
Prosedur	1. Bahan makanan yang akan diolah disiapkan kemudian dibersihkan dari kotoran yang tercampur didalamnya, seperti kerikil, kulit padi/skam, paku, dll. 2. Bahan makanan ditempatkan dalam tenggok kemudian dicuci dengan menggunakan air mengalir sambil diaduk-aduk. 3. Pencucian bahan makanan dilakukan +3 kali sampai cucian berasnya bersih. 4. Beras / bahan makanan kemudian ditiriskan.		
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan		
Referensi	https://qdoc.tips/sop-pengelolaan-makanan-rs-3-pdf-free.html .		




PEMBUATAN MAKANAN

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	No. Dokumen 100/421.5-SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui, 
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Suatu kegiatan mengubah (memasak) bahan makanan mentah menjadi makanan yang siap dimakan, berkualitas dan aman untuk dikonsumsi.		
Tujuan	1. Mengurangi resiko kehilangan zat gizi bahan makanan. 2. Meningkatkan nilai cerna. 3. Meningkatkan dan mempertahankan warna, rasa, keempukan dan penampilan makanan		
Prosedur	1. Setelah dilakukan persiapan bahan makanan dilakukan pengolahan berdasarkan standar resep. 2. Makanan diet <ul style="list-style-type: none"> a. Makanan diet rendah lemak, diet jantung, diet rendah kolesterol, diet hati, diet rendah purin : <ul style="list-style-type: none"> • Makanan diambil dari pengolahan sebelum dilakukan pemberian santan • Lauk nabati rendah garam b. Makanan diet rendah garam Makanan diambil dari pengolahan sebelum dilakukan pemberian garam c. Makanan diet Diabetes Mellitus Makanan diambil dari pengolahan sebelum dilakukan pemberian gula 		

	3. Makanan non diet Setelah makanan diambil untuk makanan diet maka dilakukan pemberian gula dan tambahan garam.
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan
Referensi	https://qdoc.tips/sop-pengelolaan-makanan-rs-3-pdf-free.html .



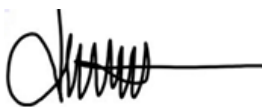
PEMERIKSAAN GULA DASAR SEWAKTU, KOLESTEROL DAN ASAM URAT

STANDAR PROSEDUR OPRASIONAL (SPO)	No. Dokumen 101/421.5- SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui,  (Kepala Sekolah Widiarti, M.Pd)
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Tes kimia klinik adalah tes untuk mengetahui Glukosa, Kolestrol & Glukosa dalam darah, yang berhubungan dengan penyakit		
Tujuan	Untuk mengetahui kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat dan sebagai acuan Penerapan langkah-langkah dalam pemeriksaan penunjang Diagnostik		
Nilai Normal	GDS : 70 – 115 mg/dl Kolesterol : < 200 mg/dl Asam urat : Lk: 3,6 – 8,2 Pr: 2,3 – 6,1 mg / dl		
Prosedur	Tahap Prainteraksi <ol style="list-style-type: none"> 1. Baca rekam medis pasien 2. Buat rencan tindakan keperawatan 3. Siapkan peralatan sesuai tindakan keperawatan <ol style="list-style-type: none"> 10. Alat (EASY TOUCH multichcek) 11. Alat Lancet steril 12. Strip glukosa / asam urat / colestrol 13. Tissue 14. Bahan Kapas alkohol 70% 15. Darah kapile 16. Perlak 17. Handscoone 18. Masker 4. Cuci tangan 		

	<p>Tahap Orientasi Lakukan evaluasi dan validasi</p> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Pakai alat pelindung diri (masker, sarung tangan) 15. Siapkan alat Easy Touch. 16. Pasang chip (memory) dan pasang strip pemeriksaan. 17. Pasang perlak dibawah tangan yang akan ditusuk. 18. Bersihkan ujung jari pasien dengan kapas alkohol 70% dan tunggu sampai kering 19. Pegang bagian bawah yang akan ditusuk supaya tidak bergerak dan tekan sedikit untuk mengurangi rasa sakit 20. Tusuk dengan lancet steril, darah harus keluar dengan sendirinya tanpa harus ditekan. 21. Tetesan darah pertama dihapus dengan kapas kering 22. Masukkan spesimen darah ke dalam strip Easy Touch 23. Deep jari dengan kapas alcohol 24. Tunggu hasilnya dan catat hasil pemeriksaan 25. Rapihkan alat dan bahan kembali ke tempatnya. 26. Dokumentasikan hasil tindakan <p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi hasil tindakan keperawatan yang telah dilakukan. 2. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula. 3. Mencatat tindakan keperawatan yang sudah dilakukan di lembar catatan keperawatan.
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKKW)
Referensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. UU Nomor 36 Tahun 2009, tentang Kesehatan . 2. Keputusan Menteri Kesehatan No.364/MENKES/SK/III/2003 Tentang Laboratorium Kesehatan. 4. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 128/Men.Kes/SK/II/ 2004 tentang Kebijakan Dasar Puskesmas. 5. Keputusan Menteri Kesehatan No.1674/MENKES/SK/XII/2005 Tentang Pedoman Jejaring Pelayanan Laborat Kesehatan. 6. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 37 tahun 2012 Tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pusat Kesehatan.



TINDAKAN BREAST CARE (POST NATAL)

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	No. Dokumen 102/421.5-SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui,  Kepala Sekolah  (Widiarti, M.Pd)
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Memberikan tindakan pada organ payudara dengan cara di massage		
Tujuan	1. Mencegah pembendungan ASI 2. Meningkatkan hygiene payudara 3. Meningkatkan produksi ASI 4. Melenturkan dan menguatkan putting payudara		
Indikasi	Dilakukan pada ibu setelah melahirkan		
Peralatan	1. Oleum coccus yang hangat (direndam dalam air hangat) 2. Kapas 3. Handuk besar : 2 buah 4. Peniti: 2 buah 5. Air hangat dan dingin dalam baskom 6. Waslap: 2 buah 7. Bengkok		
Prosedur	Tahap Prainteraksi <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengecek program terapi 2. Mencuci tangan 3. Menyiapkan alat Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam kepada pasien dan sapa nama pasien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada klien/keluarga 3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan 		

