



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

**MODUL PRAKTIKUM  
TERAPI KOMPLEMENTER  
NSA 739**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

**Disusun oleh:  
ANTIA, S.Kp., M.Kep**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2019**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama Dosen I : ANTIA, S.Kp., M.Kep / NIDN 0311017605  
Program Studi : Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa modul ini dapat digunakan untuk pelaksanaan praktikum mata kuliah TERAPI KOMPLEMENTER pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Dosen I,

( Antia, S.Kp., M.Kep )

Ditetapkan di Jakarta  
Januari 2019

Ketua Program Studi,

( Antia, S.Kp., M.Kep )

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, Modul Praktikum Mata Kuliah Biostatistik dapat diselesaikan.

Penyusunan Modul Praktikum ini bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam mencapai kompetensi yang telah ditetapkan, sehingga setelah menempuh mata kuliah praktik ini mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan keterampilan mengenai Biostatistik.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan Modul Praktikum Mata Kuliah ini.

Jakarta, Januari 2019

Tim Penyusun

## DAFTAR ISI

|   | Halaman   |
|---|-----------|
| KATA PENGANTAR .....                                | 2         |
| DAFTAR ISI.....                                     | 3         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                       | <b>5</b>  |
| 1.1. Deskripsi Mata Kuliah .....                    | 5         |
| 1.2. Tujuan Praktikum.....                          | 5         |
| 1.3. Kompetensi Dasar .....                         | 5         |
| 1.4. Bobot sks dan Lama Pelaksanaan Praktikum ..... | 5         |
| 1.6 Peta kompetensi terapi komplementer .....       | 6         |
| <b>BAB II TATA TERTIB DAN K3.....</b>               | <b>8</b>  |
| 2.1. Tata Tertib Pelaksanaan Praktikum .....        | 8         |
| 2.2. Kaidah Keselamatan dan Kesehatan Kerja .....   | 8         |
| <b>BAB III TERAPI PIJAT .....</b>                   | <b>10</b> |
| 3.1. Landasan Teoritis .....                        | 11        |
| 3.2. Kompetensi kognitif .....                      | 13        |
| 3.3. Triger case.....                               | 14        |
| 3.4. Prosedur tindakan.....                         | 15        |
| 3.5. Daftar pustaka .....                           | 17        |
| <b>BAB IV TERAPI AKUPRESSURE.....</b>               | <b>18</b> |
| 4.1. Landasan Teoritis .....                        | 19        |
| 4.2. Kompetensi kognitif .....                      | 24        |
| 4.3. Triger case.....                               | 25        |
| 4.4. Prosedur tindakan.....                         | 26        |
| 4.5. Daftar pustaka .....                           | 27        |
| <b>BAB V TERAPI REFLEKSI.....</b>                   | <b>28</b> |
| 5.1. Landasan Teoritis .....                        | 29        |
| 5.2. Kompetensi kognitif .....                      | 30        |
| 5.3. Triger case.....                               | 31        |
| 5.4. Prosedur tindakan.....                         | 32        |
| 5.5. Daftar pustaka .....                           | 34        |
| <b>BAB VI SENAM YOGA.....</b>                       | <b>35</b> |
| 6.1. Landasan Teoritis .....                        | 36        |
| 6.2. Kompetensi kognitif .....                      | 41        |
| 6.3. Triger case.....                               | 42        |
| 6.4. Prosedur tindakan.....                         | 42        |
| 6.5. Daftar pustaka .....                           | 46        |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| BAB VII HIPNOTERAPI.....      | 47 |
| 6.1. Landasan Teoritis.....   | 48 |
| 6.2. Kompetensi kognitif..... | 49 |
| 6.3. Triger case.....         | 50 |
| 6.4. Prosedur tindakan.....   | 50 |
| 6.5. Daftar pustaka.....      | 59 |

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Deskripsi Mata Kuliah

Fakta menunjukkan bahwa upaya kesehatan tradisional dengan obat-obatan tradisional telah dikenal dan digunakan oleh masyarakat secara luas sejak jaman dahulu jauh sebelum pelayanan kesehatan formal dengan obat-obatan modern menyentuh masyarakat luas. Tanaman berkhasiat obat merupakan salah satu diantara obat tradisional yang paling banyak digunakan secara empirik oleh masyarakat dalam rangka menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang dihadapi baik untuk pemeliharaan, pengobatan maupun pemulihan kesehatan. Penggunaan obat tradisional cenderung meningkat, ini merupakan bukti bahwa masyarakat masih mengakui dan memanfaatkannya.

