

LAMPIRAN

Lampiran 1. Satuan Acara Penyuluhan (SAP) pada Pasien Post Operasi Kraniotomi dengan Diagnosa ICH di Ruang Teratai Rumah Sakit Tk. II dr. Soepraoen Malang

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

A. TEMA

Foot Massage dan *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR)

B. TOPIK PENYULUHAN

Pendidikan kesehatan tentang cara melakukan teknik relaksasi *foot massage* dan *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR)

C. SASARAN

Pasien dan keluarga pasien

D. PELAKSANAAN

Hari, Tanggal : Kamis, 1 Agustus 2024

Waktu : 16.00 WIB

Tempat : Kamar Pasien di Ruang Teratai Rumah Sakit Tk. II dr. Soepraoen Malang

E. TUJUAN

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan sasaran dapat mengerti dan memahami tentang cara melakukan teknik relaksasi *foot massage* dan *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR).

F. METODE

Ceramah dan tanya jawab

G. MEDIA

(-)

H. RENCANA KEGIATAN

Tahap	Kegiatan
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan ruangan/bahan penyuluhan 2. Persiapan sasaran 3. Kontrak waktu dengan sasaran
Proses	<p>Pembukaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Perkenalan pemateri 3. Menanyakan kondisi sasaran <p>Pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan penjelasan tentang <i>foot massage</i> dan <i>Mindfulness-based Stress Reduction</i> (MBSR)

	2. Memberikan kesempatan kepada sasaran untuk bertanya dan menyampaikan pendapat terkait materi yang telah disampaikan
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaan sasaran setelah diberikan materi penyuluhan 2. Menanyakan apakah sasaran sudah mengerti terkait materi yang disampaikan 3. Memberikan kesempatan kepada sasaran untuk menirukan kembali cara melakukan teknik relaksasi yang telah disampaikan 4. Menutup dengan salam dan mengucapkan terima kasih kepada sasaran

I. EVALUASI

Setelah dilaksanakan penyuluhan diharapkan sasaran dapat memahami terkait pengertian, tujuan dan langkah –langkah serta sasaran dapat melakukan teknik relaksasi yang telah dipaparkan secara mandiri.

Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur (SOP) Foot Massage

PENGERTIAN	Pijat kaki atau foot massage adalah sentuhan yang dilakukan pada kaki dengan sadar dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan skala nyeri 2. Menimbulkan relaksasi yang dalam. 3. Memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi. 4. Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal. 5. Membantu memperbaiki mobilitas 6. Menurunkan tekanan darah
INDIKASI	Mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
KONTRAINDIKASI	Klien yang menderita luka bakar hebat, fraktur, dan ekstremitas bawah yang tidak lengkap
WAKTU PELAKSANAAN	Pijat kaki atau <i>foot massage</i> dilakukan satu kali sehari dan jika terasa nyeri selama ± 20 menit, masing-masing kaki ± 10 menit
PERSIAPAN PASIEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan. 2. Mengukur tekanan darah dan mengkaji skala nyeri sebelum melakukan pijat kaki dan dicatat dalam lembar observasi.
PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sphygmomanometer 2. Stetoskop 3. Minyak kelapa atau minyak zaitun 4. Lembar observasi tekanan darah 5. Handuk
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>Tahap pertama: Massage kaki bagian depan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ambil posisi menghadap ke kaki klien dengan kedua lutut berada disamping betisnya. 2. Letakkan tangan kita sedikit diatas pergelangan kaki dengan jari-jari menuju keatas dengan satu gerak tak putus luncurkan tangan ke atas pangkal paha dan kembali turun disisi kaki mengikuti lekuk kaki. 3. Tarik ibu jari dan buat bentuk V (posisi mulut naga). Letakkan tangan diatas tulang garis dibagian bawah kaki. Gunakan tangan secara bergantian untuk memijat perlahan hingga ke bawah lutut dengan tangan masih pada posisi V urut keatas dengan sangat lembut hingga ke tempurung lutut, pisahkan tangan dan ikuti lekuk tempurung lutut pijat ke bagian bawah. 4. Lalu ulangi pijat keatas bagian tempurung lutut 5. Tekanlah dengan sisi luar telapak tangan membuat lingkaran secara bergantian mulai dari atas lutut hingga pangkal paha dan mendorong otot.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Dengan kedua tangan pijatlah kebawah pada sisi kaki hingga ke pergelangan kaki. Kemudian remas bagian dorsum dan plantaris kaki dengan kedua tangan sampai ke ujung jari. 7. Ulangi pada kaki kiri. <p>Tahap kedua: <i>Massage</i> pada telapak kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Letakan alas yang cukup besar dibawah kaki klien. 2. Tangkupkan telapak tangankita disekitar sisi kaki kanannya 3. Rilekskan jari-jari serta gerakan tangan kedepan dan kebelakang dengan cepat, ini akan membuat kaki rileks. 4. Biarkan tangan tetap memegang bagian atas kaki 5. Geser tangan kiri kebawah tumit kaki, dengan lembut tarik kaki kearah pemijat mulai dari tumit. Dengan gerakan oval putar kaki beberapa kalikesetiap arah 6. Pegang kaki pasangan dengan ibu jari kita berada diatas dan telunjuk dibagian bawah. 7. Kemudian dengan menggunakan ibu jari, tekanan urat-urat otot mulai dari jaringan antara ibu jari dan telunjuk kaki. Tekan diantaranya urat-urat otot dengan ibu jari . ulangi gerakan ini pada tiap lekukan. 8. Pegang tumit kaki dengan tangan kanan, gunakan ibu jari dan telunjuk tangan kiri pemijat untuk menarik kaki dan meremas jari kaki. Pertama : letakkan ibu jari pemijat diatas ibu jari kaki dan telunjuk dibawahnya. Lalu pijat dan tarik ujungnya, dengan gerakan yang sama pijat sisi-sisi jari. Lakukan gerakan ini pada jari yang lain
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanyakan mengenai perasaan pasien setelah mendapatkan terapi <i>foot massage</i> 2. Berikan umpan balik positif 3. Kontrak pertemuan selanjutnya Dokumentasikan di dalam catatan keperawatan
HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kondisi klien yang terlalu lapar, terlalu kenyang 2. Kondisi ruangan yang nyaman, suhu tidak terlalu panas, tidak terlalu dingin, pencahayaan yang cukup/tidak remang-remang 3. Posisi klien dalam keadaan berbaring yang mana bagian pinggang sampai telapak kaki ditutup oleh handuk dan posisi pemijat di belakang klien
SUMBER	Puspitasari (2019)

Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur (SOP) Mindfulness-based Stress

Reduction (MBSR)

PENGERTIAN	Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) adalah sebuah metode yang diciptakan untuk melatih seorang Individu agar menjadi sadar pada status pikiran dan status emosi individu tersebut pada momen saat ini. Program ini mengajarkan para pasien untuk memfokuskan perhatian mereka dengan menggunakan serangkaian keterampilan meditasi. Program MBSR mencakup berbagai bentuk praktek meditasi, yang terdiri dari scan tubuh, duduk dan berjalan meditasi serta yoga.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menimbulkan efek relaksasi 2. Mengurangi gejala gangguan psikologis yaitu stress dan kecemasan 3. Meningkatkan kualitas tidur pasien dengan insomnia 4. Memperbaiki alam perasaan 5. Memperkuat keyakinan dan meningkatkan kesadaran diri dalam beradaptasi serta menerima kondisi diri 6. Mengurangi inensitas nyeri
INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien dengan gangguan psikologis, yaitu stress dan kecemasan 2. Pasien dengan insomnia 3. Pasien yang mengalami nyeri
KONTRAINDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien dengan kondisi mental tertentu seperti psikosis, gangguan bipolar tidak stabil, depresi berat dengan fitur psikotis. 2. Pasien dengan riwayat trauma berat 3. Pasien dengan ketergantungan zat narkotika
WAKTU PELAKSANAAN	Latihan ini berdurasi sekitar 15 menit dengan frekuensi 1-3x sehari. Dapat diulangi jika dibutuhkan
PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alas bantal duduk/kursi
TAHAP PERSIAPAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan mengucapkan salam, menyapa dan tersenyum pada pasien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada pasien 3. Mengatur posisi pasien nyaman mungkin (posisi duduk/berbaring) dengan mata terpejam atau tetap terbuka 4. Membimbing pasien untuk melakukan prosedur Mindfulness Based Stress Reduction dengan konsentrasi serta keyakinan penuh pada Tuhan YME selama rposedur dilakukan
TAHAP PELAKSANAAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duduklah dengan nyaman Posisikan tubuh anda pada posisi nyaman dan stabil baik duduk atau berbaring terlentang. Biarkan punggung anda lurus tapi tidak kaku. Biarkan tangan

	<p>dalam posisi rileks. Tutup mata anda, jika terasa nyaman. Jika tidak, luruskan pandangan anda.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Sadari gerakan pada kaki anda Jika anda melakukan praktik mindfulness dalam kondisi duduk di atas bantalan, silangkan kaki dibagian depan anda dengan nyaman. Jika anda melakukan praktik mindfulness di kursi, maka telapak kaki harus menyentuh lantai 3. Tegakkan badan anda Jika anda melakukan praktik mindfulness dalam kondisi duduk di atas bantalan, silangkan kaki dibagian depan anda dengan nyaman. Jika anda melakukan praktik mindfulness di kursi, maka telapak kaki harus menyentuh lantai 4. Sadari gerakan pada lengan anda Posisikan lengan anda secara paralel dengan tubuh bagian atas. Istirahatkan telapak tangan anda (letakkan telapak tangan pada paha kaki) dan osisikan senatural mungkin 5. Lembutkan pandangan anda Tundukan sedikit kepala anda dan biarkan pandangan mata anda mengarah ke bawah dengan perlahan lahan. Tidak harus sampai menutup mata, biarkan mata anda hanya sedikit tertutup 6. Rasakan ketika anda bemafras Bawa perhatian anda ke saat sekarang dengan memperhatikan bagaimaa perasaan anda secara ffsik. Fokuskan pikiran anda pada tubuh anfa dari ujung rambut sampai ujung kaki dan dengan sadar coba biarkan ketegangan terlepas. Luangkan waktu sejenak untuk memperhatikan lingkungan anda, suara apapun yang mungkin anda dengar, seperti suara yang terdengar di sekitar anda. Setelah itu, pusatkan perhatian anda pada pernafasan ana dari 3 sudut pandang: <ol style="list-style-type: none"> a. Pertama, perhatikan sensasi nafas anda masuk/keluar dari lubang hidung dan/atau mulut anda b. Kedua, saat anda bernafas, perhatikan pergerakan naik/turunnya dada anda c. Ketiga, perhatikan kembang kempisnya dinding perut anda selama bernafas 7. Sadari ketika pikiran anda mulai tidak fokus terhadap praktik mindfulness yang anda lakukan dan fokuskan kembali pada sensasi pemafras anda. Secara tidak langsung perhatian anda akan terfokus pada sensasi pernafasan anda kembali. Jangan khawair jika pemikiran anda tiba tiba memikirkan sesuatu, jika hal
--	--

	<p>tersebut terjadi maka fokuskan kembali pemikiran anda pada sensasi pernafasan anda</p> <p>8. Bertemanlah dengan pikiran anda yang terkadang tidak focus</p> <p>Dalam praktik mindfulness maka normal kalau pikiran anda terkadang berfikir hal macam macam. Jika hal tersebut terjadi maka jangan memberontak, tetapi biarkan dulu hal itu terjadi, kemudian tetaplah dalam posisi awal. Jika sudah selesai maka kembali fokuskan pada sensasi pernafasan anda tanpa membuat penghakiman pada pemikiran anda</p> <p>9. Bertemanlah dengan pikiran anda yang terkadang tidak fokus</p> <p>Jika mata anda sedikit tertutup maka bukalah mata anda. Biarkan waktu berjalan sejenak, kemudian sadari situasi dan suara suara yang terjadi di sekitar anda. Rasakan apa yang terjadi pada tubuh dan emosi anda</p>
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanyakan mengenai perasaan pasien setelah mendapatkan terapi MBSR 2. Berikan umpan balik positif 3. Kontrak pertemuan selanjutnya 4. Dokumentasikan di dalam catatan keperawatan
SUMBER	Sella (2019)

Lampiran 4. Lembar Bimbingan



**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES
KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Virginia Martzarini
NIM : P17212235100
Nama Pembimbing : Taufan Arif, S. Kep., Ns., M. Kep.

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	12 Agustus 2024	Konsultasi pengambilan kasus di lahan - Sesuaikan judul dengan kasus yang ada di lahan		
2.	13 Agustus 2024	Konsultasi judul - Acc judul, lanjut mengerjakan Bab 1		
3.	30 Desember 2024	Konsultasi Bab 1 - Merevisi Bab 1		
4.	13 Januari 2025	Konsultasi hasil revisi Bab 1 - Merevisi Bab 1 - Melanjutkan pengerjaan Bab 2 sampai Bab 6		
5.	11 Februari 2025	Konsultasi Bab 1 sampai Bab 6 - Merevisi Bab 1 sampai bab 6		
6.	17 Februari 2025	Konsultasi hasil revisi Bab 1 sampai Bab 6 - ACC ujian KIAN		
7.	19 Maret 2025	Konsultasi revisi KIAN - Merevisi Bab 5		
8.	27 April 2025	Konsultasi revisi KIAN Bab 5 - ACC revisi KIAN		

Malang, 27 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi
Ners

Joko Wiyono, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196909021992031002

Pembimbing KIAN

Taufan Arif, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIP. 199006072022031001