	<p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memasang sampiran/menjaga privacy 2. Memasang handuk di bagian perut bawah dan bahu sambil melepas pakaian atas (handuk dipasang dengan peniti) 3. Mengompres kedua puting dengan kapas yang dibasahi oleum coccus hangat selam 2 – 3 menit 4. Mengangkat kapas sambil membersihkan puting dengan gerakan memutar dari dalam ke luar 5. Kemudian dengan kapas oleum yang baru, membersihkan daerah tengah puting dari sentral ke luar (bila puting invertet, dilakukan penarikan) 6. Membasahi kedua telapak tangan dengan oleum coccus dan melakukan pengurutan dengan telapak tangan berada diantara kedua payudara dengan gerakan keatas, kesamping, kebawah, kedepan sambil menghentakkan payudara, pengurutan dilakukan sebanyak 20 – 30 kali 7. Pengurutan kedua. Tangan kiri menopang payudara kiri dan tangan kanan melakukan pengurutan dengan menggunakan sisi kelingking. Dilakukan sebanyak 20 – 30 kali. Lakukan pada kedua payudara kanan-kiri 8. Pengurutan ketiga dengan menggunakan sendi-sendi jari. Posisi tangan mengepal. Tangan kiri menopang payudara dan tangan kanan melakukan pengurutan dari pangkal ke arah puting. Dilakukan sebanyak 20 – 30 kali pada tiap payudara. 9. Meletakkan baskom dibawah payudara dan menggunakan waslap yang di basahi air hangat. Mengguyur payudara sebanyak \pm 5 kali. Kemudian di lap dengan waslap tersebut, dan bergantian dengan air dingin. Masing-masing 5 kali guyuran (diakhiri dengan air hangat) 10. Mengeringkan payudara dengan handuk yang dipasang di bahu 11. Memakai BH dan pakaian atas pasien dan menganjurkan pada pasien memakai BH yang menopang <p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi hasil tindakan yang baru dilakukan 2. Berpamitan dengan pasien 3. Membereskan dan kembalikan alat ke tempat semula 4. Mencuci tangan 5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKKW)
Referensi	<p>Eni Kusyati, S.Kep, Ns. M.Si. 2012. Keterampilan dan prosedur laboratorium keperawatan dasar, edisi 2. Jakarta : EGC.</p> <p>Kharis Yusman, S.Kep, Ns. 2013. Panduan Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia untuk SMK Kesehatan. Jakarta : EGC.</p> <p>Lilik Nuryani, S.Kep. 2015. Alat Kesehatan : bidang keahlian kesehatan. Jakarta : EGC.</p> <p>Minarni, S.SiT. 2013. Kebutuhan dasar manusia, jilid 1. Jakarta : EGC.</p> <p>Siti Nurmala, S.Kep, M.Pd. 2015. Keterampilan Dasar Praktik Keperawatan : bidang keahlian kesehatan. Jakarta : EGC.</p>



TINDAKAN MASASE PUNGGUNG PADA IBU MELAHIRKAN

STANDAR PROSEDUR OPRASIONAL (SPO)	No. Dokumen 103/421.5- SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-3
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui, 
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Masase Punggung pada Ibu Melahirkan adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin saat terjadi kontraksi dengan menggunakan sentuhan tangan pada panggul klien secara perlahan dan lembut untuk menimbulkan efek relaksasi.		
Tujuan	1. Melancarkan sirkulasi darah 2. Menurunkan respon nyeri punggung 3. Menurunkan ketegangan otot 3 IINDIKASI Klien dengan gangguan rasa nyaman nyeri punggung pada ibu hamil inpartu		
Kontra Indikasi	1. Nyeri pada daerah yang akan di masase 2. Luka pada daerah yang akan di masase 3. Gangguan atau penyakit kulit 4. Jangan melakukan pemijatan langsung pada daerah tumor 5. Jangan melakukan masase pada daerah yang mengalami ekimosis atau lebam 6. Hindari melakukan masase pada daerah yang mengalami inflamasi 7. Jangan melakukan masase pada daerah yang mengalami tromboflebitis 8. Hati-hati saat melakukan masase pada daerah yang mengalami gangguan sensasi seperti penurunan sensasi maupun hiperanestesia		
Prosedur	PERSIAPAN KLIEN 1. Berikan salam, perkenalkan diri anda identifikasi klien dengan memeriksa identitas dengan cermat 2. Jelaskan tentang prosedur yang akan dilakukan, berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien 3. Siapkan peralatan yang diperlukan		

4. Atur ventilasi dan sirkulasi udara yang baik
5. Atur posisi klien sehingga merasa aman nyaman

PERSIAPAN ALAT

1. Minyak untuk masase
2. Tisu
3. Handuk mandi besar
4. Satu buah handuk kecil
5. Sebuah bantal dan guling kecil dan selimut

CARA BEKERJA PROSEDUR RASIONAL

1. Beri tahu klien bahwa tindakan akan segera dimulai
2. Periksa TTV
3. Posisikan pasien miring ke kiri untuk mencegah terjadinya hipoksia janin
4. Jika pasien masih bisa untuk duduk berikan posisi berlutut kemudian berbaring dibantal yang besar senyaman mungkin
5. Instruksikan pasien untuk menarik nafas dalam melalui hidung dan mengeluarkan lewat mulut secara perlahan sampai pasien merasa rileks
6. Tuangkan baby oil pada telapak tangan kemudian gosokan kedua tangan hingga hangat :
 - Memberi waktu bagi klien untuk mempersiapkan diri
 - Mengetahui kondisi klien
 - Posisi miring kiri dapat membantu untuk mencegah terjadinya tekanan pada perut ibu yang bisa menyebabkan hipoksia janin
 - Memberi posisi yang nyaman sesuai dengan keinginan klien agar klien tidak merasa tertekan dan tetap rileks
 - Nafas dalam dapat membantu untuk mempertahankan kenyamanan klien agar tetap rileks dan dapat mengurangi nyeri
 - Baby oil merupakan lubrikan yang baik untuk masas
 - Letakkan kedua tangan pada punggung pasien, mulai dengan gerakan mengusap dan bergerak dari bagian panggul menuju sacrum
 - Buat gerakan melingkar kecil dengan menggunakan ibu jari menuruni area tulang belakang, gerakkan secara perlahan berikan penekanan arahkan penekanan kebawah sehingga tidak mendorong pasien kedepan
 - Usap bagian lumbar atau punggung bawah dari arah kepala ke tulang ekor, untuk mencegah terjadinya lordosis lumbal
 - Bersihkan minyak atau lotion pada punggung klien
 - Rapikan klien ke posisi semula
 - Beritahu bahwa tindakan telah selesai
 - Bereskan
7. Gerakan mengusap membantu dapat merangsang pelepasan endorphin untuk mengurangi rasa nyeri dan memberi kenyamanan pada klien
8. Gerakan sirkuler secara perlahan dengan pada satu titik yang dirasa pasien terasa nyeri mampu memblok impuls nyeri agar nyerinya dapat berkurang dan gerakan perlahan agar tidak terjadi tekanan yang berlebih pada punggung ibu yang dapat menambah rasa nyeri
9. Usapan pada daerah punggung memberikan relaksasi pada klien dan mencegah terjadinya lordosis pada daerah lumbal
10. Memelihara kebersihan
11. Mempertahankan kenyamanan klien
12. Menginformasikan kepada klien bahwa tindakan telah usai

	<p>13. Memelihara peralatan yang telah digunakan</p> <p>14. Cuci tangan kebersihan lingkungan yang terapeutik</p> <p>15. Membunuh organisme</p> <p>EVALUASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi yang dicapai (penurunan skala nyeri) 2. Beri reinforcement positif pada ibu hamil 3. Kontrak pertemuan selanjutnya 4. Mengakhiri pertemuan dengan baik <p>DOKUMENTASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanggal atau jam dilakukan tindakan 2. Nama tindakan 3. Respon klien selama tindakan 4. Nama dan paraf perawat <p>HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kenyamanan dan kekuatan kondisi fisik klien harus selalu dikaji untuk mengetahui keadaan klien selama prosedur 2. Istirahatkan klien terlebih dahulu setelah dilakukan masase punggung selama kurang lebih 1-2 menit 3. Perhatikan kontraindikasi dilakukan tindakan
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKKW)
Referensi	Depkes RI, 2007