### 1.2. Tujuan Praktikum

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran terapi komplementer, mahasiswa mampu:

1. Identifikasi peran perawat dalam keperawatan komunitas untuk mempertahankan tingkat kesehatan
2. Mengaplikasikan proses keperawatan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi dan psikologi klien dan keluarga
3. Integrasi terapi komplementer dalam peningkatan kesehatan

### 1.3. Kompetensi Dasar

1. Terapi akupuntur
2. Terapi akupressur
3. Terapi pikiran/jiwa: yoga
4. Terapi manipulasi : Hipnoterapi
5. Terapi pijatan
6. Terapi pijat refleksi
7. Aromaterapi
8. Terapi herbal

### 1.4. Bobot sks dan Lama Pelaksanaan Praktikum

Bobot SKS pratikum pada mata kuliah ini sebanyak 1 (satu ) SKS dengan lama pelaksanaan pratikum selama 100 menit setiap sesi pelaksanaan pratikum dengan waktu 14 minggu. Penjabaran pelaksanaan pratikum sebagai berikut :

| No | Modul                           | Pertemuan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
|----|---------------------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
|    |                                 | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1  | Terapi akupuntur                |           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 2  | Terapi akupressur               |           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 3  | Terapi pikiran/jiwa: yoga       |           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 4  | Terapi manipulasi : Hipnoterapi |           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 5  | Terapi pijatan                  |           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 6  | Terapi pijat refleksi           |           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 7  | Aromaterapi                     |           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 8  | Terapi herbal                   |           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |

### 1.5 Peta Kompetensi Terapi Komplementer

| No | Modul                           | Level Kemampuan |   |   |   |                             |   |   |   | Akademik   |   |   |   |                             |   |   |   |  |  |
|----|---------------------------------|-----------------|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|------------|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|--|--|
|    |                                 | Program A       |   |   |   | Program B<br>(Alih Jenjang) |   |   |   | Program A  |   |   |   | Program B<br>(Alih Jenjang) |   |   |   |  |  |
|    |                                 | Semester 7      |   |   |   | Semester 2                  |   |   |   | Semester 7 |   |   |   | Semester 2                  |   |   |   |  |  |
|    |                                 | PBL             |   |   |   | PBL                         |   |   |   | PBL        |   |   |   | PBL                         |   |   |   |  |  |
|    |                                 | 1               | 2 | 3 | 4 | 1                           | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 | 1                           | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 1  | Terapi akupuntur                |                 |   |   |   |                             |   |   |   |            |   |   |   |                             |   |   |   |  |  |
| 2  | Terapi akupressur               |                 |   |   |   |                             |   |   |   |            |   |   |   |                             |   |   |   |  |  |
| 3  | Terapi pikiran/jiwa: yoga       |                 |   |   |   |                             |   |   |   |            |   |   |   |                             |   |   |   |  |  |
| 4  | Terapi manipulasi : Hipnoterapi |                 |   |   |   |                             |   |   |   |            |   |   |   |                             |   |   |   |  |  |
| 5  | Terapi pijatan                  |                 |   |   |   |                             |   |   |   |            |   |   |   |                             |   |   |   |  |  |
| 6  | Terapi pijat refleksi           |                 |   |   |   |                             |   |   |   |            |   |   |   |                             |   |   |   |  |  |
| 7  | Aromaterapi                     |                 |   |   |   |                             |   |   |   |            |   |   |   |                             |   |   |   |  |  |
| 8  | Terapi herbal                   |                 |   |   |   |                             |   |   |   |            |   |   |   |                             |   |   |   |  |  |

Keterangan:

- Level Kemampuan:

- 1: Kemampuan kognitif kurang (belum mampu mengintegrasikan teori dalam praktik), komunikasi minimal, pernah melakukan 1 kali tindakan, perlu bimbingan dan supervise lebih lanjut)
- 2: Kemampuan kognitif cukup (mampu mengintegrasikan teori dalam praktik dengan pemberian kata kunci), komunikasi cukup baik, melakukan tindakan lebih dari 1 kali ( tindakan terkoordinasi dengan baik dan mahasiswa percaya diri), perlu bantuan minimal dan supervisi seperlunya.
- 3: Kemampuan kognitif baik (mampu mengintegrasikan teori dalam praktik), komunikasi efektif, kompeten dalam melakukan tindakan (terkoordinasi, percaya diri, caring), hampir tidak membutuhkan bantuan dan perlu supervise minimal

4: Kemampuan kognitif baik (mampu mengintegrasikan teori dalam praktik), komunikasi efektif, kompeten (terkoordinasi, percaya diri, caring), tidak perlu bantuan dan dapat membantu mengajarkan ke yang lain

- PBL : Pengalaman Belajar Laboratorium





## BAB II TATA TERTIB DAN K3

### 2.1. Tata Tertib Pelaksanaan Praktikum

1. Materi praktikum ada 8 (delapan) yaitu:
  - a. Terapi pijat
  - b. Terapi akupresur
  - c. Terapi pijat refleksi
  - d. Terapi pikiran/jiwa: yoga
  - e. Terapi manipulasi : Hipnoterapi
  - f. Aromaterapi
  - h. Terapi herbal
2. Praktikum mulai dilaksanakan pada minggu ke-4 perkuliahan
3. Apabila jadwal praktikum ada yang bertepatan dengan Hari Libur Nasional, maka perwakilan kelompok diharapkan melapor ke PJ MA dan mencari hari lain praktikum sesuai dengan kesepakatan fasilitator
4. Setiap mahasiswa wajib mengikuti kegiatan praktikum (100% kehadiran) sesuai dengan jadwal kelompoknya, apabila berhalangan hadir diharapkan mencari pengganti pada hari tersebut dengan melapor ke PJ MA.
5. Setiap kelompok mengingatkan ke masing-masing fasilitator pelaksanaan praktikum minimal 2 hari sebelumnya.
6. Setiap mahasiswa wajib membawa modul praktikum setiap kali praktikum dilaksanakan.
7. Setiap mahasiswa wajib mentaati tata tertib praktikum
8. Ketentuan ujian praktikum akan dijelaskan lebih lanjut pada akhir pelaksanaan praktikum
9. Materi ujian praktikum sama dengan materi praktikum.

### 2.2 Kaidah Keselamatan dan Kesehatan Kerja

1. Dilarang mengambil atau membawa keluar alat-alat serta bahan dalam laboratorium tanpa seizin petugas laboratorium
2. Orang yang tidak berkepentingan dilarang masuk ke laboratorium. Hal ini untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan.
3. Gunakan alat dan bahan sesuai dengan petunjuk praktikum yang diberikan.
4. Jangan melakukan eksperimen sebelum mengetahui informasi mengenai bahaya alat-alat dan cara pemakaiannya.
5. Bertanyalah jika Anda merasa ragu atau tidak mengerti saat melakukan percobaan.
6. Mengenali semua jenis peralatan keselamatan kerja dan letaknya untuk memudahkan pertolongan saat terjadi kecelakaan kerja.
7. Pakailah jas laboratorium saat bekerja di laboratorium.
8. Harus mengetahui cara pemakaian alat darurat seperti pemadam kebakaran, *eye shower*, *respiratory*, dan alat keselamatan kerja yang lainnya.
9. Jika terjadi kerusakan atau kecelakaan, sebaiknya segera melaporkannya ke petugas laboratorium.
10. Berhati-hatilah bila bekerja dengan asam kuat reagen korosif, reagen-reagen yang volatile dan mudah terbakar.

11. Setiap pekerja laboratorium harus mengetahui cara memberi pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).
12. Buanglah sampah pada tempatnya.
13. Usahakan untuk tidak sendirian di ruang laboratorium. Supaya bila terjadi kecelakaan dapat dibantu dengan segera.
14. Jangan bermain-main di dalam ruangan laboratorium.
15. Lakukan latihan keselamatan kerja secara periodik.
16. Dilarang merokok, makan, dan minum di laboratorium.



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

## BAB III TERAPI PIJAT

### A. ISI MODUL:

1. Kompetensi yang diharapkan (kognitif, afektif dan psikomotor)
2. *Trigger case*
3. Prosedur tindakan
4. Daftar referensi

### B. KOMPETENSI YANG DIHARAPKAN

#### 1. KOGNITIF

Mahasiswa mampu:

- a. Mengidentifikasi teknik terapi pijat yang digunakan.

#### 2. PSIKOMOTOR & AFEKTIF (TERINTEGRASI)

| KEGIATAN | TUGAS FASILITATOR   | PENCAPAIAN MAHASISWA   | PENILAIAN   |  |
|----------|---|--|---|--|
|          |   |  | HARD SKILL  | SOFT SKILL   |
| PBL      | Fasilitator mengarahkan mahasiswa untuk menganalisis <i>trigger case</i> sesuai dengan modul pratikum yang menjadi acuan bagi mahasiswa dalam menentukan teknik terapi pijat yang digunakan | Mahasiswa melakukan analisis terhadap <i>trigger case</i> yang ditunjukkan dengan mampu menjelaskan teknik terapi pijat dan manfaatnya sesuai <i>trigger case</i> dengan tepat | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemampuan sintesis analisis teknik terapi pijat</li> <li>- Kemampuan dalam memahami konsep dan aplikasi SOP teknik terapi pijat</li> <li>- Kemampuan dalam <i>critical point</i> SOP teknik terapi pijat</li> <li>- Kemampuan mengaplikasikan SOP teknik pijat dalam asuhan keperawatan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disiplin</li> <li>- Kreatif</li> <li>- Bertanggung jawab</li> <li>- Percaya diri</li> <li>- Terampil</li> <li>- Aktif</li> <li>- Berpikir kritis</li> </ul> |
|          | Fasilitator mendemonstrasikan ketrampilan mengkaji teknik terapi pijat sesuai <i>trigger case</i>   | Mahasiswa mampu melakukan redemonstrasi terkait mengkaji teknik terapi pijat yang ditunjukkan fasilitator  |   |  |

#### PENCAPAIAN KOMPETENSI KOGNITIF

- a. Mahasiswa diwajibkan untuk melakukan pembelajaran mandiri (SCL) untuk mencapai kompetensi kognitif yang diharapkan.
- b. Pertanyaan yang ada di kompetensi kognitif wajib sudah diisi sebelum pratikum dimulai.
- c. Evaluasi dari pencapaian kompetensi ini akan dilakukan oleh fasilitator dan PJ MA.

## C. LANDASAN TEORITIS

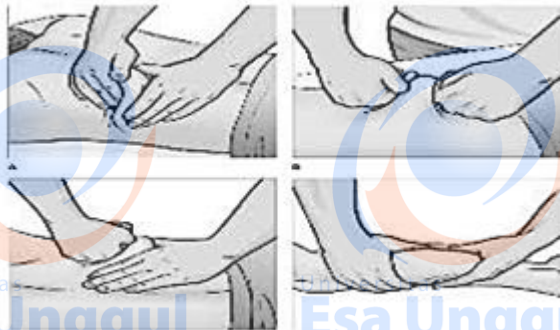
### 1. TEKNIK PEMIJATAN

#### a. Mengusap (*Efflurage/stroking*)



Adalah gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan dilakukan dengan meluncurkan tangan dipermukaan tubuh searah dengan peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar-kelenjar getah bening. Tekanan diberikan secara bertahap dan disesuaikan dengan kenyamanan klien. Gerakan ini dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri pijatan. Manfaat gerakan ini adalah merelaksasi otot dan ujung-ujung syaraf

#### b. Meremas (*Petrisage*)



Adalah gerakan memijit atau meremas dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan pada area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal. Dengan meremas-remas terjadi pengosongan dan pengisian pembuluh darah vena dan limfe. Suplai darah yang lebih banyak dibawa ke otot yang sedang dipijat.

#### c. Menekan (*Friction*)



Adalah gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam menggunakan jari, ibu jari, buku jari bahkan siku tangan. Gerakan ini bertujuan melepaskan bagian-bagian otot yang kejang juga menyingkirkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme. Pijat Menekan juga membantu memecah deposit lemak

karena bermanfaat dalam kasus obesitas. Friction juga dapat meningkatkan aktivitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar di bagian yang terasa sakit sehingga dapat meredakan rasa sakit.

**d. Menggetar (*vibration*)**



Adalah gerakan pijat dengan menggetarkan bagian tubuh dengan menggunakan telapak tangan ataupun jari-jari tangan. Untuk melakukan vibrasi, taruh telapak tangan dibagian tubuh yang akan digetar, kemudian tekan dan getarkan dengan gerakan kuat atau lembut. Gerakan yang lembut disebut vibrasi, gerakan yang kuat disebut shaking atau mengguncang. Vibrasi bermanfaat untuk memperbaiki/memulihkan dan mempertahankan fungsi saraf serta otot.

**e. Memukul (*tapotement*)**



Adalah gerakan menepuk atau memukul yang bersifat merangsang jaringan otot, dilakukan dengan kedua tangan bergantian secara cepat. Untuk memperoleh hentakan tangan yang ringan, tidak sakit pada klien tapi merangsang sesuai dengan tujuannya, maka diperlukan fleksibilitas pergelangan tangan. Tapotement tidak boleh dikenakan pada area yang bertulang menonjol ataupun pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri. Tapotement bermanfaat untuk memperkuat kontraksi otot saat distimulasi. Pijat ini juga berguna untuk mengurangi deposit lemak dan bagian otot yang lembek.

---

**KOMPETENSI KOGNITIF 1:**

Mengidentifikasi teknik terapi pijat yang biasa digunakan

---



|  |  |  |
|--|--|--|
| Universitas <b>PJ MA</b><br><b>Esa Unggul</b>  | Universitas<br><b>Esa Unggul</b>   | <b>FASILITATOR</b><br><b>Esa Unggul</b>  |
| (  ) | (  ) | (  ) |

**TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP**



**D. TRIGGER CASE**

Laki-laki umur 35 tahun datang ke poliklinik dengan pusing di kepala dan badan terasa pegal. Sudah dialami penderita sekitar 3 minggu terakhir. Pemeriksaan fisik TD 140/100 mmHg, N: 78 x/menit, P: 21 x/menit, Suhu : 37,5 derajat C. Analisa teknik pijat yang dapat dilakukan oleh perawat, jelaskan !

JAWABAN:

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

## E. PROSEDUR TINDAKAN

### 1. Terapi pijat

**DEFINISI:** tindakan menggosok, memijat, atau membelai permukaan tubuh dengan menggunakan tangan atau dengan instrument atau Stimulasi mekanik pada jaringan dengan penekanan secara teratur dan peregangan

**TUJUAN:** Melatih kemampuan untuk dapat menganalisa teknik terapi pijat yang sering digunakan

| NO  | KEGIATAN   | DIKERJAKAN | TIDAK DIKERJAKAN |
|-----|--|------------|------------------|
| 1.  | Klien duduk/tidur dengan nyaman sesuai posisi pijat  |            |                  |
| 2.  | Basuh klien pada bagian-bagian yang akan dipijat dengan air hangat yang telah diberi larutan desinfektan menggunakan handuk  |            |                  |
| 3.  | Keringkan dengan handuk  |            |                  |
| 4.  | Gunakan krim atau minyak lakukan pijat pemanasan dengan 5 teknik pijat dasar dipilih sesuai dengan kondisi klien ( Mengusap, Meremas, Menekan, Menggetar, Memukul) dan peregangan mulai dari kaki kiri klien   |            |                  |
| 5.  | Lakukan pemijatan <b>hingga batas lutut klien</b> dengan menggunakan 5 teknik pijat dasar (dipilih sesuai dengan kondisi klien: Mengusap, Meremas, Menekan, Menggetar, Memukul) pada meridian Yang Kaki : Lambung, Kantung Empedu, dan Kantung Kemih. Kemudian selanjutnya pijat meridian Yin Kaki: Hati, Limpa, dan Ginjal. |            |                  |
| 6.  | Selesai kaki kiri, beralih ke kaki Sama lakukan seperti kaki kiri.   |            |                  |
| 7.  | Selesai kaki kanan, beralih ke tangan Pijat meridian Yang Tangan: Usus Besar, Tri Pemanas, Usus Kecil. Lalu pijat meridian Yin Tangan : Paru, Pericardium, Jantung.  |            |                  |
| 8.  | Selesai dengan tangan kiri, beralih ke tangan Sama lakukan seperti tangan kiri.  |            |                  |
| 9.  | Selesai tangan kanan, pemijatan beralih ke daerah punggung klien. Pijat pada meridian : Du dan Kantung Kemih   |            |                  |
| 10. | Selesai punggung, beralih ke kepala dan wajah klien. Pijat pada meridian : Du, Kantung Empedu, Kantung   |            |                  |



|                                       |   |  |  |
|---------------------------------------|---|--|--|
|                                       | Kemih,  |  |  |
| 11.                                   | Untuk pemijat level 4, titik-titik pijat yang dipilih sesuai dengan diagnosa, dilakukan saat memijat meridian di kaki maupun di   |  |  |
| 12.                                   | Untuk Pemijat level 4, bila harus memijat meridian atau titik pada perut atau dada, lakukan setelah selesai memijat daerah  |  |  |
| 13.                                   | Setelah selesai semua. Bersihkan klien dari bekas- bekas krim/minyak pijat menggunakan handuk/alat pembersih yang sesuai,   |  |  |
| 14.                                   | Pemijat membersihkan/mencuci  |  |  |
| 15.                                   | Berikan saran pada klien. Tentukan jadwal   |  |  |
| 16.                                   | Rapikan dan bersihkan tempat dan alat   |  |  |
| 17.                                   | Arsipkan dengan benar semua data klien  |  |  |
| <b><u>Yang Harus Diperhatikan</u></b> |   |  |  |
| 1.                                    | Selama berkomunikasi dengan klien lakukan dengan sopan dan penuh empati. Sikap dari pemijat harus selalu dijaga pada batas kesopanan dan rapi   |  |  |
| 2.                                    | Tenaga pijat yang digunakan tidak boleh berlebihan. Dimulai dengan lembut, bilamana klien menginginkan barulah tenaga pijat ditambah. Dalam hal ini, pemijat harus selalu berkomunikasi dengan baik                                     |  |  |
| 3.                                    | Untuk memijat di daerah wajah klien, gunakan krim khusus wajah. Pastikan bahwa wajah klien tidak alergi terhadap krim yang Bersihkan tangan pemijat dari bekas krim pijat sebelumnya dengan menggunakan tissue basah dan tissue kering. |  |  |

|       |             |
|-------|-------------|
| PJ MA | FASILITATOR |
| ( )   | ( )         |

TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP

## DAFTAR REFERENSI

1. Barbara E. Gould, Med. (2006). *Pathofisiology for Health Profession*. Saunders Company – Phyladelphia
2. Brunner & Suddarth. (2010). *Medikal Bedah*. Ed. Lippincott
3. Casanelia, L. , & Stelfox, D. (2009). *Foundations of massage*. Australia: Elsevier.
4. Kwan (2010). *Totok aura/wajah meridian 312 cantik eternal-beauty*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
5. Lindquist, R., Synder, M., & Tracy F. (2013). *Complementary & alternative therapies in nursing (7 ed.)*. New York: Springer Publishing Company.
6. Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresure untuk berbagai penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing.



## BAB IV TERAPI AKUPRESSUR

### A. ISI MODUL:

1. Kompetensi yang diharapkan (kognitif, afektif dan psikomotor)
2. Trigger case
3. Prosedur tindakan
4. Daftar referensi

### B. KOMPETENSI YANG DIHARAPKAN

#### 1. KOGNITIF

Mahasiswa mampu:

- b. Mengidentifikasi sebelas titik akupressure

### C. PSIKOMOTOR & AFEKTIF (TERINTEGRASI)

| KEGIATAN | TUGAS FASILITATOR  | PENCAPAIAN MAHASISWA   | PENILAIAN   |  |
|----------|--|--|---|--|
|          |  |  | HARD SKILL  | SOFT SKILL   |
| PBL      | Fasilitator mengarahkan mahasiswa untuk menganalisis <i>trigger case</i> sesuai dengan modul praktikum yang menjadi acuan bagi mahasiswa dalam menentukan titik akupressure yang digunakan | Mahasiswa melakukan analisis terhadap <i>trigger case</i> yang ditunjukkan dengan mampu menjelaskan titik acupressure dan manfaatnya sesuai <i>trigger case</i> dengan tepat | - Kemampuan sintesis analisis titik akupressure dalam memahami konsep dan aplikasi SOP titik akupressure<br>- Kemampuan dalam <i>critical point</i> SOP titik akupressure | - Disiplin<br>- Kreatif<br>- Bertanggung jawab<br>- Percaya diri<br>- Terampil<br>- Aktif<br>- Berpikir kritis |
|          | Fasilitator mendemonstrasikan ketrampilan mengkaji titik akupressure sesuai <i>trigger case</i>  | Mahasiswa mampu melakukan redemonstrasi terkait mengkaji titik akupressure ditunjukkan fasilitator   | - Kemampuan mengaplikasikan SOP titik akupressure dalam asuhan keperawatan  |  |

### PENCAPAIAN KOMPETENSI KOGNITIF

- a. Mahasiswa diwajibkan untuk melakukan pembelajaran mandiri (SCL) untuk mencapai kompetensi kognitif yang diharapkan.
- b. Pertanyaan yang ada di kompetensi kognitif wajib sudah diisi sebelum praktikum dimulai.
- c. Evaluasi dari pencapaian kompetensi ini akan dilakukan oleh fasilitator dan PJ MA.

## D. LANDASAN TEORITIS

### 1.1 Sebelas titik akupresure

#### 1. Feng chi



Titik feng chi. (BRIGHTSIDE)

Genggam tangan dengan saling mengaitkan jari. Kemudian gunakan ibu jari untuk menekan ke titik tengkorak kepalamu. Pijat dan stimulasi area ini selama 4-5 detik. Titik ini direkomendasikan saat kamu merasa sakit kepala, migrain, kelelahan, atau mengalami gejala flu.

#### 2Jian jing



Titik jian jing. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak di ujung kedua bahu. Kamu bisa memijatnya dengan memberi tekanan ke arah bawah pada kedua titik tersebut menggunakan jari telunjuk atau ibu jari. Pijat titik ini selama 4-5 detik untuk meredakan otot leher yang kaku, tegang pada bahu, dan sakit kepala kronis sehari-hari.

### 3San yin jiao



Titik san yin jiao. (BRIGHTSIDE)

Letakan 4 jari di atas titik tertinggi pergelangan kakimu. Berikan tekanan kuat pada titik ini dan pijat selama 4-5 detik. Ini berguna bagi perempuan yang sedang mengalami kram perut karena menstruasi, sakit pinggang, hingga insomnia. Tapi ingat, ibu hamil enggak disarankan melakukan akupresur pada titik ini.

### 4Zhong zhu



Titik zhong zhu. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak di belakang buku-buku jarimu, antara jari manis dan kelingking. Tekan kuat titik ini sambil memijat selama 4-5 detik. Akupresur ini untuk mengurangi sakit kepala yang muncul tiba-tiba, nyeri bahu, otot leher yang tegang, dan nyeri pada punggung bagian atas.

## 5. Zu san Li



Titik zu san li. (BRIGHTSIDE)

Titik akupresur ini terletak di sisi yang menghadap ke luar kaki, sekitar 4 jari lebarnya dari bagian bawah tempurung lututmu. Tekan dan pijat otot pada area titik ini sekitar 4-5 detik, ketika kamu mengalami rasa lelah dan stres berlebih, atau memiliki masalah pada pencernaan.

## 6. Nei guan



Titik nei guan. (BRIGHTSIDE)

Letakan 4 jari di bawah bagian dalam pergelangan tanganmu. Di situlah titik akupresur untuk mengatasi rasa mual saat hamil, mual karena mabuk, dan sakit kepala. Pijat titik ini perlahan selama 4-5 detik.

## 7. Shou san li



Titik shou san li. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak pada permukaan luar lengan bawah. Di bawah lipatan siku selebar 3 jari saat siku ditekuk 90°. Pijat area ini selama 4-5 detik karena dapat mengurangi kaku pada leher, nyeri pada bahu, dan diare.

## 8. He gu



Titik he gu. (BRIGHTSIDE)

Pijatlah titik yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk selama 4-5 detik. Rangsangan pada titik ini dapat meredakan sakit kepala, sakit leher, sakit gigi, dan stres. Jangan lakukan jika kamu sedang hamil karena ini bisa memicu induksi.

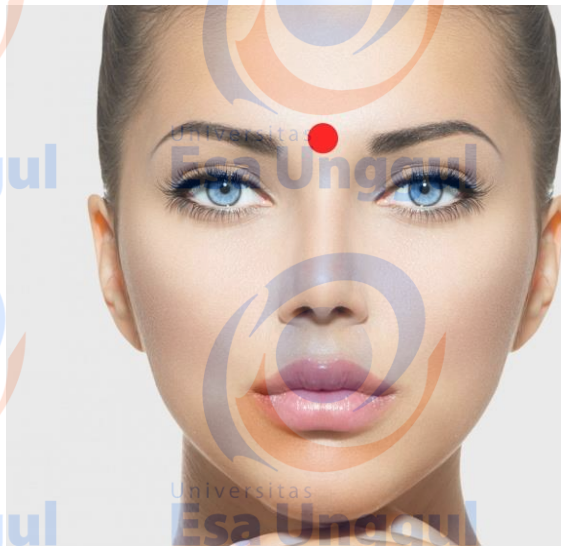
## 9 Tai chong



Titik tai chong. (BRIGHTSIDE)

Titik Tai Chong terletak pada punggung kaki sekitar 2 jari lebarnya di bawah pangkal jari telunjuk dan ibu jari kaki. Pijatan kencang pada area ini selama 2-3 detik berpengaruh pada tekanan darah tinggi, kram menstruasi, sakit punggung belakang, dan sakit kepala.

## 10 Yin tang



Titik yin tang. (BRIGHTSIDE)

Pijatlah titik yang berada pada dahimu, persis di antara kedua ujung dalam alis. Pijat selama 1 menit dengan lembut. Dan ulangi beberapa kali dalam seminggu untuk membantu mengurangi stres, mata tegang, sakit kepala, hidung tersumbat, dan insomnia.



## 11 Lao gong



Titik lao gong. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak di bagian tengah telapak tangan. Tekan titik tersebut untuk menstimulasi selama 2-3 detik. Ulangi beberapa kali dalam seminggu. Akupresur pada titik ini berguna untuk meredakan demam ringan dan rasa panik berlebih

---

### KOMPETENSI KOGNITIF 1:

Mengidentifikasi titik acupressure yang biasa digunakan

---

| PJ MA | FASILITATOR |
|-------|-------------|
| ( )   | ( )         |

TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP

**E. TRIGGER CASE**

Laki-laki umur 38 tahun datang ke poliklinik dengan pusing di kepala dan leher belakang. Sudah dialami penderita sekitar 3 minggu terakhir. Pemeriksaan fisik TD 140/100 mmHg, N: 78 x/menit, P: 21 x/menit, Suhu : 37,5 derajat C. Analisa titik acupressure yang dapat dilakukan oleh perawat, jelaskan !

JAWABAN:

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



## F. PROSEDUR TINDAKAN

### 1. Pijat akupressure

DEFINISI: istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik [akupunktur](#) dengan teknik penekanan atau teknik mekanik

TUJUAN: Melatih kemampuan untuk dapat menganalisa titik-titik akupressure yang sering digunakan

| NO | KEGIATAN  | DIKERJAKAN | TIDAK DIKERJAKAN |
|----|---|------------|------------------|
| 1. | Identifikasi kondisi umum pasien:<br>a. Tidak boleh dalam keadaan terlalu lapar<br>b. Tidak boleh dalam keadaan terlalu kenyang<br>c. Dalam keadaan hamil muda  |            |                  |
| 2. | Atur ruangan:<br>a. Suhu ruangan jangan terlalu panas atau terlalu dingin<br>b. Sirkulasi udara baik<br>c. Terapi bisa dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan tenang, tidak dalam keadaan tegang  |            |                  |
| 3. | Jelaskan definisi dan tujuan analisa  |            |                  |
| 4. | Identifikasi titik akupressure pada meridian yang tepat, yaitu timbulnya reaksi pada titik pijat berupa rasa nyeri, linu atau pegal   |            |                  |
| 5. | Melakukan pemijatan dengan menggunakan jari tangan (ibu jari atau jari telunjuk)  |            |                  |
| 6. | a. Pijatan untuk menguatkan (Yang) untuk kasus penyakit dingin, lemah, pucat/lesu, dapat dilakukan dengan maksimal 30 kali tekanan, untuk masing-masing titik dan pemutaran pemijatannya searah jarum jam.<br>b. Pemijatan yang berfungsi melemahkan (Yin) untuk kasus penyakit panas, kuat, muka merah, berlebihan/hiper dapat dilakukan dengan minimal 50 kali tekanan dan cara pemijatannya berlawanan jarum jam |            |                  |

| PJ MA   | FASILITATOR  |
|---|--|
|  |  |

TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

#### DAFTAR REFERENSI

1. Barbara E. Gould, Med. (2006). *Pathofisiology for Health Proffesion*. Sounders Company – Phyladelphia
2. Brunner & Suddarth. (2010). *Medikal Bedah*. Ed. Lippincott
3. Casanelia, L. , & Stelfox, D. (2009). *Foundations of massage*. Australia: Elsevier.
4. Kwan (2010). *Totok aura/wajah meridian 312 cantik eternal-beauty*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
5. Lindquist, R., Synder, M., & Tracy F. (2013). *Complementary & alternative therapies in nursing (7 ed.)*. New York: Springer Publishing Company.
6. Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresure untuk berbagai penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

## BAB V PIJAT REFLEKSI

### A. ISI MODUL:

1. Kompetensi yang diharapkan (kognitif, afektif dan psikomotor)
2. *Trigger case*
3. Prosedur tindakan
4. Daftar referensi

### B. KOMPETENSI YANG DIHARAPKAN

#### 1. KOGNITIF

Mahasiswa mampu:

- a. Mengidentifikasi pijat refleksi

#### b. PSIKOMOTOR & AFEKTIF (TERINTEGRASI)

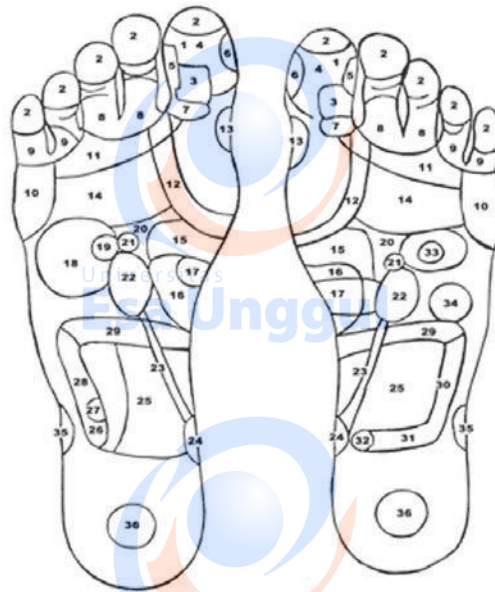
| KEGIATAN | TUGAS FASILITATOR   | PENCAPAIAN MAHASISWA  | PENILAIAN  |  |
|----------|---|---|--|--|
|          |   |   | HARD SKILL   | SOFT SKILL   |
| PBL      | Fasilitator mengarahkan mahasiswa untuk menganalisis <i>trigger case</i> sesuai dengan modul praktikum yang menjadi acuan bagi mahasiswa dalam menentukan pijat refleksi yang digunakan | Mahasiswa melakukan analisis terhadap <i>trigger case</i> yang ditunjukkan dengan mampu menjelaskan pijat refleksi dan manfaatnya sesuai <i>trigger case</i> dengan tepat | - Kemampuan sintesis analisis pijat refleksi<br>- Kemampuan dalam memahami konsep dan aplikasi SOP pijat refleksi<br>- Kemampuan dalam <i>critical point</i> SOP pijat refleksi<br>- Kemampuan mengaplikasikan SOP pijat refleksi dalam asuhan keperawatan | - Disiplin<br>- Kreatif<br>- Bertanggung jawab<br>- Percaya diri<br>- Terampil<br>- Aktif<br>- Berpikir kritis |
|          | Fasilitator mendemonstrasikan ketrampilan mengkaji pijat refleksi sesuai <i>trigger case</i>  | Mahasiswa mampu melakukan redemonstrasi terkait mengkaji pijat refleksi ditunjukkan fasilitator   |  |  |

### PENCAPAIAN KOMPETENSI KOGNITIF

- a. Mahasiswa diwajibkan untuk melakukan pembelajaran mandiri (SCL) untuk mencapai kompetensi kognitif yang diharapkan.

- b. Pertanyaan yang ada di kompetensi kognitif wajib sudah diisi sebelum praktikum dimulai.
- c. Evaluasi dari pencapaian kompetensi ini akan dilakukan oleh fasilitator dan PJ MA.

#### D. LANDASAN TEORITIS



|  |  |
|--|--|
| 1. Kepala (otak)                                   | 32. Anus                                     |
| 2. Dahi (sinus)                                    | 33. Jantung                                  |
| 3. Otak kecil ( <i>cerbellum</i> )                 | 34. Limpa                                    |
| 4. Kelenjar bawah otak/ <i>hypophyse/pituitary</i> | 35. Lutut                                    |
| 5. Saraf <i>trigeminus</i> (temporal area)         | 36. Kelenjar reproduksi                      |
| 6. Hidung  | 37. Mengendurkan perut atau mengurangi sakit |
| 7. Leher   | 38. Sendi pinggul                            |
| 8. Mata  | 39. Kelenjar getah bening bagian atas tubuh  |
| 9. Telinga   | 40. Kelenjar getah bening bagian perut       |
| 10. Bahu   | 41. Kelenjar getah bening bagian dada        |
| 11. Otot <i>trapezius</i>                          | 42. Organ keseimbangan                       |
| 12. Kelenjar roid                                  | 43. Dada                                     |
| 13. Kelenjar para roid                             | 44. Sekat rongga dada atau diafragma         |
| 14. Paru-paru dan bronkus                          | 45. Amandel                                  |
| 15. Lambung  | 46. Rahang bawah                             |
| 16. Duodenum (usus dua belas jari)                 | 47. Rahang atas                              |
| 17. Pankreas                                       |  |

|   |  |
|---|--|
| 18. Ha  | 48. Tenggorokan dan saluran pernapasan     |
| 19. Kantong empedu  | 49. Kunci paha                             |
| 20. Serabut saraf lambung atau solar pleksus                    | 50. Rahim atau testis                      |
| 21. Kelenjar adrenal atau <i>supra renalis</i> atau anak ginjal | 51. Penis atau vagina atau saluran kencing |
| 22. Ginjal  | 52. Dubur atau wasir                       |
| 23. Ureter (saluran kencing)                                    | 53. Tulang leher                           |
| 24. Kantong kemih   | 54. Tulang punggung                        |
| 25. Usus kecil  | 55. Tulang pinggang                        |
| 26. Usus buntu  | 56. Tulang kelangkang                      |
| 27. Katup ileo sekal  | 57. Tulang tungging                        |
| 28. Usus besar menaik ( <i>ascendens</i> )                      | 58. Tulang belikat                         |
| 29. Usus besar mendatar ( <i>transcendens</i> )                 | 59. Sendi siku                             |
| 30. Usus besar menurun ( <i>descendens</i> )                    | 60. