

# BUKU STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL TERAPI KOMPLEMENTER KEPERAWATAN

Ns. Yuni Puji Widiastuti, S. Kep., M. Kep.  
Enok Nurliawati, S.Kp., M.Kep.  
Ns. Hamdana, S.Kep., M.Kep.  
Ns. Risqi Wahyu Susanti, S.Kep., M.Kep.  
Ns. Juniah, S. Kep., M. Kep.  
Ns. Dely Maria P, M.Kep., Sp. Kep. Kom.



# **BUKU STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL**

## **TERAPI KOMPLEMENTER KEPERAWATAN**

**Penulis:**

**Ns. Yuni Puji Widiastuti, S. Kep., M. Kep.**

**Enok Nurliawati, S.Kp., M.Kep.**

**Ns. Hamdana, S.Kep., M.Kep.**

**Ns. Risqi Wahyu Susanti, S.Kep., M.Kep.**

**Ns. Juniah, S. Kep., M. Kep.**

**Ns. Dely Maria P, M.Kep., Sp. Kep. Kom.**



# **BUKU STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL TERAPI**

## **KOMPLEMENTER KEPERAWATAN**

### **Penulis:**

Ns. Yuni Puji Widiastuti, S. Kep., M. Kep.  
Enok Nurliawati, S.Kp., M.Kep.  
Ns. Hamdana, S.Kep., M.Kep.  
Ns. Risqi Wahyu Susanti, S.Kep., M.Kep.  
Ns. Juniah, S. Kep., M. Kep.  
Ns. Dely Maria P, M.Kep., Sp. Kep. Kom.

### **Desain Cover:**

Ivan Zumarano

### **Tata Letak:**

Deni Sutrisno

ISBN: 978-623-8411-61-0

Cetakan Pertama:

**November, 2023**

Hak Cipta 2023

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

---

**Copyright © 2023**

**by Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta**

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Website: [www.nuansafajarcemerlang.com](http://www.nuansafajarcemerlang.com)

Instagram: @bimbel.optimal

## **PRAKATA**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayahNya sehingga kami dapat menyelesaikan Buku Standar Prosedur Operasional (SPO) Terapi Komplementer Keperawatan. Buku ini disusun sebagai bahan rujukan dan acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan secara holistic sesuai kewenangannya, utamanya adalah saat melakukan tindakan terapi komplementer keperawatan yang sesuai standar.

Buku ini membahas tentang enam standart prosedur operasional (SPO) tindakan terapi komplementer keperawatan yang disusun secara sistematis, komprehensi dan aplikatif disertai foto tindakan terkait dengan bahasa yang mudah dipahami oleh pembaca. Keenam SPO tersebut meliputi endorphin massage, healing touch, imagery therapy, terapi bekam basah, pijat bayi, excersice therapy: senam kaki. Yang disusun berdasarkan teori dan hasil penelitian (*evidence basa practice in nursing*). Buku ini disusun dengan harapan dapat memberikan gambaran dan pemahaman yang lebih baik kepada perawat dalam melakukan tindakan terapi komplementer keperawatan secara holistic.

Perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman penulis yang luar biasa sehingga tersusunnya buku SPO ini. Ucapan terima kasih juga kami haturkan kepada Pimpinan PT. Nuansa Fajar Cemerlang beserta jajaran yang telah berkenan menerbitkan naskah buku Standar Operasional Prosedur terapi Komplementer Keperawatan ini.

Guna pengembangan buku ini, kami sangat menantikan kritik dan saran serta masukan yang bersifat membangun dari pembaca. Semoga buku SPO ini bermanfaat untuk kemaslahatan ummat Aamiin Ya Robbalalamin.

Jakarta, 14 November 2023

Tim Penulis

# KATA SAMBUTAN

**Ulty Desmarnita, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Mat.**  
**Ketua Tim Pokja**

***Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,***

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, karena atas limpahan rahmat-Nya, kita dapat menyaksikan peluncuran buku Standar Operasional Prosedur (SOP) Keperawatan ini.



Saya, Ulty Desmarnita, S.Kp, Ns, M.Kep, Sp.Mat, dengan rasa rendah hati dan penuh kebanggaan, ingin menyampaikan kata pengantar ini sebagai ungkapan terima kasih dan harapan untuk masa depan keperawatan di Indonesia. Buku ini bukanlah sekadar kumpulan aturan dan tata cara, melainkan representasi dari komitmen bersama untuk meningkatkan standar pelayanan keperawatan di negeri ini. Melalui satu tahun perjalanan yang penuh perjuangan dan dedikasi, Tim Pokja Keperawatan berhasil menyusun SOP ini dengan memperhatikan kearifan lokal, norma keperawatan internasional, dan pengalaman praktisi keperawatan di seluruh Indonesia.

Kami menyadari bahwa keperawatan bukan hanya sebuah pekerjaan, tetapi sebuah panggilan untuk memberikan asuhan yang terbaik bagi kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, buku ini dirancang untuk menjadi panduan yang praktis dan relevan bagi seluruh tenaga keperawatan di Indonesia, dari sabang hingga merauke. Saya ingin menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh anggota Tim Pokja yang telah berkontribusi dengan penuh semangat, pemikiran kritis, dan keahlian tim penulis dalam menyusun buku ini. Keberhasilan ini adalah hasil kolaborasi tim yang kuat dan kerjasama yang erat.

Tidak lupa, terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan memberikan masukan berharga selama proses penyusunan. Semoga buku ini tidak hanya menjadi buku panduan, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi semua praktisi keperawatan di tanah air. Kepada para pembaca, semoga buku SOP Keperawatan ini dapat menjadi teman setia dalam memberikan pelayanan yang bermutu dan berkualitas. Mari kita terus berkolaborasi dan berkontribusi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat Indonesia. Akhir kata, kami menyampaikan terima kasih yang tak terhingga atas dukungan dan kepercayaan Anda. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi kemajuan keperawatan Indonesia.

***Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.***

**Ulty Desmarnita, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Mat.**  
**Ketua Tim Pokja**

## **DAFTAR ISI**

PRAKATA .....	iii
KATA SAMBUTAN.....	iv
DAFTAR ISI .....	v
ENDORPHIN MASSAGE .....	1
HEALING TOUCH .....	11
IMAGERY THERAPY .....	29
TERAPI BEKAM BASAH.....	43
PIJAT BAYI .....	63
EXERCISE THERAPI : SENAM KAKI.....	79
SINOPSIS.....	89



# **ENDORPHIN MASSAGE**



## **ENDORPHIN MASSAGE**

*Yuni Puji Widiastuti, S. Kep., M. Kep., Ns.*

### **1. Definisi**

Hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan 200 kali lebih besar dari morphine. Endorfin atau Endorphine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Selama ini endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Endorphine sebenarnya merupakan gabungan dari endogenous dan morphine, zat yang merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem syaraf manusia. Endorphin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam, relaksasi, serta meditasi. Karena endorphine diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, maka endorphine dianggap sebagai zat penghilang rasa sakit yang terbaik.

Kata Massage berasal dari bahasa Arab yaitu "Mash" yang artinya menekan dengan lembut, atau dalam Bahasa Yunani "massien" yang maknanya "memijat atau melulut". Masase yaitu suatu teknik atau seni gerak tangan yang bertujuan untuk memelihara kesehatan jasmani dan mendapatkan kenyamanan. Dimna gerakan tangan ini secara mekanik mampu menimbulkan rasa nyaman dan tenang. Masase juga dapat diartikan sebagai teknik pijat dengan melakukan sentuhan ringan, halus, lembut sampai kuat dan mantap sesuai kemampuan dari masing-masing, yang mampu menghilangkan atau mengurangi ketidaknyamanan atau ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman, tenang dan bugar setelah dilakukan massage.

Endorphin Massage merupakan salah satu terapi pijatan atau sentuhan ringan yang dapat diberikan pada ibu hamil sewaktu menjelang hingga saat ibu dalam proses persalinan. Pijatan ringan dengan menggunakan ujung jari tangan dan kuku ini mampu merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan zat pereda rasa sakit yang mampu menciptakan perasaan nyaman. Melalui teknik sentuhan atau pijatan ringan pada permukaan kulit dalam Endorphin massage dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah serta menimbulkan kondisi rileks dan nyaman pada tubuh ibu hamil dan ibu yang mau melahirkan.

Endorphin massage ini juga terbukti dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin yang memfasilitasi proses persalinan dan pengeluaran ASI. Pijat endorphin bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga, terlebih lagi dilakukan oleh suami. Menurut Kuswandi (2014) teknik endorphin massage ini sebiknya dikuasai oleh kedua pasangan, baik ibu hamil maupun suaminya sehingga mampu meningkatkan ikatan ibu dan suami dalam mempersiapkan persalinan. Hasil penelitian Diana (2019) didapatkan bahwa Endorphin massage efektif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil. Sedangkan penelitian Yexsi (2022) menyatakan bahwa terdapat penurunan intensitas skala nyeri 6 menjadi 3 setelah dilakukan endorphin massage pada ibu bersalin kala I.

## 2. Tujuan

Adapun tujuan dari Endorphin massage adalah untuk mengontrol atau mengurangi rasa tidak nyaman pada ibu hamil tri mester akhir dan ibu selama proses persalinan.

## 3. Manfaat

Pijat Endorphin memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah :

- a. Mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks
- b. Mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap
- c. Mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- d. Membuat ibu lebih rileks dan mengurangi rasa tidak nyaman selama hamil dan persalinan (Kuswandi, 2014)

## 4. Indikasi

Indikasi dilakukannya endorphin massage ini adalah orang yang sedang mengalami stress dan nyeri, seperti Ibu dalam proses persalinan Kala I dan ibu hamil yang sudah memasuki usia kehamilan lebih dari 36 minggu. Pada usia ini, massage yang dilakukan akan merangsang lepasnya hormon endorphin dan oksitosin yang bisa memicu kontraksi (Kuswandi, 2014).

## 5. Kontraindikasi

Kontraindikasi dilakukannya Endorphin Massage yaitu apabila pemijatan ini dilakukan pada kehamilan: usia awal kehamilan atau usia kehamilan belum aterm karena pijat endorphin mampu merangsang hormon oksitosin yang dapat memicu kontraksi dan awitan persalinan.

## 6. Hal yang perlu diperhatikan (saat melakukan tindakan tersebut)

Lakukan endorphin massage dalam posisi yang nyaman dan tenang.

## 7. Contoh Kasus (Dalam bentuk soal UKOM – Sesuai dengan Topik/Judul)

Seorang perempuan, umur 25 tahun, G1P0A0 hamil 40 minggu dirawat di ruang bersalin dengan keluhan nyeri karena kontraksi persalinan. Pasien mengatakan sudah keluar lendir darah dan nyeri pada punggung sampai ke perut dengan skala 7. Hasil pengkajian: TD 130/85 mmHg, Frekwensi nafas 22 x/menit, Frekwensi nadi 104 x/menit, VT 6 cm, 4 kontraksi dalam 10 menit selama 40 detik, TFU 35 cm.

Apakah intervensi keperawatan yang tepat untuk kasus tersebut?

- a. Pijat endorphin
- b. Pijat oksitosin
- c. Pijat marmet
- d. massage
- e. tuina.

8. Kunci Jawaban : A

Pembahasan soal kasus

Sentuhan atau pijatan ringan pada permukaan kulit menggunakan ujung jari dan kuku mampu menginduksi pelepasan hormon endorphin dan oksitosin sehingga timbul sensasi nyaman karena adanya hormon endorphin serta proses pembukaan servix lancar karena adanya hormon oksitosin. Endorphin massage membuat nyeri menjadi terkontrol dan pasien merasa nyaman meskipun proses kemajuan persalinan sedang berlangsung.

## **Daftar Pustaka**

- Kuswandi L. (2014). Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth. Jakarta. Pustaka Bunda
- Setiawan A. (2014). Sport Massasage. Semarang. FIK UNNES.
- Yexsi H. (2022). Asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan endorphin massage untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif. Bengkulu.
- Diana W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Vol. 12, No. 2, Agustus 2019, Hal. 62-70.

<https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/1128/853>

<b>ASPEK KETRAMPILAN YANG DINILAI</b>	<b>RASIONAL &amp; GAMBAR</b>
<b>Assessment (A) : Pengkajian</b>	
<b>Fase Prainteraksi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaji intensitas nyeri (PQRST)</li> <li>2. Kaji Kemajuan persalinan</li> <li>3. Validasi data di catatan medis</li> <li>4. Kaji kesiapan psikologis klien untuk dilakukan Endorphin Massage</li> </ol>	Mengetahui,karakteristik, intensitas / skala nyeri  Mengetahui kemajuan persalinan  Memastikan pemberian terapi pijat endorphin sesuai dengan indikasi atau keluhan klien.  Mengetahui kesiapan pasien menjalani tindakan
<b>Planning (P) : Perencanaan</b>	
<b>Fase Orientasi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. <b>PERSIAPAN ALAT</b>(* = <i>wajib ada</i>) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola Pilates*</li> <li>• Kursi*</li> <li>• Bantal*</li> <li>• Matras*</li> <li>• Musik terapi</li> <li>• Aroma Terapi</li> <li>• Bantal Guling*</li> </ul> </li> </ol>	Memastikan kelengkapan alat dan bahan yang akan digunakan.
<b>PERSIAPAN KLIEN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Ucapkan salam, perkenalkan diri dan cek identitas klien</li> <li>7. Jelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan</li> <li>8. Atur posisi klien senyaman mungkin, bisa dengan posisi duduk atau berbaring. Saat memilih posisi duduk bisa menggunakan bola pilates maupun kursi busa.</li> </ol>	Membina hubungan saling percaya  Supaya pasien mengetahui perkiraan lama tindakan dan memahami langkah prosedur yang akan dilakukan.  Pasien merasa nyaman dan rilek saat tindakan. Posisi Duduk

	 <p>Posisi Tidur</p>
<b>PERSIAPAN LINGKUNGAN</b> 9. Jaga privasi klien	Menghargai privasi pasien sehingga pasien merasa nyaman.
<b>Implementation (I) : Implementasi</b>	
<b>Fase Kerja</b> 10. Cuci tangan  11. Ambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring. Sementara pendamping persalinan berada di dekat ibu (duduk di samping atau di belakang ibu). 12. Tarik napas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata. Sementara itu, pasangan atau suami atau pendamping persalinan mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Mintalah ia untuk membelainya dengan sangat lembut yang dilakukan dengan menggunakan jarijemari atau hanya ujung jari saja. 13. Setelah kurang lebih dari 5 menit, mintalah pasangan untuk berpindah ke lengan atau tangan yang lain. 14. Meski sentuhan ringan ini hanya dilakukan di kedua lengan, namun dampaknya luar biasa. Ibu	Membersihkan tangan dari kuman dan kotoran sehingga menghindarkan transmisi mikroorganisma/kuman.  Pasien merasa nyaman dan rileks selama tindakan pijat endorphin berlangsung. 

<p>akan merasa bahwa seluruh tubuh menjadi rileks dan tenang.</p>	
<p>15. Pasangan atau pendamping persalinan mulai melakukan pijatan lembut dan ringan dari arah leher membentuk huruf V terbalik, ke arah luar menuju sisi tulang rusuk.</p>	
<p>16. Terus lakukan pijatan-pijatan ringan ini hingga ke tubuh ibu bagian bawah belakang.</p>	
<p>17. Suami atau pendamping persalinan dapat memperkuat efek pijatan lembut dan ringan ini dengan kata-kata cinta yang menentramkan ibu.</p>	
<p>18. Setelah melakukan pijat endorphin sebaiknya pasangan langsung memelukistrinya, sehingga tercipta suasana yang benar-benar menenangkan.</p>	
<p><b>Fase Terminasi</b></p> <p>19. Beri <i>reinforcement positif</i>      20. Rapikan alat      21. Cuci tangan</p>	<p>Pijatan ringan di sekujur tubuh pasien menggunakan ujung jari merangsang otak untuk menghasilkan hormon endorphin dan oksitosin yang mampu menimbulkan sensasi nyaman dan rileks selama menghadapi persalinan kala I.</p>

	Meningkatkan harga diri dan citra diri pasien Mendapatkan kesan rapi Membersihkan tangan dari kuman dan kotoran sehingga mencegah transmisi kuman.
<b>Evaluation (E) : Evaluasi</b>	
22. Evaluasi perasaan pasien setelah dilakukan tindakan : keluhan nyeri 23. Evaluasi respon klien terhadap tindakan  24. Dokumentasi tindakan dan hasil tindakan	Mengetahui perkembangan dan perubahan karakteristik, intensitas/skala nyeri setelah dilakukan tindakan.  Akuntabilitas tindakan.
<b>Sikap</b>	
25. Menerapkan <i>hand hygiene</i> sebelum dan sesudah tindakan  26. Melakukan tindakan dengan sistematis  27. Komunikatif dengan pasien  28. Percaya diri 29. Respek	Mencegah transmisi kuman dan meningkatkan keselamatan pasien.  memastikan bahwa setiap langkah dilakukan dengan benar dan sesuai dengan prosedur  Membina hubungan saling percaya perawat pasien Menunjukkan Profesionalisme Meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri pasien.



# **HEALING TOUCH**



## **HEALING TOUCH**

*Enok Nurliawati,S.Kp.,M.Kep.*

### **1. Definisi**

*Healing Touch* (HT) adalah salah satu jenis terapi komplementer yang menggunakan sentuhan lembut dengan teknik berbasis energi untuk mempengaruhi dan mendukung sistem energi manusia di dalam tubuh (pusat energi) dan energi di sekitar tubuh (medan energi) sehingga mendukung kemampuan alami tubuh untuk penyembuhan.

### **2. Tujuan**

- a. Menghubungkan, membuka, menyelaraskan pusat energi dan meningkatkan aliran energi pada tubuh.
- b. Melaksasikan tubuh
- c. Mengembalikan keseimbangan, harmoni dan kesejahteraan pada tubuh
- d. Berkontribusi pada peningkatkan kesehatan dan penyembuhan fisik, mental, emosional dan spiritual
- e. Mengembalikan keselarasan energi dan keseimbangan pada system energi
- f. Meredakan stress
- g. Meredakan kecemasan atau depresi
- h. Menurunkan rasa nyeri
- i. Meningkatkan motivasi untuk pemulihan
- j. Mendukung proses kematian dengan damai

### **3. Indikasi**

- a. Kecemasan
- b. Kehilangan kronis
- c. Sindrom kelelahan kronis
- d. Nyeri kronis
- e. Pasien pre dan post operasi
- f. Ibu hamil, intranatal dan post partum
- g. Penyalahgunaan obat (alcohol atau tembakau)
- h. Hipertensi
- i. Harga diri rendah atau menyalahkan diri sendiri
- j. Depresi ringan
- k. Gangguan tidur

### **4. Kontra Indikasi**

- a. Suhu tubuh di atas 38°C

- b. Trauma akut
  - c. Adanya pembengkakan
  - d. Varices, flebitis, thrombosis
  - e. Melanoma
  - f. Hemofilia
  - g. Penyakit kulit menular
5. Hal-hal yang perlu Diperhatikan
- a. *Healing Touch* dapat dilakukan sendiri atau dikombinasikan dengan Teknik energi lainnya
  - b. Membina hubungan saling percaya merupakan hal yang perlu diperhatikan sebelum melaksanakan tindakan
  - c. Perawat sebagai Terapis harus mampu memusatkan pikiran dan diniatkan untuk mendukung penyembuhan pada tingkat tertinggi dari pasien dengan penuh kasih sayang sehingga dapat memberikan energi positif pada pasien.
  - d. Pada tahap koneksi chakra, Perawat akan menyentuh dengan lembut bagian-bagian tubuh yang merupakan chakra mayor, chakra minor atau cakra superminor dengan lam sentuhan masing-masing 30 - 60 detik atau bisa lebih apabila dirasakan pada bagian chara tertentu dirasakan ada hambatan aliran energi
  - e. Lama pelaksanaan Healing Touch berkisar 30 – 45 menit
6. Contoh Kasus
- Seorang Perempuan, umur 20 tahun, P1A0 post partum hari kedua rawat gabung di Ruang Nifas. Pasien mengeluhkan sangat lelah tetapi tidak bisa tidur. Hasil pemeriksaan: pasien tampak bingung dan gelisah, TD 110/70 mmHg, denyut nadi 92 X/menit, frekuensi napas 20X/menit. Perawat akan melaksanakan *Healing Touch* dan sudah memberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedurnya. Pasien menanyakan: "Apa yang harus saya lakukan untuk memulai Tindakan?"
- Apakah jawaban perawat yang tepat untuk kasus tersebut?
- A. "Ibu bisa mengambil posisi yang nyaman, kemudian berdoa dan fokuskan pikiran ibu agar energi dapat bersatu dengan saya sebagai Terapis"
  - B. "Ibu bisa berbaring seperti ini dengan tenang dan memusatkan pikiran pada diri sendiri dan berdoa untuk kesembuhan ibu"
  - C. "Ibu dapat mengambil posisi sambil tidur atau setengah duduk sehingga ibu merasa nyaman"
  - D. "Ibu mengambil napas lewat hidung, kemudian hembuskan pelan-pelan lewat mulut sambil memejamkan mata"
  - E. "Ibu dapat melihat ke sekeliling ruang ini, kemudian berhitung mundur dari 10 sampai 0 sambil memejamkan mata"
  - F.

7. Kunci Jawaban : B

Pembahasan Soal Kasus

Pada kasus di atas perawat sedang mempersiapkan pasien sehingga perawat harus menjelaskan dengan jelas dan rinci tentang apa yang harus dilakukan oleh pasien pada saat akan mulai Tindakan sehingga dapat dipahami oleh pasien dan pasien merasa siap untuk mengikuti terapi *Healaing Touch*. Pertanyaan pasien adalah apa yang harus dilakukan dirinya saat mulai Tindakan, ini berarti pasien menanyakan prosedur Tindakan pada fase kerja sehingga jawaban yang paling tepat adalah "Ibu bisa berbaring seperti ini dengan tenang dan memusatkan pikiran pada diri sendiri dan berdoa untuk kesembuhan ibu".

## **Daftar Pustaka**

- Danhauer SC, Tooze JA, Holder P, Miller C, Jesse MT. (2008). *Healing touch as a supportive intervention for adult acute leukemia patients: a pilot investigation of effects on distress and symptoms.* J Soc Integr Oncol. 2008 Summer;6(3):89-97
- Cosio D, Lin E. *Spirituality & Healing Touch. Pract Pain Manag.* 2015;15(5).
- Gentile D, Boselli D, Yaguda S, Greiner R, Bailey-Dorton C. *Pain Improvement After Healing Touch and Massage in Breast Cancer: an Observational Retrospective Study. Int J Ther Massage Bodywork.* 2021 Mar 1;14(1):12-20.

ASPEK KEPERAMPILAN YANG DINILAI	RASIONAL & GAMBAR
<b>Assessment (A): Pengkajian</b>	
<b>Fase Prainteraksi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kaji kebutuhan untuk Tindakan <i>Healing Touch</i></li> <li>Kaji adanya kontraindikasi untuk dilakukan <i>Healing Touch</i></li> <li>Kaji Kesiapan klien untuk diberikan Tindakan <i>Healing Touch</i></li> </ol>	<p>Untuk memastikan indikasi dilakukannya <i>Healing Touch</i>, sehingga memudahkan untuk menentukan luaran dari Tindakan.</p> <p>Untuk menghindari terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan</p> <p><i>Healing Touch</i> merupakan terapi yang berbasis energi pasien dan perawat, sehingga kesiapan pasien akan sangat membantu dalam keberhasilan tindakan.</p>
<b>Planing (P): Perencanaan</b>	
<b>Fase Orientasi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>PERSIAPAN ALAT</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Draping atau Selimut tipis</li> <li>Bantal kecil</li> <li>Guling kecil atau gulungan kain</li> </ol> </li> </ol>	
<b>PERSIAPAN KLIEN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</li> </ol>

	 <p>Mencuci tangan (<i>Hand hygiene</i>) dapat memutuskan mata rantai infeksi, menimbulkan transfer mikro organisme sehingga dapat menurunkan risiko infeksi nasokomial.</p>
6. Ucapkan salam	Merupakan sapaan awal sebagai bagian dari komunikasi terapeutik yang dapat menumbuhkan hubungan saling percaya
7. Perkenalkan diri	Meningkatkan hubungan saling percaya sehingga dapat memudahkan untuk komunikasi dan Kerjasama dalam melaksanakan tindakan
8. Identifikasi Klien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir dan nomer rekam medis)	Memastikan ketepatan pasien yang akan menerima Tindakan yang merupakan sasaran pertama dalam <i>patient safety</i> .
9. Jelaskan tujuan dan prosedur kepada klien	Membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan Kerjasama selama pelaksanaan prosedur.

<p>10. Minta persetujuan tindakan</p> <p>11. Atur posisi tidur pasien yang nyaman</p>	 <p>Memberikan kesempatan pada pasien untuk menentukan keputusannya (<i>hak autonomy</i>) terhadap tindakan yang akan diberikan oleh perawat.</p> <p>Tindakan membutuhkan waktu yang relative lama sehingga posisi yang nyaman dapat membantu pasien dapat konsentrasi selama prosedur dilaksanakan</p>
<p><b>PERSIAPAN LINGKUNGAN</b></p> <p>12. Atur ruangan agar tidak ada suara atau bunyi-bunyi yang dapat mengganggu konsentrasi</p> <p>13. Atur pencahayaan ruangan tidak terlalu gelap dan tidak terlalu terang</p> <p>14. Atur sirkulasi udara ruangan atau suhu pendingin ruangan (<i>Air Conditioning</i>)</p>	<p><i>Healing touch</i> merupakan terapi komplementer yang mempengaruhi energi manusia sehingga membutuhkan konsentrasi dan pemusatkan pikiran.</p> <p>Mendukung konsentrasi dalam pelaksanaan prosedur</p> <p>Memberikan kenyamanan selama prosedur dilaksanakan</p>
<p><b>Implementation (I): Implementasi</b></p>	
<p><b>Fase Kerja</b></p>	

<p>15. Pasangkan selimut apabila pasien menginginkan</p> <p>16. Anjurkan pasien untuk tenang dan memusatkan pikiran pada diri sendiri , bernia dan berdoa untuk kesembuhannya</p> <p>17. Siapkan diri perawat dengan berdoa, memfokuskan diri dan berniat untuk membantu pasien</p> <p>18. Sentuh telapak kaki kiri pasien dan satu tangan menyentuh mata kaki kiri pasien</p>	<p>Memberikan kenyamanan pada pasien Selama prosedur</p> <p>Mengarahkan kesadaran ke dalam diri sendiri, berpusat pada hati sehingga muncul rasa peduli dan kasih 19aying pada diri sendiri, pada saat membumi (terhubung dengan energi bumi) tujuan pekerjaan ditetapkan: kebaikan tertinggi untuk kesembuhan dirinya dan menetapkan niat yang dapat memulai aliran energi halus untuk secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi hasil yang diinginkan</p> <p>Mengarahkan kesadaran ke dalam diri sendiri, berpusat pada hati sehingga muncul rasa peduli dan kasih 19aying pada pasien, pada saat membumi (terhubung dengan energi bumi) tujuan pekerjaan ditetapkan: kebaikan tertinggi subjek, untuk mendukung penyembuhan klien, dan Perawat menetapkan niat yang dapat memulai aliran energi halus untuk secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi hasil yang diinginkan</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<p>Telapak kaki merupakan salah satu chakra super minor, sentuhan ini memulai pengaliran energi</p>
19. Pindahkan satu tangan ke mata kaki pasien dan tangan lain tetap menyentuh telapak kaki	<p>Terapis akan terus membuat sambungan dengan chakra berikutnya untuk mengalirkan dan membuka aliran energi</p> 
20. Pindahkan sentuhan, satu tangan pada mata kaki kiri dan satu pada lutut kiri	 <p>Untuk menghubungkan dengan chakra minor pada lutut yang kemudian akan mengalirkan energi</p>
21. Pindahkan sentuhan, satu tangan pada lutut kiri, satu tangan pada pinggul kiri	

	<p>Sentuhan-sentuhan ini akan terus menghubungkan, mengalirkan dan membuka energi</p>
22. Sentuh dengan telapak tangan pada daerah panggul pasien	 <p>Menyambungkan, mengalirkan dan membuka aliran energi dari chakra minor sebagai pendukung dari aliran energi pada chakra mayor</p>
23. Ulangi Gerakan no 18 – 22 pada kaki pasien sebelah kanan	<p>Menyeimbangkan pergerakan energi dari bagian kaki sebelah kanan</p>
24. Sentuh dengan telapak tangan diabdomen bagian bawah dan satu tangan diletakan di atas pubis kurang lebih 5 – 10 cm	 <p>Menghubungkan atau mengalirkan energi dari chakra <i>Muladhara</i> (Dasar) ke Chakra <i>Swadhisthana</i> (seks). Chakra <i>Muladhara</i> yang merupakan fondasi untuk hidup dan membantu manusia merasa membumi dan mampu menahan tantangan, aliran energi yang terbuka dan harmonis dari chakra ini akan menimbulkan rasa aman dan stabilitas seseorang. Chakra <i>Swadhisthana</i></p>

	<p>bertanggungjawab terhadap aktivitas seksual dan kreatifitas. Aliran energi yang harmonis akan menimbulkan harga diri positif dan emosi yang stabil baik hubungan dengan diri sendiri maupun hubungan dengan orang lain.</p> 
25. Sentuh dengan telapak tangan pada daerah abdomen bagian bawah dan satu tangan pada daerah ulu hati	<p>Menghubungkan, mengalirkan atau membuka energi dari chakra Swadhisthana ke chakra <i>Manipura</i> (Solar). Aliran energi yang harmoni pada chakra manipura ini akan merasa aman, nyaman, merasa bebas untuk mengekspresikan jati dirinya dan percaya diri.</p>
	<p>Sentuhan pada pergelangan tangan akan membuka dan mengalirkan energi dari chakra minor di bahan tangan</p> 
26. Sentuh pergelangan tangan kanan dan siku bagian kanan  27. Sentuh siku kanan dan satu tangan pada bahu kanan	

	<p>Menghubungkan, mengalirkan atau membuka aliran ke bagian chakra minor yang ada pada sendi bahu yang kemudian aliran energi ini akan mendukung energi pada chakra mayor.</p>
28. Lakukan Langkah 26 – 27 pada lengan bagian kiri	<p>Menyeimbangkan aliran energi chakra minor pada tangan sebelah kiri</p> 
29. Sentuhan pada ulu hati dan satu tangan berada pada dada (di atas jantung)	<p>Menghubungkan, mengalirkan atau membuka energi dari chakra <i>Manipura</i> (Solar) ke chakra <i>Anahata</i> (Jantung). Chakra <i>Anahata</i> merupakan penghubung antara chakra bawah dan atas serta memiliki energi yang sangat kompleks, melambangkan cinta kasih dan penyembuhan. Aliran energi yang harmonis pada chakra <i>Anahata</i> akan mempengaruhi kemampuan untuk memberi dan menerima kasih sayang serta mampu berempati.</p> 
30. Satu tangan masih menyentuh dada dan satu telapak tangan menyentuh leher pasien	

	<p>Menghubungkan, mengalirkan atau membuka chakra <i>Anahata</i> (Jantung) ke chakra <i>Visudhi</i> (Tenggorokan). Energi chakra Vishudi merupakan pengatur (regulator) keseimbangan segala hawa nafsu manusia, pusat kreativitas yang lebih tinggi, komunikasi secara verbal. Aliran energi yang harmonis pada chakra ini akan membuat seseorang mampu mengekspresikan dirinya dengan benar dan jelas serta dapat berkomunikasi dengan baik.</p> 
31. Satu tangan masih menyentuh leher dan satu tangan menyentuh dahi pasien	<p>Menghubungkan, mengalirkan atau membuka chakra <i>Visudhi</i> (Tenggorokan) ke chakra <i>Ajna</i> (Mata Ketiga). Chakra Ajna merupakan titik pusat dan mengatur chakra-chakra dibawahnya. Keharmonisan aliran energi pada chakra <i>Ajna</i> ini akan mempengaruhi intuisi, imajinasi, kecerdasan, kemampuan untuk berpikir dan mengambil keputusan.</p> 

	<p>32. Satu tangan menyetuh dahi pasien dan satu tangan menyentuh puncak kepala</p> <p>Menghubungkan, mengalirkan atau membuka chakra <i>Ajna</i> (Mata Ketiga) ke chakra <i>Sahasrara</i> (mahkota). Merupakan cakra tertinggi dan menghubungkan dengan spiritual / Illahi. Aliran energi yang harmonis dapat menguatkan hubungan spiritualitas baik dengan diri sendiri, orang lain, alam semesta dan dengan sang maha pencipta serta berperan dalam tujuan hidup. Hambatan aliran energi pada chakra ini dapat menyebabkan mudah depresi, stres, isolasi sosial dan kesulitan untuk memahami sesuatu.</p>
<p>33. Satu tangan masih menyetuh puncak kepala dan satu tangan berada kurang lebih 20 – 25 cm di atas kepala pasien dengan telapak tang menghadap keluar</p>	 <p>Mengalirkan energi dari tubuh ke medan energi di lingkungan, sehingga terjadi interaksi yang harmonis</p>  <p>Gerakan ini untuk menghilangkan hambatan dari medan energi manusia</p>

<p>34. Gerakan kedua tangan secara beirama di atas tubuh pasien kurang lebih 10 – 15 cm mulai dari arah kepala menuju arah ke kaki, ulangi seperlunya</p>	<p>sehingga aliran energi berada dalam proses timbal balik yang harmonis dan berkesinambungan dengan bidang energi lingkungan, sehingga menimbulkan rasa nyaman dan merasakan relaksasi baik fisik maupun mental.</p>
<p>35. Bagunkan pasien dengan mengusap-usap kaki pasien dan minta pasien untuk membuka mata</p>	<p></p> <p>Gerakan ini disebut juga membumikan pasien dan perawat yang artinya secara perlahan-lahan pasien disadarkan dan kembali pada tingkat kesadaran penuh.</p> <p>Secara perlahan Perawat akan keluar dari medan energi pasien sehingga tidak ada energi yang terhubung lagi dengan bidang energi pasien/</p> <p>Memberikan dukungan kepada pasien atas apa yang sudah dicapainya setelah Tindakan.</p> <p>Memberikan kenyamanan dan keamanan pada pasien.</p>

<p><b>Fase Terminasi</b></p> <p>37. Berikan <i>reinforcement positif</i></p> <p>38. Rapihkan pasien dan alat</p> <p>39. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</p>	<p>Mencuci tangan (<i>Hand hygiene</i>) dapat memutuskan mata rantai infeksi, meninimalkan transfer mikro organisme sehingga dapat menurunkan risiko infeksi nasokomial.</p>
<p><b>Evaluation (E): Evaluasi</b></p> <p>40. Evaluasi perasaan pasien</p> <p>41. Dokumentasikan tindakan dan respon pasien</p> <p>42. Ucapakan salam</p>	<p>Mengekplorasi perasaan pasien setelah diberikan tindakan</p> <p>Sebagai bukti dan tanggung jawab perawat terhadap Tindakan yang sudah dilaksanakan.</p> <p>Menunjukkan bahwa tindakan sudah selesai dilaksanakan dan berpamitan pada pasien</p>
<p><b>Sikap</b></p> <p>43. Menerapkan kebersihan tangan sebelum dan setelah Tindakan</p> <p>44. Melakukan Tindakan secara sistematis</p> <p>45. Menghormati Klien</p> <p>46. Komunikatif dengan klien</p> <p>47. Percaya diri</p>	



# **IMAGERY THERAPY**



## **IMAGERY THERAPY**

*Hamdana, S.Kep., Ners., M.kep.*

### **1. Definisi**

Teori kenyamanan (Comfort) milik Kolcaba memiliki tiga tipe kenyamanan, yaitu: *Relief* yang artinya kenyamanan secara spesifik yang dibutuhkan oleh klien telah terpenuhi, *Ease* ketika klien merasa tenang dan puas, terakhir *Transcendence* ketika klien berhasil melampaui kebutuhan rasa nyamannya. Untuk mencapai ketiga tipe kenyamanan yang dikemukakan oleh kolcaba diatas, salah satunya dengan *Imagery Therapy* yang sering disebut *Guided Imagery* yang merupakan usaha untuk mengubah secara fisiologi rasa nyeri menjadi suatu kenyamanan. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa Imajinasi Terbimbing adalah membentuk sebuah imajinasi dengan menggunakan semua indra melalui proses kognitif dengan mengubah objek, tempat, peristiwa atau situasi untuk meningkatkan relaksasi, meningkatkan kenyamanan dan meredakan nyeri (Darmadi et al., 2020).

### **2. Tujuan**

Guided Imagery adalah teknik relaksasi untuk mengurangi perasaan tidak nyaman (nyeri, stres) serta meningkatkan perasaan tenang dan damai, dan bisa juga digunakan untuk meningkatkan rasa tenang dalam situasi sulit, Imajinasi dalam konsep Guided Imagery sebagai penggunaan manfaat kekuatan imajinasi secara sadar dengan tujuan untuk mengaktifkan berbagai penyembuhan biologis, psikologis atau spiritual (Dewi & Rahmita, 2019).

### **3. Indikasi**

Diberikan kepada klien yang memiliki keluhan nyeri, cemas dan stres guna meningkatkan perasaan rileks dan tenang.

### **4. Kontraindikasi**

- a. Klien dengan nyeri skala berat
- b. Klien yang mengalami agitasi/kegelisahan dan rasa takut (Sucipto, 2012).

### **5. Hal yang perlu diperhatikan (saat melakukan tindakan tersebut)**

- a. Bina hubungan saling percaya dengan klien agar lebih mudah melakukan komunikasi dan kerjasama
- b. Melonggarkan pakaian klien
- c. Jika pikiran klien tidak fokus, ulangi kembali pernapasan dalam dan pelan (Sylvia, 2022).

6. Contoh Kasus (Dalam bentuk soal UKOM – Sesuai dengan Topik/Judul)

Seorang laki-laki berusia 30 tahun dirawat diruang bedah pasca operasi apendektomi hari ke 2. Pasien mengeluh nyeri pada luka bekas operasi skala 5, wajah menyeringai, mengeluh sulit tidur, kadang mual serta nafsu makan menurun. TTV ditemukan, TD: 130/80 mmHg, frekuensi nadi: 98x/menit, frekuensi napas: 24x/menit, suhu: 37°C, tampak lemah dan gelisah. Apakah intervensi keperawatan utama pada kasus tersebut?

- a. Kolaborasi pemberian *analgetik*
- b. Anjurkan makan sedikit tapi sering
- c. Kolaborasi pemberian *antiemetik*
- d. Monitoring tanda-tanda vital
- e. Pemberian *imagery therapy*

7. Kunci Jawaban : E

Pembahasan soal kasus

Nyeri dan kecemasan yang dirasakan pasien merupakan respon subyektif, salah satu peran perawat adalah pemberi asuhan keperawatan, fungsi tersebut dilakukan pada semua pasien yang mengalami masalah kesehatan, kondisi pasien yang mengalami nyeri (kecuali nyeri skala berat dan berat sekali) dan cemas.

Strategi:

Masalah utama pada kasus adalah nyeri sehingga intervensi utama yang harus dilakukan adalah pemberian *imagery therapy*.

## **Daftar Pustaka**

- Darmadi, M. N. F., Hafid, M. A., Patima, P., & Risnah, R. (2020). Efektivitas Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : A Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing*, 1(1), 42–54.  
<Https://Doi.Org/10.24252/Asjn.V1i1.16615>.
- Dewi, M. P. P., & Rahmita, N. A. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan* (Tim Pustaka Baru (Ed.)). Pt. Pustaka Baru.
- Sucipto, A. Yayang. (2012). *Pengaruh Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Section Caesarea Di Rumah Sakit Daerah Dr. Soebandi Jember*. Universitas Jember.
- Sylvia, M. (2022). Relaksasi Guided Imagery. *Rumah Sakit Jiwa Daerah Prov. Kepulauan Bangka Belitung*. <Https://Rsj.Babelprov.Go.Id/Content/Relaksasi-Guided-Imagery>.

ASPEK KETRAMPILAN YANG DINILAI	RASIONAL & GAMBAR
<b>Assessment (A) : Pengkajian</b>	
<b>Fase Prainteraksi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cek catatan keperawatan dan catatan medis klien</li> <li>2. Kaji tingkat nyeri pasien</li> <li>3. Kaji suasana yang disukai oleh klien</li> <li>4. Kaji aromatik yang disukai oleh klien</li> <li>5. Kaji kesiapan psikologis pasien sebelum dilakukan intervensi</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mendapatkan intruksi/informasi tentang klien sebelum melakukan tindakan</li> <li>– Membantu menentukan suasana dan jenis aromatik yang disukai klien</li> <li>– Memastikan prosedur yang dilakukan pada pasien yang tepat</li> </ul> 
<b>Planning (P) : Perencanaan</b>	
<b>Fase Orientasi</b> <p>6. <b>PERSIAPAN ALAT</b>(* = <i>wajib ada</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat tulis*</li> <li>• Lembar Observasi*</li> <li>• Timer* (Jam tangan atau jam dinding)</li> <li>• Earphone</li> <li>• Mp3*</li> <li>• <i>Assential aromatic</i></li> <li>• Selimut</li> </ul>	Mengetahui bahan dan alat yang harus dipersiapkan selama tindakan 
<b>PERSIAPAN KLIEN</b>	Membantu mendapatkan kerjasama klien dan mendorong partisipasi pasien selama prosedur tersebut dilakukan

<p>7. Ucapkan salam, perkenalkan diri dan cek identitas klien</p>	
<p>8. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya prosedur yang akan dilakukan</p>	
<p>9. Berikan kesempatan klien untuk bertanya</p>	
<p>10. Jelaskan peralatan yang akan digunakan</p>	
<p>11. Posisikan klien dengan nyaman (fowler, semi fowler, duduk atau berbaring)</p>	<p>Memberikan rasa nyaman dan konsentrasi klien</p>

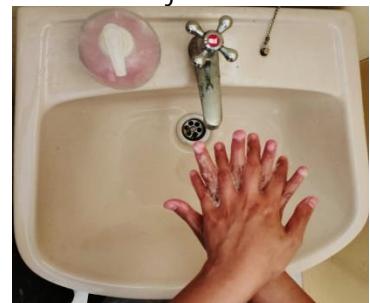
	
<b>PERSIAPAN LINGKUNGAN</b> 12. Ruangan yang nyaman dan hening	Membantu meningkatkan konsentrasi selama prosedur dilakukan dan mengurangi kecemasan klien 
<b>Implementation (I) : Implementasi</b> <b>Fase Kerja</b> 13. Cuci tangan	Mengurangi transmisi mikro-organisme Berikut langkah-langkah mencuci tangan: 1. Membasahi telapak tangan  2. Menuangkan sabun pencuci tangan



3. Menggosok kedua telapak tangan



4. Menggosok punggung dan sela-sela jari kiri dan kanan



5. Menggosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari



6. Menggosok ujung jari dengan posisi saling mengunci



7. Menggosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



8. Menggosok ujung jari pada telapak tangan secara bergantian



9. Bilas tangan yang bersabun dengan air lalu keringkan

	
14. Letakkan <i>essential aromatic</i> yang disukai pasien	Meningkatkan kenyamanan pasien
15. Minta klien menutup mata dengan lembut	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan fokus klien</li> <li>- Membantu menenangkan dan mengurangi kecemasan klien</li> </ul>
16. Minta klien fokus pada pernapasan perut	 <p>Membantu klien fokus pada khayalannya selama proses relaksasi berlangsung</p>

	<p>17. Minta klien menarik napas dalam dan perlahan sebanyak 3 kali</p>	
	<p>18. Minta klien tetap fokus pada pernapasan dengan membiarkan lebih dalam dan lebih lama</p>	
	<p>19. Minta klien tetap fokus pada pernapasan dan pikirkan bahwa tubuh semakin santai dan lebih santai</p>	<p>Tanda bahwa proses relaksasi <i>guided imagery</i> telah selesai</p> 
	<p>20. Nyalakan Mp3 instrumental yang akan mendukung guided imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk mengetahui perubahan skala nyeri klien sebelum dan setelah terapi dilakukan</li> <li>- Membantu menentukan tindakan selanjutnya kepada klien tersebut</li> </ul>	

21. Minta klien memikirkan dirinya sedang berada disebuah pegunungan yang begitu sejuk dan merasa senang di tempat tersebut (bisa menggunakan suasana berbeda)



22. Minta klien bernapas pelan dan dalam untuk menghirup kesejukan pegunungannya



Memberikan apresiasi positif kepada klien



- Memberikan kesan rapi
- Memastikan kenyamanan klien sebelum prosedur diakhiri
- Meningkatkan BHSP (bina hubungan saling percaya) perawat-klien
- Mencegah transmisi mikro-organisme

23. Minta klien menikmati berada ditempat Tersebut

<p>24. Lakukan selama kurang lebih 10 menit</p> <p>25. Minta klien untuk tarik napas dalam sebanyak 3 kali untuk mengakhiri guided imagery</p> <p>26. Minta klien membuka mata secara perlahan</p> <p>27. Kaji kembali skala nyeri dan catat hasilnya</p> <p>28. Catat hal-hal yang terjadi selama prosedur dilaksanakan</p> <p>29. Jika pasien menunjukkan tanda kegelisahan atau ketidaknyamanan hentikan prosedur</p>	 
<b>Evaluation (E) : Evaluasi</b>	<p>36. Evaluasi skala nyeri setelah prosedur</p> <p>37. Evaluasi respon klien terhadap tindakan</p> <p>38. Dokumentasi tindakan dan hasil tindakan</p>

	memberikan informasi mengenai hasil dari prosedur tersebut untuk menentukan tatalaksana lebih lanjut
<b>Sikap</b>	
39. Menerapkan <i>hand hygiene</i> sebelum dan sesudah tindakan	Mencegah kemungkinan infeksi silang
40. Melakukan tindakan dengan sistematis	Melancarkan jalannya tindakan kepada klien
41. Komunikatif dengan pasien	Meningkatkan BHSP perawat-Klien
42. Percaya diri	

# **TERAPI BEKAM BASAH**



## **TERAPI BEKAM BASAH**

*Risqi Wahyu Susanti, S.Kep. Ns.,M.Kep*

### 1. Definisi

Bekam berasal dari bahasa Arab yaitu Hijama yang berarti "mengisap" merupakan prosedur medis alternatif untuk bekam basah, di mana darah diambil dengan cara vakum dari sayatan kecil di kulit untuk tujuan terapeutik.

### 2. Tujuan

Tujuan dari terapi bekam adalah :

- a. Penyedotan merangsang pembuluh darah, menyebabkan vasodilatasi dan meningkatkan aliran darah ke area tersebut. Peningkatan sirkulasi ini dapat membantu mengantarkan lebih banyak oksigen dan nutrisi ke jaringan, meningkatkan kesehatan dan fungsinya secara keseluruhan.
- b. Dengan meningkatkan aliran darah, bekam dapat memfasilitasi pembuangan produk limbah, seperti produk sampingan metabolisme dan racun, dari jaringan. Peningkatan sirkulasi dapat membantu membuang zat-zat ini, sehingga mendorong detoksifikasi.

### 3. Indikasi

- a. Klien dengan gangguan musculoskeletal (misalnya nyeri punggung bawah, rheumatoid arthritis)
- b. Klien dengan masalah pernapasan (misalnya asma, penyakit paru obstruktif kronik)
- c. Klien dengan masalah kesehatan mental (misalnya kecemasan, kualitas tidur).
- d. Klien dengan gangguan metabolisme
- e. Klien dengan penyakit kardiovaskular
- f. Klien infertilitas.

### 4. Kontraindikasi

- a. Tidak boleh bekam basah menurut usia (di bawah 2 tahun dan di atas 60 tahun)
- b. Infeksi akut (TBC, Hepatitis, HIV)
- c. Menggunakan obat anti koagulan
- d. Penyakit jantung yang parah
- e. Kehamilan, dan selama periode bulanan
- f. Klien anemia
- g. Area yang baru saja telah dibekam
- h. Keadaan darurat medis
- i. Klien kanker

- j. Gagal ginjal
- k. Kegagalan pernapasan
- l. Menggunakan pembawa damai
- m. Hemofilia dan kondisi serupa (pengenceran darah).
- n. Pada luka terbuka, patah tulang, dan di lokasi deep vein thrombosis
- o. Bekam langsung pada vena, arteri, saraf, peradangan kulit, lesi kulit, lubang tubuh, mata, kelenjar getah bening atau varises

1. Hal yang perlu diperhatikan (saat melakukan tindakan tersebut)
  - a. Saat membekam berhati-hati saat mengenai vena, arteri, saraf, peradangan kulit, lesi kulit, lubang tubuh, mata, kelenjar getah bening atau varises
  - b. Perhatikan reaksi dari klien apabila kop terlalu ketat maka harus dilonggarkan
  - c. Perhatikan klien apabila klien merasa pusing atau ketidaknyamanan saat membekam

## 2. Contoh Kasus

Seorang perempuan berusia 45 tahun dengan sindrom nyeri fibromialgia. Klien mengeluh nyeri kronis pada seluruh tubuh dan kelelahan yang tidak dapat dijelaskan selama lebih dari 6 bulan. Klien telah mengunjungi berbagai pengobatan dan telah menjalani berbagai tes diagnostik, tetapi belum mendapatkan diagnosis pasti. Klien mengunjungi sebuah klinik perawatan komplementer. Hasil anamnese didapatkan data bahwa klien merasa nyeri pada area seluruh tubuh, merasa frustrasi dan depresi karena ketidaknyamanan yang berkepanjangan sehingga sehingga sering terbangun di malam hari. Pengkajian: nyeri yang dirasakan terutama seluruh area punggung kadang menjalar ke area tangan maupun kaki, skala nyeri 4, seperti kram berlebihan, nyeri bertambah saat malam hingga pagi hari.tindakan komplementer yang telah disepakati oleh klien dan perawat adalah pemberian terapi bekam basah. Saat ini perawat telah melakukan pengekopian awal pada area punggung klien.

Apakah langkah selanjutnya yang harus dilakukan oleh perawat berdasarkan kasus di atas?

- a. Melakukan pengekopian kembali
- b. Melakukan perlukaan pada area bekam
- c. Membersihkan area bekam menggunakan minyak zaitun
- d. Membuang kassa yang telah digunakan di tempat sampah
- e. Membersihkan area bekam dari darah menggunakan kassa steril

## 3. Kunci jawaban : B

Pembahasan soal kasus

Prosedur terapi bekam adalah yang dimulai dari persiapan alat, persiapan klien, persiapan lingkungan, cuci tangan, pasang APD, pasang perlak, bantu klien ke posisi yang nyaman, buka area yang akan dibekam, berikan minyak zaitun pada area bekam, kop area bekam, lepaskan kop bekam, lakukan perlukaan pada area bekam menggunakan lancing device berisi jarum bekam/ pisau bisturi, kop kembali selama 3-5 menit, lepaskan kop perlahan, bersihkan darah pada area bekam, buang kassa yang telah digunakan ke tempat sampah, dan oleskan minyak zaitun ke daerah luka bekam.

## **Daftar Pustaka**

Dergaa, I., & Ben Saad, H. (2023). From Tradition to Science: Unravelling the mysteries of wet cupping therapy for modern healthcare: wet cupping therapy and health: a narrative review. *New Asian Journal of Medicine*, 1(1), 12–19.

<https://doi.org/10.61186/najm.1.1.12>

Cupping Therapy Encyclopedia A New Edition Tamer Shaban

Multani, Abrar. 2020. *Al-hijama: a treatment recommended by prophet mohammad*. Kohefiza: Mandrake Publications.

PBI. 2020. *Panduan pengajaran bekam: Perkumpulan Bekam Indonesia (PBI)*. 9th ed. Jakarta: Perkumpulan Bekam Indonesia.

ASPEK KETRAMPILAN YANG DINILAI	RASIONAL & GAMBAR
<b>Assessment (A) : Pengkajian</b>	
<b>Fase Prainteraksi</b>	
1. Kaji identitas dan keluhan klien	<p>Memastikan pemberian terapi bekam sesuai dengan indikasi atau keluhan klien</p> 
2. Kaji riwayat penyakit klien	<p>Memastikan kontraindikasi bekam basah</p> 
3. Kaji riwayat bekam sebelumnya	<p>Memastikan jeda intervensi bekam basah sesuai dengan waktu bekam yang dibolehkan</p> 
<b>Planning (P) : Perencanaan</b>	
<b>Fase Orientasi</b>	

#### 4. PERSIAPAN ALAT (\* = wajib ada)

a. Kop bekam dan Nampan stainles

Kop bekam sebagai alat menarik kulit sebelum perlukaan dan menarik darah dari kulit setelah perlukaan



b. Pompa bekam

Pompa bekam digunakan dalam mengeluarkan udara dari kop bekam sehingga kulit dapat tertarik dengan kop bekam



c. Lancing device yang telah dipasangkan Lancet 21G  
Atau Scapel No. 03 dengan bisturi No. 15

Lancing device sebagai tempat lancet dan scapel sebagai tempat melekatnya bisturi yang digunakan dalam perlukaan



d. Kassa steril

Kassa steril berfungsi dalam membersihkan area kulit sebelum dan setelah dibekam



e. Kom kecil

Kom kecil digunakan sebagai wadah minyak zaitun



f. Nierbekken

Nierbekken digunakan sebagai wadah tempat kop bekam yang telah

	dipakai dan tempat kassa yang telah digunakan
	
g. Minyak herba atau antiseptik lainnya seperti minyak zaitun	Minyak herba digunakan sebagai antiseptik dan sebagai pengurang gesekan antara kop bekam dengan kulit klien
	
h. Needle holder	Needle holder digunakan untuk memegang kassa steril
	
a. APD : Masker, Apron, Penutup kepala, Sarung tangan, Goggle (kaca mata)	APD digunakan sebagai pelindung perawat dari percikan darah saat membekam
	
i. Baju klien	Baju klien digunakan untuk menutupi area lain yang tidak dibekam
	
j. Perlak/underpad	Perlak digunakan untuk mencegah darah merembes ke daerah lain
	

<p>k. Tempat sampah medis dan safety box</p>	<p>Tempat sampah steril dan tempat hajarum digunakan sebagai tempat membuang sampah bekam dan meminimalkan terjadinya kontaminasi bakteri</p> 
<p><b>PERSIAPAN KLIEN</b></p> <p>5. Ucapkan salam, perkenalkan diri dan cek identitas klien</p>	<p>Memastikan benar klien yang mendapatkan intervensi</p> 
<p>6. Jelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan</p>	<p>Meningkatkan pemahaman dan kerja sama selama prosedur antara perawat dan klien</p> 
<p>7. Minta persetujuan dan pastikan klien menandatangani <i>infomed consent</i></p>	<p><i>Informed consent</i> sebagai bentuk persetujuan dengan klien dan dapat melindungi perawat dari masalah etik</p>

	 <p>8. Berikan baju khusus klien bekam</p> <p>Memberikan kenyamanan untuk klien</p> 
<p>9. Tanya klien untuk penentuan titik bekam sesuai dengan indikasi</p>	<p>Mengkonfirmasi titik bekam yang sesuai dengan kebutuhan klien dan indikasi</p> 
<p><b>PERSIAPAN LINGKUNGAN</b></p> <p>10. Tutup tirai atau pintu</p>	<p>Menjaga Privasi klien</p>  <p>11. Siapkan tempat tidur khusus bekam atau tempat duduk khusus bekam</p> <p>Tempat tidur yang sesuai memberikan kenyamanan bagi klien dan perawat dalam melakukan tindakan</p>

	
12. Dekatkan alat dan bahan	Mempermudah perawat mengambil alat dan bahan yang dibutuhkan selama prosedur 
<b>Implementation (I) : Implementasi</b>	
<b>Fase Kerja</b>	
13. Cuci tangan	Mengurangi penyebaran mikroorganisme dan mengurangi penularan infeksi 
14. Pasang APD : Apron, goggle, masker, tutup kepala, dan handscoen	Mengurangi transfer mikroorganisme, dan meminimalkan kontak dengan cairan tubuh klien 

15. Pasang underpad atau perlak di atas tempat tidur	Mencegah cairan merembes ke area lain dan memudahkan saat dilakukan pembersihan
16. Posisikan klien dengan posisi pronasi atau posisi nyaman sesuai dengan titik bekam yang telah ditentukan	Posisi yang nyaman dapat mempermudah prosedur tindakan
17. Buka area yang akan dibekam seperti punggung atas	Mempermudah akses ke area titik bekam
18. Berikan <i>massage</i> pada area yang akan dibekam	<i>Massage</i> membantu merelaksasi otot dan memperluas pembuluh darah, memudahkan proses bekam dan meminimalkan rasa sakit
19. Ganti <i>handscoen</i> dengan yang baru	Setelah <i>massage</i> diperlukan <i>handscoen</i> baru untuk mencegah

	<p>penularan infeksi dan handscoen sebelumnya telah terkontaminasi</p> 
20.	<p>Berikan minyak herba/minyak zaitun pada area atau titik bekam yang akan dilakukan pembekaman</p> <p>Mengurangi gesekan antara permukaan kulit dengan kop bekam dan sebagai antiseptik dan membersihkan kulit dari bakteri dan kotoran yang melekat di kulit</p> 
21.	<p>Kop area/titik bekam menggunakan tangan kanan selama 3-5 menit, pengekopan tidak terlalu kuat atau longgar</p> <p>Kop bekam bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah di area yang dibekam, memfasilitasi penyembuhan, dan Memberikan efek anastesi alami pada kulit dan mencegah rasa nyeri saat dibekam.</p> 
22.	<p>Lepaskan kop bekam dengan cara menarik ujung kop</p> <p>Penarikan ujung kop dapat mengeluarkan angin dan kop terlepas dari kulit</p>

23. Lakukan perlukaan pada area bekam menggunakan *lancing device* berisi jarum bekam/ pisau bisturi



Melakukan perlukaan di area kulit memungkinkan darah mengalir ke permukaan untuk ditarik oleh kop bekam. Penggunaan *lancing device* atau bisturi memastikan prosedur perlukaan dilakukan dengan steril dan minim trauma pada kulit.



24. Kop kembali selama 3-5 menit



Kop bekam kembali ditempatkan untuk memastikan darah ditarik secara efektif.



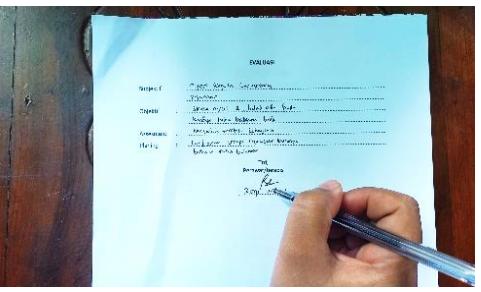
25. Lepaskan kop dengan tangan kanan perlahan dengan menggunakan tangan kiri memegang kassa steril dibawa kop

Penempatan kassa yang benar mencegah darah jatuh ke lantai atau menyebar. Tangan kiri digunakan

	<p>bekam dan bersihkan darah yang keluar pada area bekam menggunakan tangan kiri</p> <p>agar tangan kanan bebas dari darah sehingga tangan kanan dapat memegang pompa bekam kembali</p>  
<p>26. Oleskan minyak herba/ minyak zaitun ke daerah luka bekam menggunakan kassa steril</p>	<p>Minyak herba/ minyak zaitun dapat digunakan sebagai antiseptik</p> 
<p>27. Ulangi prosedur ke- 18 sampai dengan 24 untuk titik bekam yang lain sesuai kebutuhan klien</p>	<p>Prosedur yang sesuai membantu klien mendapatkan keamanan dan kenyamanan saat menerima terapi bekam</p>
<p>28. Kembalikan posisi klien pada secara perlahan</p>	<p>Mencegah klien dari jatuh akibat terlalu lama berbaring/telungkup</p> 

<b>Fase Terminasi</b>	
29. Beri <i>reinforcement positif</i>	Memberikan reinforcement positif kepada klien, seperti pujian atau dorongan, membangun kepercayaan dan kenyamanan klien terhadap prosedur, membantu mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kerjasama klien.
30. Rapikan alat dan buang sampah pada tempatnya	Pembuangan jarum dan sampah medis yang benar mencegah kecelakaan kerja staf dan mengontrol transmisi infeksi  Mencegah luka infeksi
	
31. Lepaskan handscoen	Mengurangi transmisi infeksi
	
32. Cuci tangan	Cuci tangan setelah menyelesaikan prosedur membantu mencegah penularan infeksi dari klien ke praktisi dan memastikan kebersihan pribadi

	<p>setelah kontak dengan cairan tubuh klien.</p> 
<b>Evaluation (E) : Evaluasi</b>	
33. Evaluasi luka klien dari adanya bulla	Bulla adalah gelembung kulit berisi cairan yang dapat muncul karena luka gesekan atau terlalu lama dilakukan pengekopian. Evaluasi luka klien untuk adanya bulla 
34. Evaluasi klien adanya pusing	Pusing dapat terjadi karena klien terlalu lama di posisi yang sama atau menjadi tanda adanya kekurangan cairan 
35. Evaluasi respon klien terhadap tindakan	Meningkatkan adaptasi klien dan kenyamanan klien selama prosedur

	 <p>36. Dokumentasi tindakan dan hasil tindakan</p> <p>Dokumentasi adalah langkah penting dalam praktik kesehatan. Ini mencakup mencatat detail tindakan yang dilakukan, hasil evaluasi, dan respons klien.</p> 
<b>Sikap</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>37. Menerapkan <i>hand hygiene</i> sebelum dan sesudah tindakan</li> <li>38. Melakukan tindakan dengan sistematis</li> <li>39. Komunikatif dengan klien</li> <li>40. Percaya diri</li> </ul>	<p><i>Hand hygiene</i> setelah tindakan melindungi klien dari infeksi yang dapat terjadi melalui kontak. Ini juga merupakan tindakan kebersihan dasar yang harus diikuti oleh semua praktisi medis.</p> <p>Pendekatan sistematis memastikan bahwa setiap langkah dilakukan dengan benar dan sesuai dengan prosedur yang ditetapkan, meningkatkan efektivitas prosedur dan keamanan klien.</p> <p>Komunikasi yang baik dengan klien menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman. Hal ini membantu klien merasa dihargai serta meningkatkan kepercayaan dan kerjasama klien.</p> <p>Kepercayaan diri perawat penting untuk menjalankan prosedur bekam</p>

dengan tepat dan memastikan bahwa klien merasa yakin dengan perawatan yang diterima. Kepercayaan diri juga meningkatkan efisiensi dan hasil



# **PIJAT BAYI**



## **PIJAT BAYI**

*Juniah, S. Kep., Ners. M. Kep*

### 1. Definisi

Gerakan atau sentuhan lembut yang diberikan pada bayi setiap hari selama 15 menit, sejak ia lahir hingga usia 3 tahun untuk memacu sistem sirkulasi bayi dan denyut jantung, pernafasan, dan sistem kekebalan tubuh dan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

### 2. Tujuan

- a. Meningkatkan/memperkuat sistem kekebalan daya tahan tubuh bayi
- b. Memacu sistem sirkulasi bayi dan denyut jantung, sistem pernafasan, sistem pencernaan, dan sistem kekebalan tubuh.
- c. Mengajarkan bayi untuk lebih tenang dalam menghadapi stress
- d. Meningkatkan konsentrasi bayi
- e. Meningkatkan kualitas tidur bayi
- f. Mendorong pertumbuhan susunan otot dan kelenturan yang penting bagi kemampuan fisik.
- g. Meningkatkan hubungan ikatan kasih sayang orangtua dan bayi
- h. Meningkatkan berat badan bayi.
- i. Membantu meringankan ketidaknyamanan dalam sistem pencernaan

### 3. Indikasi

Pemijatan boleh dilakukan sejak:

- a. Bayi dapat dipijat sejak lahir
- b. Bila bayi dibawah usia 2 bulan, pemijatan dilakukan dengan lembut
- c. Pemijatan setiap hari selama 15 menit dalam 6 hingga 7 bulan pertama kehidupannya akan sangat bermanfaat bagi bayi
- d. Pemijatan dapat dilakukan hingga usia 3 tahun

### 4. Kontraindikasi

- a. Memijat langsung setelah selesai makan
- b. Memijat saat bayi tidur
- c. Bayi dalam keadaan sakit
- d. Memaksa bayi yang tidak mau dipijat

### 5. Hal yang perlu diperhatikan (saat melakukan tindakan tersebut)

- a. Selama pemijatan, buat kontak mata dengan bayi
- b. Ajak bayi bicara atau bersenda gurau/bernyanyi

- c. Mulai dengan sentuan lembut dan secara bertahap tambahkan pada pijatan
- d. Bila bayi sedikit menangis tenangkan dahulu. Bila menangis lebih keras, hentikan pijatan.
- e. Jangan memijat bayi langsung sehabis makan
- f. Jika menggunakan baby oil, mandikan bayi setelah dipijat
- g. Sediakan waktu untuk tidak diganggu minimal selama 15 menit dalam proses tahap pemijatan
- h. Persiapkan ruangan atau lingkungan yang tenang, hangat, dan hindari ruangan yang pengap

6. Contoh Kasus

Seorang bayi umur 7 bulan dibawa ke poli klinik tumbuh kembang dengan kondisi rewel. Hasil pengkakian fisik: didapatkan perut kembung, Saat ini, perawat akan melakukan pijat bayi pada bayi tersebut dengan melakukan teknik pemijatan bayi dengan teknik I Love You. Dimanakah teknik pemijatan bayi tersebut dilakukan?

- a. Kaki
- b. Perut
- c. Dada
- d. Tangan
- e. Muka

7. Kunci Jawaban : B

Pembahasan soal.

- a. Teknik pemijatan pada kaki adalah Gerakan *Milking India*, Gerakan *Squeezing*, Gerakan *Thumb after Thumb*, Gerakan *spiral*, Gerakan *Fingershake*
- b. Teknik pemijatan pada perut terdiri dari pijat *I Love You*, mengayuh sepeda, dan gerakan gelembung angin
- c. Teknik pemijatan pada dada terdiri dari gerakan membentuk hati dan gerakan kupu – kupu.
- d. Teknik pemijatan pada tangan sama dengan pemijatan pada kaki Gerakan *Milking India*, Gerakan *Squeezing*, gerakan *Rolling*, Gerakan *Thumb after Thumb*, Gerakan *spiral*, Gerakan *Fingershake*
- e. Teknik pemijatan pada muka adalah gerakan pada dahi, alis, hidung, mulut dan rahang bagian bawah.

## **Daftar pustaka**

- Syaukani, Aulia. (2015). *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, & Yoga Sehat untuk Bayi Agar Tumbuh Kembang Maksimal*. Yogyakarta: Araska Publisher
- Wardani, J. V., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242-251.

DOI: <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4168>

ASPEK KETRAMPILAN YANG DINILAI	RASIONAL& GAMBAR
<b>Assessment (A) : Pengkajian</b>	
<b>Fase Prainteraksi</b>  1. Kaji keadaan bayi 2. Review catatan medis dokter 3. Kaji kesiapan psikologis bayi untuk dilakukan pijat bayi 4. Siapkan alat – alat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kondisi psikologi anak yang ceria dan kondisi perut sudah terisi makanan membuat anak lebih tenang dan nyaman saat dilakukan pemijatan.</li> </ul>
<b>Planning (P) : Perencanaan</b>	
<b>Fase Orientasi</b>  5. <b>PERSIAPAN ALAT</b> (* = wajib ada) <ul style="list-style-type: none"> <li>Baby oil/Baby Lotion*</li> <li>Handuk*</li> <li>Alas kain yang bersih dan lembut*</li> <li>Popok bayi dan Baju bayi</li> </ul>	Mempermudah saat akan dilakukan tindakan.
<b>PERSIAPAN KLIEN</b>  6. Ucapkan salam, perkenalkan diri dan cek identitas klien.  7. Jelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada orangtua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komunikasi terapeutik diterapkan oleh perawat dalam berhubungan antara pasien bertujuan untuk meningkatkan rasa saling percaya dan apabila tidak diterapkan akan mengganggu hubungan terapeutik yang berdampak pada ketidaknyamanan.</li> <li>Untuk menjamin kelangsungan interaksi sehingga terjalin rasa percaya dan kenyamanan bagi orangtua</li> <li>Sebagai bentuk perlindungan, perhatian, dan ungkapan cinta sehingga bayi terlihat nyaman dan tenang</li> </ul>

<p>8. Baringkan bayi diatas permukaan kain yang datar /rata dan tidak keras menggunakan pengalas kain yang bersih dan lembut.</p> <p>9. Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang.</p> <p>10. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara.</p> <p>11. Pandangilah mata bayi selama pemijatan berlangsung</p> <p>12. Awali pemijatan dengan melakukan sentuh ringan, kemudian secara bertahap tambahkan tekanan pada sentuhan yang dilakukan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebagai pancaran kasih sayang selama pemijatan dan komunikasi</li> <li>• Wujud kontak mata dan psikologi antara perawat dan bayi</li> <li>• Untuk membiasakan bayi dengan pijatan yang sedang dilakukan.</li> </ul>
<b>PERSIAPAN LINGKUNGAN</b> <p>13. Jaga privasi lingkungan klien</p> <p>14. Putarlah lagu – lagu yang tenang dan lembut selama kegiatan pemijatan berlangsung</p> <p>15. Setiap gerakan pada tahap pemijatan dapat dilakukan sebanyak 6 kali</p>	Dengan terciptanya hubungan yang baik antar perawat dan pasien, maka rasa aman nyaman akan mudah tercapai.
<b>Implementation (I) : Implementasi</b>	
<b>Fase Kerja</b> <p>16. Cuci tangan menggunakan air hangat</p> <p>17. Gosok tangan dengan menggunakan baby oil atau baby lotion.</p> <p>18. Lakukan pemijatan dengan lembut dan bertahap.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencuci tangan bisa mencegah dan menghilangkan organisme penyebab infeksi ditangan.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bertahap meningkatkan kekuatan pemijatan sesuai</li> </ul>

<p>19. Mulailah pemijatan dengan urutan sebagai berikut: kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung.</p> <p>a. Kaki</p> <p>1) Gerakan <i>Milking India</i>            Peganglah kaki bayi pada pangkal paha dengan menggunakan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul <i>soft ball</i>, kemudian dilanjutkan dengan melakukan gerakan tangan kanan mulai dari bagian pangkal paha ke arah pergelangan kaki atau tumit bayi, dilanjutkan dengan tangan kiri dari pangkal paha ke arah pergelangan kaki atau tumit. Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang – ulang seolah memerah susu.</p> <p>2) Gerakan <i>Squeezing</i>            Genggam dan putarlah kaki bayi dengan lembut dengan menggunakan telapak tangan mulai dari pangkal paha kepergelangan kaki .</p> <p>3) Gerakan <i>Thumb after Thumb</i>            Pijat telapak kaki dan punggung kaki dengan kedua ibu Jari secara bergantian dari tumit samapi dengan ke arah jari jari</p> <p>4) Gerakan <i>spiral</i>            Lakukan Gerakkan pijatan memutar dengan kedua ibu jari pada area punggung dan telapak kaki.</p>	<p>kemampuan klien supaya klien merasa nyaman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan kaki ( <i>Milking India, Squeezing, Thumb after Thumb, Fingershake</i>)</li> </ul> <p>Pemijatan pada kaki ini akan merangsang saraff motorik pada bayi, merilekskan, dan menguatkan otot – otot pada daerah kaki, sehingga akan terjadi peningkatan pertumbuhan pada bayi, serta meningkatkan gerak koordinasi antara anggota tubuh bayi.</p> <p>Gerakan Milking India</p>  <p>Gerakan <i>Thumb after Thumb</i></p>  <p>Gerakan <i>spiral</i></p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5) Gerakan <i>Fingershake</i> Lakukan gerakan pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.</p>	<p>Gerakan <i>Fingershake</i></p> 
<p>b. Perut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan Perut( Mengayuh sepeda, Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat, Bulan – matahari, I L U, <i>walking Fingers</i>). Pijatan bagian daerah perut akan menyebabkan peningkatan aktivitas nervus vagus dan akan merangsang hormon perceraian antara lain insulin dan gastrin. Insulin memegang peranan penting untuk meningkatkan metabolisme, sehingga adanya peningkatan insulin dan gastrin akan merangsang fungsi pencernaan. Dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik.</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lakukan gerakan memijat diatas perut seperti mengayuh sepeda, dari atas kearah bawah perut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri.</li> <li>2) Kedua kaki bayi diangkat kemudian letakkan lutut bayi perlahan – lahan kearah perut.</li> <li>3) Buat gerakan melingkar dengan kedua tangan secara bergantian, searah jarum jam dimulai dari sebelah kanan ibu.</li> </ol>	<p>Mengayuh Sepeda</p>  <p>Mengayuh sepeda Kedua kaki diangkat</p>

<p>4) Gerakkan "I Love U". Pemijatan "I love u" terdiri dari 3 gerakan:</p> <p>(a) "I" lakukan pijatan pada sisi kiri perut bayi kearah bawah perut dengan menggunakan jari-jari tangan kanan ibu membentuk huruf "I".</p> <p>(b) "Love" membentuk huruf "L" terbalik lakukan pijatan mulai dari sebelah kanan atas terus kesebelah kiri perut bayi kemudian dari kiri atas ke bawah perut.</p> <p>(c) "YOU" gerakkan pijatan membentuk huruf "U" terbalik. Lakukan Pijatan mulai dari kanan bawah keatas kemudian ke kiri, lanjut kebawah dan berakhir diperut kiri bagian bawah.</p> <p>5) Gerakkan jari – jari di atas perut bayi dari bagian kanan ke bawah kiri dan rasakan gelembung angin dengan jemari anda dorong searah jarum jam untuk mengakhiri pijatan.</p>	 <p>Gerakan Walking Fingers I Love You</p>
<p>c. Dada</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan dada ( gerakan cross dan Kupu kupu). Aktivitas nervus vagus untuk perbaikan pernafasan, karena aktivitas nervus vagus inilah yang akan berpengaruh pada paru – paru. Paru – paru bayi akan semakin relaks dan bayi akan semakin lebih baik dalam sistem pernafasan, sehingga bayi kemungkinan kecil mengalami masalah sistem pernafasan.</li> </ul>

<p>1) Letakkan ujung – ujung jari kedua telapak tangan di tengah dada bayi, kemudian buat gerakan keatas sampai dibawah leher lalu kesamping/kesisi, kebawah dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk hati.</p> <p>2) Buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu – kupu, letakkan kedua telapak tangan lakukan gerakan dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada kearah bahu kanan dan kembali ketengah, kemudian gerakkan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati/ tengah tanpa mengangkat tangan.</p>	<p><b>Membentuk Hati/gerakan Cross</b></p>  <p><b>Kupu kupu</b></p> 
<p>d. Tangan</p> <p>1) Gerakan <i>Milking India</i>            Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan menggunakan tangan kanan, seperti memegang pemukul <i>soft ball</i>, sedangkan tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi, kemudian dilanjutkan dengan melakukan gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan bayi, dilanjutkan dengan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang – ulang seolah memerah susu.</p> <p>2) Gerakan <i>Rolling</i>            Peganglah lengan bagian atas atau bahu dengan kedua telapak tangan. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan atau jari – jari.</p> <p style="text-align: center;"><i>Gerakan Squeezing</i></p>	  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan Tangan (<i>Milking India, Rolling, Squeezing, Thumb after Thumb, Fingershake</i>). Pemijatan pada kedua tangan bayi ini akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin maka akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat</li> </ul>

	<p>Peras dan putarlah lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak kepergelangan tangan.</p>
<p>3) Gerakan <i>Thumb after Thumb</i>            Pijat telapak tangan dan punggung tangan dengan kedua ibu Jari secara bergantian dari pergelangan tangan ke arah jari jari</p>	<p>hormon adrenalin. Sehingga menyebabkan penurunan hormon adrenal (hormon stress). Penurunan hormon adrenal ini akan meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan meningkatnya rasa lapar pada bayi maka bayi akan mengkonsumsi ASI yang cukup banyak, sehingga masa pertumbuhan dan perkembangan bayi akan semakin cepat</p> <p>Gerakan milking India</p> 
<p>4) Gerakan <i>spiral</i>            Lakukan Gerakan pijatan memutar dengan kedua ibu jari pada area punggung dan telapak tangan.</p>	<p>Gerakan rolling seperti menggulung.</p> <p>Gerakan <i>Squeezing</i></p> 
<p>5) Gerakan <i>Fingershake</i>            Lakukan gerakan pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.</p>	<p>Gerakan <i>Thumb after Thumb</i></p>  <p>Gerakan <i>spiral</i></p>

e. Muka/wajah

Pada pemijatan di daerah muka dianjurkan untuk berhati – hati menggunakan baby oil/baby lotion.



Gerakan *Fingershake*



1) Pijatan pada dahi

Letakkan kedua ibu jari tangan pada pertengahan kening/dahi, kemudian tekankan jari – jari dengan lembut kearah pelipis sampai dengan pipi daerah mata.



2) Pijatan pada alis

Letakkan kedua ibu jari diantara kedua alis mata kemudian lakukan pijatan secara lembut pada kedua alisa dan diatas kedua kelopak mata



3) Pijatan pada hidung

Dengan tekanan lembut letakkan kedua ibu jari dipertengahan kedua alis kemudian turun dari tepian hidung ke arah pipi.



4) Pijatan pada mulut

Letakkan kedua ibu jari dibawah sekat hidung kemudian lakukan tekanan pijatan dengan lembut kearah pipi sehingga bayi tersenyum.



5) Pijatan pada rahang bawah

Letakkan kedua ibu jari ditengah dagu, kemudian lakukan tekanan lembut dengan dua ibu jari pada dagu dari tengah ke samping terus ke atas mengarah ke pipi sehingga membuat bayi tersenyum.



- Gerakan Wajah (dahi, alis, hidung, mulut, rahang bawah). Pemijatan pada daerah wajah dapat melancarkan peredaran darah yang mengalir keseluruh tubuh hingga ke otak. Maka ketika suplay oksigen bayi lancar dapat membuat konsentrasi bayi menjadi lebih baik dan dapat merilekskan otot – otot di bagian wajah bayi.

<p>f. Punggung.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tengkurapkan bayi diatas kain yang lembut atau di paha ibu.</li> <li>2) Lakukan gerakan pijatan maju mundur, dengan menggunakan kedua telapak tangan disepanjang punggung bayi dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali keleher.</li> <li>3) Menggunakan tangan kanan Pegang pantat bayi, kemudian luncurkan salah satu telapak tangan kiri ibu dari leher sampai ke pantat bayi dengan sedikit tekanan.</li> <li>4) Menggunakan jari – jari ibu buatlah gerakan – gerakan lingkaran kecil terutama pada otot sebelah tulang punggung kanan dan kiri dari tenguk sampai pantat.</li> <li>5) Buat gerakan pijatan memanjang untuk mengakhiri pijatan dengan telapak tangan dari leher ke kaki.</li> </ol> <p>20. Pasang kembali pakaian klien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pijatan punggung dapat memperkuat area leher, bahu dan tangan bayi karena bayi akan mengangkat kepalanya saat ibu atau perawat melakukan pijat bayi.</li> </ul> <p><b>Pijat Punggung Maju Mundur</b></p>  <p><b>Gerakan Melunjur/menyetrika</b></p>  <p><b>Gerakan Lingkaran Kecil dan memanjang</b></p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Fase Terminasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan perhatian yang spesial dan mempererat ikatan</li> <li>• Memberikan kenyamanan pada bayi saat pemijatan</li> <li>• Menghilangkan kotoran dan mengurangi transmisi kuman</li> </ul>
<b>Evaluation (E) : Evaluasi</b>	<p>21. Beri <i>reinforcement positif</i></p> <p>22. Rapikan alat</p> <p>23. Cuci tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Untuk mengetahui kondisi bayi setelah dilakukan pemijatan</li> <li>• Akuntabilitas</li> </ul>
<b>Sikap</b>	<p>24. Evaluasi perasaan orangtua terhadap tindakan pijat bayi</p> <p>25. Evaluasi respon klien terhadap tindakan</p> <p>26. Dokumentasi tindakan dan hasil tindakan</p> <p>27. Menerapkan <i>hand hygiene</i> sebelum dan sesudah tindakan</p> <p>28. Melakukan tindakan dengan sistematis</p> <p>29. Komunikatif dengan bayi</p> <p>30. Percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasien safety</li> <li>• Cermat dan profesional</li> <li>• Membina hubungan yang baik dengan klien</li> <li>• profesionalisme</li> </ul>



# **EXERCISE THERAPI : SENAM KAKI**



## **EXERCISE THERAPI : SENAM KAKI**

*Ns. Dely Maria P, M.Kep.,Sp.Kep.Kom*

### **1. Definisi**

Senam kaki merupakan latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagi kaki (Perkeni, 2011)

### **2. Tujuan**

- a. Fleksibilitas dan mobilitas kaki
- b. Mempertahankan rentang gerak yang luas
- c. Meningkatkan kekuatan kaki
- d. Meningkatkan kekuatan otot bagian bawah kaki dan jari kaki
- e. Menghilangkan rasa sakit
- f. Meringankan ketidaknyamanan pada lengkungan kaki (plantar)
- g. Penurunan sensasi
- h. Melancarkan aliran darah ke area kaki

### **3. Indikasi**

- a. Ulserasi pada kaki dikarenakan penyakit mikrovaskuler, neuropati dan perubahan anatomi
- b. Gangguan mobilitas
- c. Penderita DM

### **4. Kontraindikasi**

- a. Kondisi sesak nafas
- b. Nyeri dada
- c. Depresi

### **5. Hal yang perlu diperhatikan (saat melakukan tindakan tersebut)**

- a. Kondisi pasien
- b. Lingkungan

### **6. Contoh Kasus (Dalam bentuk soal UKOM – Sesuai dengan Topik/Judul)**

Perawat keluarga datang berkunjung ke keluarga Bapak W umur 47 tahun dengan Diabetes Melitus Tipe 2. Dengan keluhan kakinya terasa baal, kesemutan. Pemeriksaan Tekanan darah : 130/80mmHg, Glukosa Darah Sewaktu : 220 mg /dL. Apakah intervensi keperawatan yang tepat untuk kasus tersebut?

- a. Edukasi Kesehatan
- b. Exercise : senam kaki

- c. Pemeriksaan gula darah
- d. Monitor tanda tanda vital
- e. Pemeriksaan sensitivitas kaki

Pembahasan soal kasus

Jawaban : B

Keluhan baal, kesemutan dapat dilakukan dengan terapi exercise : senam kaki. Hal ini dikarenakan senam kaki dapat memperlancar peredaran darah yang berdampak pada penurunan rasa kesemutan, baal, kaki terjadi fleksibilitas dan mengurangi kelainan/kontraktur pada kaki diabetes.

## **Daftar Pustaka**

Perkeni. (2011). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia.

Wijayanti, Sujianto, Juniarto. (2018). Modul Senam Kaki pelatihan Educator.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/320964#for-flexibility-and-mobility>

ASPEK KETRAMPILAN YANG DINILAI	RASIONAL & GAMBAR
<b>Assessment (A) : Pengkajian</b>	
<b>Fase Prainteraksi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaji kondisi umum pasien</li> <li>2. Ukur tanda tanda vital, kadar gula darah</li> <li>3. Kaji kesiapan klien untuk dilakukan senam kaki</li> </ol>	Mengetahui kondisi klien sebelum dilakukan tindakan, dan kesiapan dalam melakukan tindakan
<b>Planning (P) : Perencanaan</b>	
<b>Fase Orientasi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>PERSIAPAN ALAT</b> (* = wajib ada) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koran/kertas/handuk kecil*</li> <li>• Bola*</li> <li>• Kelereng*</li> <li>• Mangkok*</li> <li>• Kursi*</li> </ul> </li> </ol>	
<b>PERSIAPAN KLIEN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ucapkan salam, perkenalkan diri</li> <li>6. Jelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan</li> <li>7. Mencuci tangan</li> </ol>	Terbina hubungan saling percaya , dan klien memahami apa yang akan dilakukan oleh perawat
<b>Implementation (I) : Implementasi</b>	
<b>Gerakan I dan 2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Duduk tegak di kursi, dengan kaki rata di lantai.</li> <li>9. Jaga jari-jari kaki tetap di lantai, angkat tumit. Berhentilah ketika hanya bagian telapak kaki yang tersisa di tanah.</li> <li>10. Tahan posisi ini selama 5 detik sebelum menurunkan tumit.</li> </ol>	

11. Selanjutnya, angkat tumit dan arahkan jari kaki sehingga hanya ujung ibu jari dan kedua jari kaki saja yang menyentuh lantai.
12. Tahan selama 5 detik sebelum diturunkan.
  
13. Kemudian, angkat tumit dan tekuk jari kaki ke dalam sehingga hanya ujung jari kaki yang menyentuh lantai. Tahan posisi ini selama 5 detik.



**Rasional : meguatkan fleksibilitas dan mobilitas**

#### **Gerakan 3 (gerakan ibu jari kaki)**

14. Bawa kaki kiri bertumpu pada paha kanan
15. Dengan menggunakan jari, regangkan perlahan jempol kaki ke atas, ke bawah, dan ke samping.
16. Pertahankan jempol kaki di setiap posisi selama 5 detik.
17. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali sebelum beralih ke kaki lainnya



**Rasional : meregangkan dan menghilangkan rasa sakit pada jari kaki**

<p><b><u>Gerakan 4 (gerakan jari kaki melebar)</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>18. Rentangkan jari-jari kaki sejauh mungkin tanpa mengejan. Tahan posisi ini selama 5 detik.</li> <li>19. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.</li> <li>20. Dapat dilakukan dengan kedua kaki, atau kaki bergantian.</li> </ol>	<p><b>Rasional : meningkatkan kontrol pada otot jari kaki</b></p> 
<p><b><u>Gerakan 5</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>21. Letakkan handuk kecil/kertas koran di lantai di depan tubuh, dengan sisi pendek menghadap kaki.</li> <li>22. Letakkan ujung salah satu kaki di sisi pendek handuk. Cobalah untuk memegang handuk di antara jari-jari kaki dan tarik ke arah diri sendiri.</li> <li>23. Ulangi latihan ini lima kali sebelum beralih ke kaki lainnya.</li> </ol>	 <p><b>Rasional : membangun otot fleksor jari kaki dan kaki yang hasil akhirnya kekuatan secara keseluruhan meningkat</b></p>
<p><b><u>Gerakan 6</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>24. Letakkan mangkuk kosong dan mangkuk berisi kelereng (secukupnya) di lantai di depan kaki.</li> <li>25. Hanya dengan menggunakan ujung salah satu kaki, ambil setiap kelereng dan letakkan di mangkuk kosong.</li> <li>26. Ulangi latihan ini dengan menggunakan kaki lainnya</li> </ol>	

	 <p><b>Rasional : kekuatan otot bagian bawah kaki dan jari kaki meningkat</b></p>
<p><b><u>Gerakan 7</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>27. Letakkan kaki kiri di paha kanan.</li> <li>28. Tarik jari-jari kaki ke arah pergelangan kaki. Harus ada perasaan meregang di sepanjang bagian bawah kaki dan tali tumit.</li> <li>29. Tahan selama 10 detik. Memijat lengkungan kaki sambil melakukan peregangan akan membantu meredakan ketegangan dan nyeri.</li> </ul>	 <p><b>Rasional : mencegah nyeri pada tumit saat berjalan, dan kesulitan mengangkat jari kaki.</b></p>
<p><b><u>Gerakan 8</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30. Tempatkan bola golf – atau bola kecil dan keras lainnya – di lantai di samping kaki.</li> <li>31. Letakkan satu kaki di atas bola dan gerakkan, tekan ke bawah sekeras yang Anda bisa. Bola harus memijat bagian bawah kaki.</li> <li>32. Lanjutkan selama 2 menit, lalu ulangi dengan menggunakan kaki lainnya.</li> </ul>	 <p><b>Rasional : mengurangi ketidaknyamanan dan nyeri pada lengkungan kaki</b></p>

<p><b>Gerakan 9</b></p> <p>33. Klien diminta untuk berdiri dan menghadap dinding, angkat lengan sehingga telapak tangan menempel rata ke dinding.</p> <p>34. Gerakkan satu kaki ke belakang, jaga lutut tetap lurus. Lalu, tekuk lutut kaki yang berlawanan.</p> <p>35. Jaga kedua tumit tetap rata di lantai.</p> <p>36. Dorong pinggul ke depan hingga timbul rasa regangan pada tendon achilles dan otot betis.</p> <p>37. Tahan selama 30 detik sebelum berpindah sisi. Ulangi tiga kali di setiap sisi.</p> <p>38. Untuk peregangan yang sedikit berbeda, tekuk lutut belakang dan dorong pinggul ke depan.</p>	  <p><b>Rasional : memperkuat tendon achiles, sehingga dapat mengatasi nyeri kaki; pergelangan kaki dan tungkai.</b></p>
<p><b>Fase Terminasi</b></p> <p>39. Beri <i>reinforcement positif</i>  <b>Rasional : memberikan motivasi klien secara <i>continue</i> melakukan latihan</b></p> <p>40. Rapikan alat</p> <p>41. Cuci tangan  <b>Rasional : meminimalisir transfer mikroorganisme</b></p>	
<p><b>Evaluation (E) : Evaluasi</b></p> <p>42. Evaluasi klien dengan gerakan yang sudah dilakukan</p> <p>43. Evaluasi respon klien terhadap tindakan</p> <p>44. Dokumentasi tindakan dan hasil tindakan</p>	<p><b>Rasional : menilai sejauhmana respon dan kemampuan klien memahami gerakan yang sudah diajarkan</b></p>

<b>Sikap</b>	
<p>45. Menerapkan <i>hand hygiene</i> sebelum dan sesudah tindakan          46. Melakukan tindakan dengan sistematis          47. Komunikatif dengan pasien          48. Percaya diri</p>	Komunikasi dan sikap merupakan hal paling utama dalam mebangun kepercayaan klien pada perawat dan mencapai tujuan yang diharapkan

**Catatan : setiap gerakan dilakukan sebanyak 10 kali**

## **SINOPSIS**

### **STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL TERAPI KOMPLEMENTER KEPERAWATAN**

Terapi komplementer keperawatan merupakan terapi atau praktik perawatan sebagai pelengkap terapi utama yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Terapi ini mampu untuk meningkatkan kualitas hidup pasien sehingga membuat pasien merasa lebih nyaman dan sehat. Saat ini terapi komplementer keperawatan banyak digunakan sebagai alternative terapi atau perawatan berbagai keluhan dan penyakit.

Buku standar prosedur operasional (SPO) terapi komplementer keperawatan ini disusun sebagai bahan rujukan atau acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan secara holistik kepada pasien sesuai dengan kewenangannya baik ditatatan klinik maupun komunitas.

Dalam buku ini dibahas berbagai standar prosedur operasional (SPO) tindakan terapi komplementer keperawatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan stamina dan kesehatan seseorang. SPO ini disusun berdasarkan teori dan evidence base practice in nursing sehingga dapat diaplikasikan dalam pemberian asuhan keperawatan karena sudah terbukti manfaat dari setiap tindakan tersebut.

Terapi komplementer keperawatan merupakan terapi atau praktik perawatan sebagai pelengkap terapi utama yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Terapi ini mampu untuk meningkatkan kualitas hidup pasien sehingga membuat pasien merasa lebih nyaman dan sehat. Saat ini terapi komplementer keperawatan banyak digunakan sebagai alternative terapi atau perawatan berbagai keluhan dan penyakit.

Buku standar prosedur operasional (SPO) terapi komplementer keperawatan ini disusun sebagai bahan rujukan atau acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan secara holistik kepada pasien sesuai dengan kewenangannya baik ditatatan klinik maupun komunitas.

Dalam buku ini dibahas berbagai standar prosedur operasional (SPO) tindakan terapi komplementer keperawatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan stamina dan kesehatan seseorang. SPO ini disusun berdasarkan teori dan evidence base practice in nursing sehingga dapat diaplikasikan dalam pemberian asuhan keperawatan karena sudah terbukti manfaat dari setiap tindakan tersebut.

**Penerbit :**

PT Nuansa Fajar Cemerlang  
Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F  
Jalan S. Parman Kav. 22-24  
Kel. Palmerah, Kec. Palmerah  
Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480  
Telp: (021) 29866919

ISBN 978-623-8411-61-0



9 786238 411610