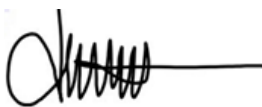

SENAM HAMIL

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	No. Dokumen 104/421.5-SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui, 
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Menurut Wulandari (2006) senam hamil merupakan pelayanan prenatal efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pertama. Senam hamil juga efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Senam hamil juga bisa meningkatkan kadar haemoglobin (Wahyuni & Nida, 2010) dalam Jurnal (Wahyuni dan Layinaton Ni'mah, 2013).		
Tujuan	1. Mengurangi nyeri pinggang 2. Memperkuat otot-otot punggung		
Indikasi	Kehamilan normal dan sehat dengan usia kehamilan mulai dari 28 minggu.		
Prosedur	<p>PERSIAPAN KLIEN :</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan klien/keluarga Berikan klien kesempatan untuk bertanya sebelum kegiatan dilakukan <p>PERSIAPAN ALAT :</p> <ol style="list-style-type: none"> Bantal Matras <p>PROSEDUR LATIHAN</p> <p>Pendahuluan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Duduk sila dengan kedua paha menempel dilantai. Letakkan kedua tangan diatas lutut. Angkat badan tegak dengan kedua lutut sebagai penopang, kemudian duduk kembali. Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakan punggung kaki kedepan dan kebelakang secara bergantian. 		

	<p>3. Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakan punggung kaki membuka dan menutup, seperti tepuk tangan.</p> <p>4. Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakan punggung kaki ke depan, ke kiri, ke belakang ke kanan berputar.</p> <p>latihan pernafasan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan diatas perut. Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga perut yang mengembung, lalu hembuskan (Latihan Pernafasan Diafragma/Pernafasan perut). 2. Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan diatas dada. Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga dada yang mengembung, lalu hembuskan (Latihan Pernafasan Dada). 3. Tidur berbaring terlentang, letakkan tangan kanan diatas perut dan tangan kiri diatas dada. Lakukan latihan pernafasan diafragma/dada dan latihan pernafasan dada secara bergantian (Pernafasan Kombinasi) d) Tiup – tarik nafas – hembuskan dengan nafas pendek pendek berulang – kemudian tarik nafas lagi dan lakukan. <p>Latihan Inti (Dengan berbaring) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaring dengan kaki ditekuk, kerutkan bokong seperti menahan BAB. Disebut dengan kegel. Lakukan sebanyak 8x. 2. Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, lakukan kegel seperti sebelumnya. Lakukan 8x dan bergantian dengan kaki kiri. 3. Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, lipat kaki yang ditekuk ke arah kaki yang diluruskan, kemudian buka hingga menyentuh lantai. Lakukan sebanyak 8x dan bergantian kaki yang lain. <p>Latihan dengan merangkak :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merangkak dengan rileks, punggung cekung. Kemudian lakukan kegel sambil menundukkan kepala dan pandangan melihat kearah vagina, sampai punggung cembung. Lakukan sebanyak 8x. 2. Merangkak rileks. Tengokkan kepala ke kanan dengan pandangan melihat kearah tulang ekor, kemudian bergantian tengok ke sebelah kiri. Lakukan sebanyak 8x 3. Merangkak rileks. Angkat tangan kanan kearah atas lalu silangkan masuk kedalam tangan kiri dengan pandangan mata mengikuti gerakan tangan. Lakukan bergantian dengan tangan kiri. Lakukan sebanyak 8x Latihan Relaksasi Berbaring miring dengan posisi tangan kiri diluruskan dibelakang badan, tangan kanan didepan wajah. Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki kanan dengan diganjal bantal dibawah lutut. Biarkan perut dalam keadaan rileks (apabila kurang nyaman, perut juga bisa diganjal bantal).
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKKW)
Referensi	<p>Yuliani, Diki Retno, Ulfah Musdalifah, Suparmi. 2017. Buku Ajar Aplikasi Asuhan Kehamilan Ter-update. Jakarta: CV. Trans Info Media. 277 halaman.</p> <p>Indrayani. 2011. Buku Ajar Asuhan Kehamilan. Jakarta: Trans Info Media</p>



BABY MASSAGE

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	No. Dokumen 105/421.5-SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-3
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui, 
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Tindakan stimulasi tubuh bayi dengan terapi sentuhan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan tumbuh kembang bayi yang lebih optimal		
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merangsang syaraf motoric 2. Memperbaiki pola tidur 3. Membantu memperlancar sistem pencernaan, memacu system sirkulasi bayi dan denyut jantung, system pernafasan dan system kekebalan tubuh. 4. Meningkatkan ketenangan emosional anak 5. Meningkatkan pertumbuhan susunan otot dan kelenturan yang penting bagi kemampuan fisik 6. Meningkatkan daya tahan tubuh 7. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak KEBIJAKAN Bayi dalam kondisi sehat TERAPIST Peminatan SPA bayi & Anak 		
Hal-Hal yang harus diperhatikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beritahu keluarga pasien tentang prosedur yang akan dilaksanakan 2. Bersihkan dan hangatkan tangan ibu atau perawat dengan cara dicuci dan digosokan kedua tangan kiri dan kanan 3. Pemijatan dimulai dari ujung kaki kemudian keatas serta pertahankan kontak mata selama pemijatan 4. Awali pemijatan dengan sentuhan ringan kemudian secara bertahap tambah tekanannya. 5. Perawat atau bidan harus melepaskan gelang, cincin dan memotong kuku-kuku jari. yang panjang agar tidak menyakiti kulit bayi yang lembut dan sangat sensitif. 6. Usahkan agar ruangan hangat dan tidak pengap 7. Bayi tidak sedang lapar atau sedang makan 8. Baringkan bayi diatas permukaan yang rata dan lembut dan lepaskan pakaian bayi 		

	<p>9. Gosok tangan ibu atau perawat dengan menggunakan baby oil atau baby lotion</p> <p>10. Tekanan pemijatan disesuaikan umur:</p> <ol style="list-style-type: none"> 0-1 bulan: Gerakan atau tekanan lebih mendekati usapan halus dan sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan daerah perut. 1-3 bulan: Tekanan lebih kuat dan gerakan lebih variatif. 3 bulan- 3 tahun: Dilakukan seluruh gerakan pemijatan 19 Kebidanan Komplementer 2 STIKes Karsa Husada Garut sesuai teknik pada seluruh tubuh. <p>11. Pada bayi premature sebelum bayi sehat betul, hanya diberikan sentuhan ringan.</p> <p>12. Tanggap terhadap bayi, seperti bila bayi menangis tenangkan dulu baru setelah diam pemijatan dilanjutkan.</p> <p>13. Tidak membangunkan bayi hanya untuk melakukan pemijatan</p> <p>14. Tidak melakukan pemijatan bila:</p> <ol style="list-style-type: none"> Segera setelah selesai makan. Bayi dalam keadaan tidak sehat. Bayi tidak mau dipijat atau memaksakan posisi pijat tertentu.
Prosedur	<p>Tahap Pra interaksi :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengecek program terapi Mencuci tangan Menyiapkan alat <ol style="list-style-type: none"> Alat <ul style="list-style-type: none"> Kasur Bantal Karpet Sarung Celemek Sisir Handuk Loyang kecil dan washlap (Jika pasien ingin di washlap saja) Bahan <ul style="list-style-type: none"> Baby oil Minyak telon Parfum Minyak rambut Bedak Handbody Persiapan Ruang <ul style="list-style-type: none"> Kering tidak pengap Hangat tidak panas Aroma tidak menyengat Persiapan Terapis <ul style="list-style-type: none"> Memakai celemek Dekatkan alat dan bahan yang akan digunakan pada treatment baby massage Persiapan Pasien <ul style="list-style-type: none"> Baringkan pasien di tempat tidur yang telah disiapkan Buka seluruh pakaian bayi, sisakan popoknya saja Pakaikan bayi selimut yang telah disiapkan <p>Tahap Orientasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan

3. Menanyakan persetujuan/kesiapan klien

Tahap Kerja :

Pemijatan pada wajah

- Tekan jari-jari ibu atau perawat pada tengah kening bayi, turunkan ke pelipis dan pipi
- Gunakan ke dua ibu jari dari hidung bayi ke arah pipi
- Gunakan kedua ibu jari untuk memijat sekitar mulutnya, Tarik sehingga bayi seolah tersenyum
- Pijat lembut rahang bawah bayi, dari tengah ke samping seolah membuat bayi tersenyum dan pijat ke daerah belakang telinga

Pemijatan pada dada bayi

- Letakkan kedua tangan ibu dan perawat ditengah dada bayi, gerakan keatas lalu kesisi dan kembali ketengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk hati
- Dari tengah dada bayi, pijat menyilang dengan telapak tangan ke arah bahu maju mundur

Pemijatan pada tangan bayi

- Peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball dengan gerakan memeras lembut, pijat tangan bayi dan bahu kepergelangannya dengan irama perlahan
- Lakukan gerakan sebaliknya, memeras lembut tangan dari arah pergelangan tangan ke pangkal lengan bayi dengan irama perlahan
- Tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memumat
- Dengan kedua ibu jari secara bergantian pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan
- Gunakan kedua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.

Pemijatan perut bayi

- Ingat jangan memijat di atas tulang rusuk atau ulu hati
- Lakukan gerakan memijat diatas perut seperti mengayuh sepeda dari atas ke bawah perut
- Angkat kedua kaki bayi dan letakkan lututnya perlahan lahan ke arah perut
- Buat gerakan melingkar dengan kedua tangan secara bergantian, searah jarum jam dimulai dari sebelah kanan ibu atau perawat
- Gerakan I love U pemijatan "I LOVE U" terdiri dari tiga gerakan
- "I" pijatlah sisi kiri perut bayi ke arah bawah perut dengan menggunakan jari-jari tengah kanan ibu membentuk huruf "I"
- "LOVE" membentuk huruf "L" terbalik pijatlah dari sebelah kanan ke sebelah kiri perut bayi kemudian dari atas ke bawah perut
- "U" gerakan memijat membentuk huruf "U" terbalik, pijatlah dari kanan atas ke bawah atas, kemudian ke kiri ke bawah dan berakhir diperut kiri
- Rasakan gelembung angin dengan jemari anda dan dorong searah jarum jam untuk mengakhiri pijatan

Pemijatan kaki bayi

- Ikuti cara yang sama pada tehnik memijat tangan bayi diatas

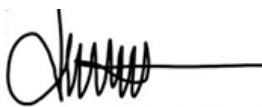

Pemijatan punggung bayi

- Tengkurapkan bayi diatas bantal lembut atau paha ibu
- Pijat dengan gerakan maju mundur, menggunakan kedua telapak tangan disepanjang punggungnya

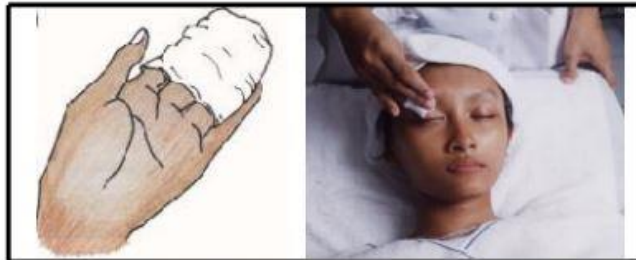
	<ul style="list-style-type: none"> - Luncurkan salah satu telapak tangan ibu dari leher sampai kepantat bayi dengan sedikit tekanan - Dengan jari-jari ibu buatlah gerakan melingkar terutama pada otot disebelah tulang punggung - Buat pijitan memanjang dengan telapak tangan dari leher ke kaki untuk mengakhiri pijitan - Pemijitan selesai dan cuci tangan <p>Tahap Terminasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi pelaksanaan prosedur - Merapikan klien dan lingkungan - Berpamitan dengan klien - Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula - Catat prosedur pada catatan keperawatan
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKKW)
Referensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebidanan Komplementer 2 STIKes Karsa Husada Garut 2. Bobak, Buku Ajar Keperawatan Maternitas Whaley, Wong, Nursing Care of Infant and Children Asosiasi Institusi Pendidikan DIII Keperawatan Jawa Tengah. 2006. 3. Standar Operasional Prosedur Keperawatan Purwanto B. 2014. Ilmu Keperawatan Estetika, Yogyakarta; Gosyen Publishing. 4. Tim Galenia MCC. 2014. Home Baby Spa, Jakarta; Penebar Plus Purwanto B. 2013. 5. Herbal & Keperawatan Komplementer (teori, praktik, hokum dalam asuhan keperawatan). Yogyakarta; Nuha Medika. Price. L., Penoe. D. 1997. 6. Aromatherapy for health professionals, London; Churchill Livingstone Potter, P.A., Perry. A. G. 2002, Fundamentals of Nursing, St. Louis, Mosby Company. Patricis AP, Anne GP, 1996. 7. Fundamentals of Nursing, Toronto, 20 Kebidanan Komplementer 2 STIKes Karsa Husada Garut Mosby Company



TINDAKAN FACIAL MANUAL

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	No. Dokumen 106/421.5-SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-7
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui,  Kepala Sekolah (Widiarti, M.Pd)
Kebijakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI 		
Definisi	Suatu tindakan perawatan yang dilakukan pada wajah secara manual menggunakan tangan tanpa alat listrik dan elektronik apapun, yang meliputi tahap-tahap pembersihan, pengelupasan/penipisan, pengurutan, pemupukan dan penyegaran dengan menggunakan alat, bahan, dan kosmetik tertentu dengan tujuan membuat wajah menjadi sehat dan membuat kulit menjadi normal.		
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menunda kecenderungan penuaan 2. Menunda timbulnya garis-garis halus 3. Menunda kehilangan tekstur kulit 		
Ciri – Ciri Kulit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Garis halus 2. Pelunakan tekstur dan berkurangnya kekencangan 3. Pelunakan kontur dan sensitivitas 4. Monopause pada penebalan kulit 		
Hal – Hal yang harus diperhatikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hendaknya di cek terlebih dahulu apakah kulit wajah sesuai dengan kosmetik yang digunakan. 2. Lingkungan harus bersih. 3. Alat-alat yang akan digunakan hendaknya disterilkan terlebih dahulu 		
Tahap – tahap perawatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembersihan (cleansing) 2. Pengelupasan sel tanduk (skin peeling) 3. Pengurutan (massage) 4. Pengeluaran komedo atau lemak Modul Merawat Kulit Wajah Tidak Bermasalah 17 5. Pengobatan komedo 		

