

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.



**Nuansa
Fajar
Cemerlang**

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

Instagram: @bimbel.optimal

PRAKATA

Puji syukur kehadiran 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 endorphen massage, healing touch, imagery therapy, terapi bekam basah, pijat bayi, excercise 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

EXERCISE THERAPI : SENAM KAKI



**Nuansa
Fajar
Cemerlang**

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
Assessment (A) : Pengkajian	
Fase Prainteraksi 1. Kaji kondisi umum pasien 2. Ukur tanda vital, kadar gula darah 3. Kaji kesiapan klien untuk dilakukan senam kaki	Mengetahui kondisi klien sebelum dilakukan tindakan, dan kesiapan dalam melakukan tindakan
Planning (P) : Perencanaan	
Fase Orientasi 4. PERSIAPAN ALAT (* = <i>wajib ada</i>) • Koran/kertas/handuk kecil* • Bola* • Kelereng* • Mangkok* • Kursi*	
PERSIAPAN KLIEN 5. Ucapkan salam, perkenalkan diri 6. Jelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan 7. Mencuci tangan	Terbina hubungan saling percaya , dan klien memahami apa yang akan dilakukan oleh perawat
Implementation (I) : Implementasi	
Gerakan I dan 2 8. Duduk tegak di kursi, dengan kaki rata di lantai. 9. Jaga jari-jari kaki tetap di lantai, angkat tumit. Berhentilah ketika hanya bagian telapak kaki yang tersisa di tanah. 10. Tahan posisi ini selama 5 detik sebelum menurunkan tumit.	

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 : menguatkan 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

Gerakan 4 (gerakan jari kaki melebar)

18. Rentangkan jari-jari kaki sejauh mungkin tanpa mengejan. Tahan posisi ini selama 5 detik.
19. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.
20. Dapat dilakukan dengan kedua kaki, atau kaki bergantian.

Gerakan 5

21. Letakkan handuk kecil/kertas koran di lantai di depan tubuh, dengan sisi pendek menghadap kaki.
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.
23. Ulangi latihan ini lima kali sebelum beralih ke kaki lainnya.

Gerakan 6

24. Letakkan mangkuk kosong dan mangkuk berisi kelereng (secukupnya) di lantai di depan kaki.
25. Hanya dengan menggunakan ujung salah satu kaki, ambil setiap kelereng dan letakkan di mangkuk kosong.
26. Ulangi latihan ini dengan menggunakan kaki lainnya

Rasional : meningkatkan kontrol pada otot jari kaki



Rasional : membangun otot fleksor jari kaki dan kaki yang hasil akhirnya kekuatan secara keseluruhan meningkat



Gerakan 7

27. Letakkan kaki kiri di paha kanan.
28. Tarik jari-jari kaki ke arah pergelangan kaki. Harus ada perasaan meregang di sepanjang bagian bawah kaki dan tali tumit.
29. Tahan selama 10 detik. Memijat lengkungan kaki sambil melakukan peregangan akan membantu meredakan ketegangan dan nyeri.

Gerakan 8

30. Tempatkan bola golf – atau bola kecil dan keras lainnya – di lantai di samping kaki.
31. Letakkan satu kaki di atas bola dan gerakkan, tekan ke bawah sekeras yang Anda bisa. Bola harus memijat bagian bawah kaki.
32. Lanjutkan selama 2 menit, lalu ulangi dengan menggunakan kaki lainnya.



Rasional : kekuatan otot bagian bawah kaki dan jari kaki meningkat



Rasional : mencegah nyeri pada tumit saat berjalan, dan kesulitan mengangkat jari kaki.



Rasional : mengurangi ketidaknyamanan dan nyeri pada lengkungan kaki

Gerakan 9

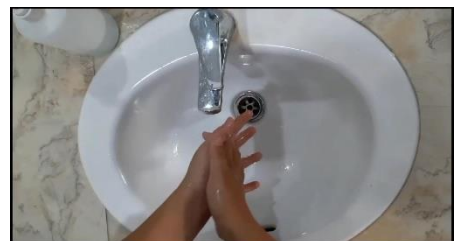
33. Klien diminta untuk berdiri dan menghadap dinding, angkat lengan sehingga telapak tangan menempel rata ke dinding.
34. Gerakkan satu kaki ke belakang, jaga lutut tetap lurus. Lalu, tekuk lutut kaki yang berlawanan.
35. Jaga kedua tumit tetap rata di lantai.
36. Dorong pinggul ke depan hingga timbul rasa regangan pada tendon achilles dan otot betis.
37. Tahan selama 30 detik sebelum berpindah sisi. Ulangi tiga kali di setiap sisi.
38. Untuk peregangan yang sedikit berbeda, tekuk lutut belakang dan dorong pinggul ke depan.

Fase Terminasi

39. Beri *reinforcement positif*
Rasional : memberikan motivasi klien secara *continue* melakukan latihan
40. Rapikan alat
41. Cuci tangan
Rasional : meminimalisir transfer mikroorganisme



Rasional : memperkuat tendon achilles, sehingga dapat mengatasi nyeri kaki; pergelangan kaki dan tungkai.



Evaluation (E) : Evaluasi

42. Evaluasi klien dengan gerakan yang sudah dilakukan
43. Evaluasi respon klien terhadap tindakan
44. Dokumentasi tindakan dan hasil tindakan

Rasional : menilai sejauhmana respon dan kemampuan klien memahami gerakan yang sudah diajarkan

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

Catatan : setiap gerakan dilakukan sebanyak 10 kali