	6. Pemakaian topeng wajah (face mask) 7. Penyegar (toning) Pelembaban (moisturizing)
Prosedur	<p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Persiapan alat dan bahan : <ol style="list-style-type: none"> Facial bed Waskom air Waskom masker Kuas masker yang halus Tissue secukupnya Handuk Bando Waslap Sendok uno Kapas Milk cleanser Penyegar wajah/ toner Skin Peeling Krim massage Masker Pelembab Persiapan pasien <ol style="list-style-type: none"> Cek perencanaan keperawatan pasien Pasien diberi penjelasan tentang prosedur yang akan dilakukan Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> Inform concent (menjelaskan maksud dan tujuan) Mengecek kondisi bad facial Menyediakan tempat sampah di sebelah kanan Perawat cuci tangan Memasang sampiran disekeliling tempat tidur Perawat memasang handuk dileher dan mengikatkan bando di kepala pasien Langkah kerja <ol style="list-style-type: none"> Pembersihan (Cleansing) <ol style="list-style-type: none"> Membersihkan kelopak mata <ul style="list-style-type: none"> Gunakan kapas lembab segi empat panjang. Lilitkan kapas pada jari manis kanan atau kiri sesuai dengan kelompok mata yang akan dibersihkan. Berikan pembersih pada kapas tersebut. Bersihkan kelopak mata kanan menggunakan jari manis kiri, dan tangan satunya memegang dahi klien. Lakukan gerakan ringan melingkar dari sudut bagian dalam menuju luar dilanjutkan kelopak mata bawah. Ulangi gerakan tersebut dengan kapas lembab tanpa pembersih.



2) Membersihkan Bibir

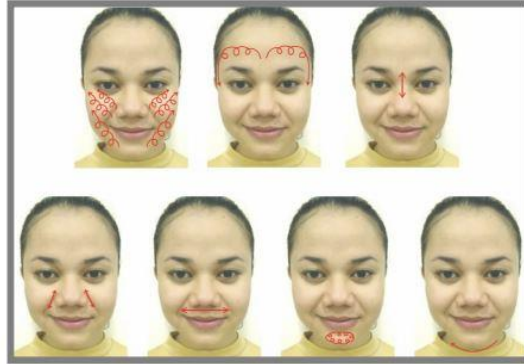
- Lakukan persiapan seperti membersihkan kelompok mata.
- Bersihkan bibir bagian bawah dengan gerakan melingkar, dilanjutkan bibir atas.
- Gerakan dilakukan secara horizontal, perhatikan supaya pembersih tidak masuk mulut

3) Membersihkan wajah dan leher

- Tuangkan pembersih secukupnya pada kelopak tangan.
- Kenakan pada wajah dengan pembagian; dahi, hidung, kedua pipi, dagu, dan leher.
- Dengan kedua telapak tangan secara bergantian mengusap leher dari bawah ke atas dimulai dari kiri ke kanan (diulang 3 kali).
- Gunakan kedua telapak tangan. Usaplah rahang ke kiri dan ke kanan secara bergantian, (ulangi sebanyak 7 kali).
- Gunakan kedua telapak tangan. Usaplah rahang dan pipi secara bersamaan mengusap secara diagonal dari dagu menuju pelipis dan turun kembali hingga dagu dengan usapan ringan bantalan jari. (Ulangi sebanyak 3 kali).
- Gunakan kedua ibu jari. Lakukan gerakan rotasi (melingkarlingkar) sepanjang dagu dan rahang sebanyak 3 kali ke kiri dan ke kanan.
- Gunakan jari manis dan jari tengah. Lakukan gerakan rotari dimulai dari sudut mulut menuju telinga, hidung terus mengusap punggung hidung ke atas dahi. Ulangi sampai 3 kali.
- Gunakan kedua telapak tangan. Mengusap dahi dari arah ke atas dimulai dari kiri menuju ke kanan dan sebaliknya. (Ulangi sebanyak 9 kali).
- Gunakan jari manis dan jari tengah. Lakukan gerakan mengusap sisi hidung secara menyilang bergantian kiri dan kanan. (Ulangi sebanyak 4 kali).



- Gunakan jari manis dan jari tengah. Lakukan mengusap kelopak mata dari kiri ke kanan bersama-sama dimulai dari pangkal alis lewat atas alis menuju sudut mata luar bawah dan dalam. (Ulangi sebanyak 3 kali) dan berakhir di pelipis.
- Menghapus pembersih. Ambil kapas basah/tissue/spons. Hapus pembersih dengan cara : wajah arah ke atas diagonal, leher arah ke atas, dada dan punggung arah ke samping.

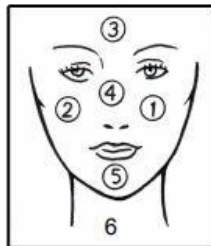


b. Pengelupasan sel tanduk (Skin Peeling)

- 1) Kenakan peeling cream pada seluruh wajah dan leher.
- 2) Gunakan jari tengah dan jari manis.
- 3) Lakukan dengan gerakan rotasi dan sedikit ditekan.
- 4) Bagian kulit yang dilakukan gerakan rotasi direganggang dengan menggunakan tangan kiri.

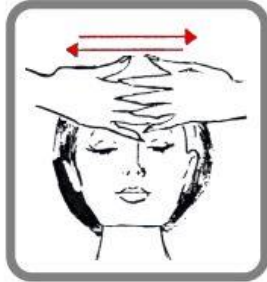


c. Pengurutan wajah (Facial Massage)



- 1) Meletakkan dan meratakan krim urut : Taruh krim urut secukupnya pada tangan. Kenakan krim urut pada wajah antara lain: dahi, kedua pipi, hidung, dagu, dan leher. Ratakan dengan kedua telapak tangan tangan ke seluruh wajah dan leher.
- 2) Gerakan Tapotage pada seluruh wajah. Gunakan seluruh bantalan jari Tepuktepuk seluruh wajah dan leher untuk meresapkan krim urut
- 3) Gerakan Effleurage pada dahi. Gunakan jari manis dan jari tengah. Usap dahi ke atas dari kiri ke kanan dan sebaliknya.

- 4) Gerakan Effleurage dan rotasi pada dahi. Gunakan jari manis dan jari tengah. Usap ke atas dengan tangan kiri, disusul tangan kanan membuat lingkaran (rotasi).
- 5) Gerakan Vibratie pada dahi. Gunakan jari manis dan jari tengah. Buat gerakan



mengetar (vibratie) dengan arah ke atas pada dahi. Gunakan kedua telapak tangan. Buat gerakan menggetar secara mendatar pada dahi dari kiri ke kanan.

- 6) Effleurage pada lingkaran mata. Gunakan jari manis dan jari tengah. Buat gerakan mengusap mulai pangkal alis ke luar menuju sudut mata dalam, kembali ke pangkal alis. Ulangi 3 kali dan diakhiri dengan tarikan ke dahi.
- 7) Gerakan melingkar pada pelipis. Gunakan jari manis dan jari tengah. Buat gerakan melingkar setempat pada pelipis. Ulangi 10 kali dan diakhiri dengan tarikan ke atas dengan gerakan menggetar.
- 8) Friction pada sudut mulut, cuping dan hidung. Gunakan jari manis dan jari tengah. Buat gerakan melingkar pada sudut mulut. Ulangi 3 kali. Buat gerakan melingkar pada cuping hidung. Ulangi 3 kali lalu tarik ke atas melalui sisi-sisi hidung.
- 9) Friction pada dagu, sudut mulut, dan cuping hidung. Gunakan jari manis dan jari tengah. Buat gerakan melingkar dimulai dari dagu, sudut mulut, kemudian cuping hidung. Ulangi sebanyak 3 kali.
- 10) Friction pada dagu dan vibrite rahang. Gunakan kedua ibu jari. Buat gerakan rotasi pada dagu dan diakhiri dengan getaran pada rahang dengan telapak tangan. Ulangi sampai 10 kali.



- 11) Gerakan Vibratie pada rahang. Gunakan kedua telapak tangan. Buat gerakan menggetar secara bergantian pada rahang dari kiri ke kanan dan sebaliknya. Ulangi 3 kali.

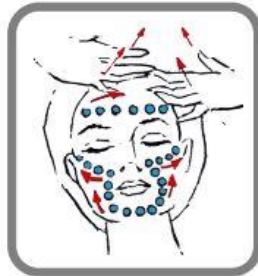


- 12) Gerakan Petrisage. Gunakan jari tengah dan jari telunjuk. Buat gerakan mencubit pada rahang, mulai dagu tengah menuju telinga bawah ulangi 7 kali. Mencubit pipi,

dari sudut mulut menuju telinga tengah, ulangi 5 kali. Mencubit tulang pipi, dari cuping hidung menuju telinga atas, ulangi 3 kali.



- 13) Gerakan Tapotage. Gunakan kedua telapak tangan. Buat gerakan dengan membolak-balikkan kedua telapak tangan pada rahang dengan sedikit hentakan.
- 14) Gerakan Tapotage pada dagu. Gunakan kedua telapak tangan. Buat gerakan menepuk-nepuk pada dagu rangkap.



- 15) Gerakan Petrisage. Gunakan jari manis dan jari tengah. Buat gerakan meluncur dari dahi sampai hidung, mengusap cuping hidung, naik ke dahi dan dilanjutkan dengan kedua telapak tangan mengusap dahi secara horisontal.
 - 16) Effleurage pada leher. Gunakan kedua telapak tangan. Buat gerakan mengusap leher ke arah atas, tanpa berhenti, dan dilanjutkan pada decolette.
 - 17) Gerakan Effleurage pada dada dan punggung. Gunakan kedua telapak tangan. Buat gerakan mengusap meluncur mulai dari belakang telinga ke dada, bahu, dan punggung menuju tengkuk kembali ke belakang telinga ke dada. Ulangi 3 kali.
 - 18) Gerakan Effleurage dan Tapotage. Gunakan kedua telapak tangan. Buat gerakan meluncur dari belakang telinga ke dada. Sampai di dada kepalkan telapak tangan, gerakkan kuku-kuku jari rotasi menuju bahu. Sampai di bahu, lakukan gerakan mengusap dengan ibu jari pada persambungan lengan ke depan. Ulangi 3 kali. Usap ke arah belakang dan kembali ke tengkuk dengan mengusap punggung.
 - 19) Vibratie pada leher dan dada. Gunakan kedua telapak tangan. Buat gerakan menggentar-getar pada leher dan dada.
 - 20) Gerakan Effleurage pada dada dan punggung. Gunakan kedua telapak tangan. Buat gerakan mengusap meluncur pada dada menuju punggung. Buat gerakan menggetar berakhir pada tengkuk.
 - 21) Membersihkan Krim Urut. Angkat krim urut dengan waslap atau spons lembut hangat, dengan tahapan sebagai berikut. Wajah arah ke atas diagonal. Leher arah ke atas. Dada arah ke samping. Punggung arah ke samping.
- d. Mengeluarkan lemak, komedo, acne, black head maupun white head.**
- Siapkan sendok una (comedo dukker) yang sudah diseterilkan.
 - Keluarkan lemak, komedo, acne yang sudah masak dengan sendok una, dengan cara menekan pelan dan memutar di tempat hingga lemak/isi komedo keluar.
 - Beri acne lotion pada kulit wajah, tempat acne yang telah dikeluarkan.


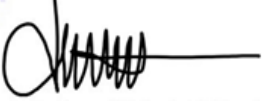


	<p>e. Pengolesan masker.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siapkan adonan masker sesuai dengan jenis kulit. Tutup mata dengan kapas yang dibasahi dengan boor water. - Gunakan kuas masker. Buat garis batas pada wajah, leher, bahu dan dada. - Oleskan masker pada wajah dengan arah ke atas diagonal mulai tengah dagu ke pipi kanan hingga rata. - Oleskan mulai tengah dagi ke pipi kiri hingga rata. - Oleskan dari hidung ke atas, dilanjutkan dahi arah horizontal sampai rata. - Oleskan masker pada leher hingga dada dengan arah horozontal Tunggu masker sampai keringnya rata-rata \pm selama 15 – 20 menit. <p>f. Mengangkat masker.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siapkan washlap atau spons yang dilembabkan dengan air hangat. - Tekan-tekan wajah dan leher. - Angkat masker hingga bersih dengan arah seperti pada pengolesan masker. <p>g. Terakhir beri penyegar dan pelembab sesuai dengan jenis kulit pada seluruh wajah dan leher.</p> <p>h. Merapikan area kerja</p> <p>i. Merapikan alat dan lenan</p> <p>j. Mencuci peralatan</p> <p>k. Mengembalikan alat ketempat semula</p> <p>l. Membuang sampah pada tempat yang disediakan</p>
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKKW)
Referensi	Dari buku an gallant hal 206-207



PEMBUATAN PENYANITASI TANGAN ATAU *HAND SANITIZER* / *HANDRUB*

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	No. Dokumen 107/421.5-SMK/KES/LABKP/LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-2
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui, 
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Penyanitasi tangan atau <i>hand sanitizer/handrub</i> adalah cairan atau gel yang umumnya digunakan untuk mengurangi pathogen pada tangan		
Tujuan	<i>Hand sanitizer</i> bekerja bisa membersihkan tangan dari kuman dalam sekejap tanpa perlu dibilas air, berupa gel dan cairan semprot.		
Efek Samping	1. Keracunan alcohol 2. Resistensi antibiotic 3. Gangguan hormone 4. Melemahnya system imun 5. Membuat kulit iritasi 6. Kulit kering 7. Resiko diare 8. Tidak bisa membunuh semua jenis bakteri 9. Mengganggu perkembangan imunitas anak		
Prosedur	A. Alat dan Bahan <ol style="list-style-type: none"> 1. Botol steril 100 ml 2. Alcohol 96% 833 ml 3. Glycerol 98% 14,5 ml 4. H2O2 3% 41,7 ml 5. Aquadest 110,8 ml 6. Gelas ukur 7. Plastic mika 8. Label/stiker 		

	9. Spuit 5 cc 10. Spuit 20 cc 11. Pengaduk cairan stainless 12. Essential oil 13. Waskom stainless 1 buah 14. Sarung tangan 15. Kacamata google 16. Apron 17. Tempat sampah 18. Alat tulis
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKKW)
Referensi	WHO

	<h1 style="text-align: center;">CREAMBATH</h1>		
STANDAR PROSEDUR OPRASIONAL (SPO)	No. Dokumen 108/421.5- SMK/KES/LABKP/ LI.2/VII/2020	No. Revisi 00	Halaman 1-5
	Tanggal Terbit Juli 2020	Ditetapkan Oleh, Kepala Program Studi  (Ns. Desi Rusiana Alfiani, S.Kep., MKM)	Mengetahui,   Kepala Sekolah (Widiarti, M.Pd)
Kebijakan	1. Surat Keputusan Kepala Sekolah SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tentang Kebijakan Pembuatan SPO 2. Kurikulum 2013 3. SKKNI		
Definisi	Creambath Merupakan salah satu cara untuk merawat kealamian serta kesegaran rambut dengan cara pemberian krem khusus pada rambut dimana krem tersebut mengandung nutrisi penting yang sangat dibutuhkan oleh rambut. Bahan yang terkandung dalam krem ini terdiri dari asam amino, Vitamin B kompleks, biotin, dan kalsium yang. Bermanfaat bagi nutrisi rambut. Creambath ini jadi makin terasa manfaatnya kalau dilengkapi dengan pijatan-pijatan pada kulit kepala.		
Tujuan	1. <i>Memberi nutrisi kepada rambut</i> 2. <i>Memperlancar peredaran darah</i> 3. <i>Mencegah kerontokan serta men-uburkan rambut.</i> 4. <i>merawat rambut agar tidak berketombe, gatal, rontok maupun lepek terutama bagi wanita berjilbab.</i>		
Jenis Creambath	1. <i>Cream lidah buaya yang berguna untuk men-uburkan dan menebalkan rambut tipis</i> 2. <i>Cream Alpukat yang berguna untuk melembabkan rambut dan menutrisi rambut kering</i> 3. <i>Cream gingseng yang berguna untuk mengurangi kadar kerontokan rambut.</i>		
Gerakan Dasar Pemijatan	1. <i>Efflurage : gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan.</i> 2. <i>Petrisage : gerakan memijit atau meremas menggunakan telapak atau jari-jari tangan.</i> 3. <i>Driction : gerakan melingkar kecil menggunakan ibu jari.</i> 4. <i>Cibration : gerakan menggetarkan dengan ujung-ujung jari.</i> 5. <i>Tapotage : gerakan menepuk dan bersifat merangsang jaringan otot.</i>		
Hal-hal yang harus diperhatikan	Kesehatan 1. <i>bersih ruangan</i> 2. <i>sirkulasi udara sehat</i>		

	<ol style="list-style-type: none"> 3. <i>bebas bau badan dan mulut agar tidak mengganggu suasana kerja</i> 4. <i>kebersihan tangan dan kuku pribadi</i> <p>Keselamatan Kerja :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>melakukan pekerjaan sesuai prosedur</i> 2. <i>tertib dalam pengoperasian alat</i> 3. <i>tertib dalam pemilihan alat dan bahan kosmetika pengering rambut</i> 4. <i>hindari pemakaian alat rusak</i> 5. <i>arahkan ujung hair dryer pada posisi yang benar</i> 6. <i>perhatikan jarak pemakaian kosmetika yang disemprotkan dan alat pengering ± 30 cm dari kepala klien</i> 7. <i>tutup wajah dengan topeng muka pada saat menyemprotkan styling spray</i> 8. <i>lepaskan stop kontak setelah selesai memakai alat dengan keadaan tangan kering</i> 9. <i>posisi kerja nyaman, baik bagi klien maupun customer</i> 10. <i>kembalikan alat, bahan, lenan dan kosmetik pada tempat semula</i>
Prosedur	<p>ALAT DAN BAHAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sisir aplikator</i> 2. <i>wadah ataucawan</i> 3. <i>Sisir blow</i> 4. <i>Penutup telinga</i> 5. <i>Hair dryer</i> 6. <i>Sisir ekor</i> 7. <i>Sisir garpu</i> 8. <i>handuk kecil</i> 9. <i>Cream creambath</i> 10. <i>Conditioner</i> 11. <i>Shampo</i> <p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Persilahkan klient duduk, pastikan klient merasa nyaman,</i> 2. <i>Lakukan konsultasi pelanggan, tanyakan kepada klient inginmendapatkan servis apa?</i> 3. <i>Cuci tangan dengan air hangat dan sabun.</i> 4. <i>Persilahkan klient untuk menagganti pakain dengan kamisol (jikamenginginkan bagian punggung di massage)</i> 5. <i>Pasangkan kape penyampoan. Masukkan kerah baju klient, ke dalam,bila ada kerahnya. Pasangkan handuk di bahu klient, melintang dibawah rahang.</i> 6. <i>Pasangkan kape di atas handuk dan kuatkan di bagian belakang.</i> 7. <i>Pasangkan satu handuk kecil lagi di atas kace dan kuatkan</i> 8. <i>Lepaskan semua jepit dan haluskan rambutnya</i> 9. <i>Persilahkan klient untuk melepas perhiasan dan simpan di tempat aman.</i> 10. <i>Lakukakan analisa kulit kepala kulit kepala dan rambut, dan tentukanshampoo yang sesuai.</i> 11. <i>Sikat rambut secara keseluruhan.</i> <p>LANGKAH KERJA</p> <p>a. Mencuci rambut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Analisa rambut dan kulit kepala, namun apabila kulit kepala terluka sebaiknya janganmemakai cream dengan butiran scrub tetapi gunakan jenis cream -ang kental.</i>

	<p>2. Cuci rambut dengan shampoo lalu keringkan seperlunya dengan handuk.</p> <p>3. Sectioning rambut menjadi 1 bagian yaitu center dan ear to ear. Parting rambut dengan cara pivotal disetiap section rambut, lalu aplikasikan krim dengan menggunakan gerakan efflurege pada kulit kepala klien. Ratakan krim pada kulit kepala dan rambut dengan menggunakan gerakan efflurage. Lakukan pemijatan pada kulit kepala untuk meratakan krim dengan gerakan rotasi. Mulai dari bagian tengah dahi menuju ke puncak kepala/ lalu pada bagian samping kanan dan kiri menuju ke puncak kepala. Pastikan semua bagian sudah teraplikasi.</p> <p>4. Lalu mulailah dengan memijat lembut kepala selama 15-20 menit. Gunakan Teknik Creambath dengan Head Massage untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Lakukan gerakan yang sama tetapi dari tengkuk (nape) menuju ke arah puncak kepala dengan gerakan Rotasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lakukan gerakan Rotasi yang dikombinasikan dengan gerakan Driction pada kulit kepala. - Dari bagian tengah dahi lakukan gerakan Driction menuju ke samping kanan dan kiri. Pada bagian pelipis dan diatas telinga lakukan sedikit penekanan ringan. - Lakukan massage dengan gerakan petrissage mulai dari hairline bagian depan menuju ke arah puncak kepala. - Lakukan gerakan rotasi mulai dari bagian pelipis menuju ke tengkuk lalu ke puncak kepala. Kemudian pada ' titik tertentu "seperti pada gambar#dilakukan penekanan ringan. - Pada bagian samping dilakukan gerakan petrissage dengan menggunakan bagian dalam telapak tangan. Lalu digerakkan menuju ke arah atas. - lakukan gerakan tapotage berupa ketukan ringan pada kepala dimulai dari bagian depan. - Lakukan gerakan efflurage secara keseluruhan pada kepala sebagai gerakan penutup. <p>5. Sesudahnya gulung rambut di puncak kepala. Dan gunakan bandana handuk untuk melindungi anak rambut dekat wajah.</p> <p>6. Lanjutkan dengan massage pada bagian bahu dan punggung menggunakan cream yang sama. Setelah selesai bersihkan dengan handuk basah. Gunakan Teknik Relaksasi Punggung pada creambath untuk mendapatkan hasil yang sempurna.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lakukan gerakan mengusap efflurage pada bagian leher, kemudian lakukan penekanan ringan saat meluncur ke bawah. - Massage dengan gerakan Driction dan Rotasi menggunakan keempat jari tangan dengan ibu jari menahan / diam. - Pada bagian antara tulang belikat (tengah bahu) dilakukan gerakan meluncur secara bersamaan antara tangan kanan dan kiri. - Pada bagian bahu kanan dan kiri dilakukan gerakan efflurage tetapi secara naik dan turun secara bergantian. - Pada bagian titik tertentu dilakukan penekanan yang berfungsi sebagai relaksasi. - Lakukan gerakan relaksasi dengan menggunakan bagian dalam lengan, mulaidari pangkal leher turun menuju ke bagian pundak lalu menuju ke bahu. Kemudian lakukan gerakan meluncur pada bagian bahu menuju ke lengan.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Gosokkan kedua tangan untuk menghasilkan hawa panas lalu usapkan pada bagian leher secara perlahan dengan gerakan efflurage. - Dari gerakan sebelumnya pada bagian leher kemudian meluncur menuju ke arah bahu. - Lakukan gerakan Tapotage mulai dari salah satu bahu menuju ke bahu lainnya dengan gerakan yang berirama. - Setelah dilakukan gerakan Tapotage, lakukan relaksasi dengan menggunakan gerakan efflurage. - Tuntun kepala customer ke arah depan secara perlahan + lahan untuk gerakan relaksasi. - Sama seperti gerakan sebelumnya tetapi diarahkan ke belakang secara perlahan <p>7. Kemudian steam selama 10-15 menit atau bungkus kepala dengan menggunakan handuk hangat. Pastikan bahwa kondisi handuk selalu dalam keadaan hangat.</p> <p>8. Selanjutnya bilas rambut sampai benar-benar bersih dengan air hangat sampai tidak ada cream yang tersisa. Untuk keharuman yang lebih intense, gunakan conditioner Texture experience dengan varian yang sama. Dan terakhir bilas dengan air dingin.</p> <p>b. Melakukan pengeringan dan styling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemasangan alat pengering (hand hair dryer) dan aturan penggunaan : <ul style="list-style-type: none"> - Pilih hair dryer dengan kekuatan ± 450 watt - masukkan stop kontak dengan posisi benar - pilih pengatur pemanas - atur jarak antara hair dryer dengan rambut ± 30 cm - Lakukan pengeringan menggunakan hair dryer dengan arah geser kanan dan kiri - Matikan hair dryer selesai digunakan - Cabut kabel dari stop kontak 2. Teknik mengeringkan rambut <ul style="list-style-type: none"> - Mengeringkan dengan alat pengering rambut (hair dryer). Setelah dilakukan pencucian/ proses persiapan awal pengeringan rambut dimulai dengan: - Melepaskan handuk pembungkus kepala setelah dilakukan pencucian. Tekan rambut secara perlahan dengan handuk kering dimulai dari kepala bagian atas ke arah bawah sampai rambut dalam situasi lembab. 3. Teknik Penyisiran Rambut <ul style="list-style-type: none"> - Sisirlah rambut dengan menggunakan sisir garpu untuk melepaskan rambut dari kekusutan - Lakukan penyisiran dengan sisir besar untuk memastikan rambut sudah terlepas semua dari kekusutan 4. Cara Pengeringan <ul style="list-style-type: none"> - mulai dari bawah, buka jepit bergigi. - ambil selapis rambut bagian bawah dan keringkan dengan hair dryer, menggunakan bantuan sisir blow. - pastikan agar tiap bagian harus benar-benar kering sebelum mengerjakan bagian lainnya. - jangan memusatkan angin hair dryer pada satu bagian saja - lakukan berulang-ulang sampai semua bagian rambut selesai dikerjakan. - Merapikan blow Rambut
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - pastikan seluruh rambut selesai dikeringkan - sisir kembali sambil merapikan hasil blow yang telah dibentuk, lihat gambar <p>5. Membentuk Penataan Rambut</p> <ul style="list-style-type: none"> - lakukan penataan rambut - bila menginginkan penyasakan, gunakan sisir sasak untuk membentuk rambut sesuai keinginan klien. <p>6. Pemberian Kosmetik Rambut</p> <ul style="list-style-type: none"> - beri kosmetika pengeringan rambut - sesuaikan kosmetika yang digunakan dengan bentuk penataan <p>c. pengeringan dengan handuk</p> <ul style="list-style-type: none"> - melepaskan handuk pembungkus kepala setelah dilakukan pencucian - tekan rambut secara perlahan-lahan dengan handuk kering dimulai dari kepala bagian atas ke arah bawah. Lakukan berulang-ulang sampai rambut dalam kondisi lembab - senantiasa mengganti handuk yang kering, bila handuk yang digunakan sudah basah sehingga mempercepat proses kerja pengeringan rambut. - setelah rambut dalam kondisi lembab, lakukan penyisiran menggunakan sisir garpu untuk melepaskan rambut dari kekusutan, selanjutnya lakukan penyisiran dengan sisir besar untuk memastikan rambut sudah terlepas semua dari kekusutan. - parting rambut menjadi 1 bagian, jepit dengan jepit bergigi. Mulai dari bawah ambil rambut selapis demi selapis menggunakan sisir berekor, dan dengan bantuan sisir blow bentuklah rambut. Lakukan sampai seluruh bagian rambut selesai dikerjakan - setelah seluruh rambut kering, sisir kembali dengan sisir sikat sambil merapikan blow yang telah dibentuk . Membentuk Penataan Rambut - Lakukan penataan rambut dan bila menginginkan penyasakan gunakan sisir sasak untuk membentuk rambut sesuai keinginan klien. - Beri kosmetika pengeringan rambut pada rambut yang telah ditata untuk mempertahankan rambut agar tidak cepat berubah penataannya <p>d. Buang bahan-bahan yang habis pakai di tempat yang sesuai.</p> <p>e. Disinfect semua sisir yang telah digunakan dan setelah kering simpat pada tempatnya</p> <p>f. Sanitize shampoo basin</p> <p>g. Sanitize your hands (Cuci tangan kamu dengan antiseptic)</p>
Mapel Terkait	Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKKW)
Referensi	https://qdoc.tips/sop-pengelolaan-makanan-rs-3-pdf-free.html .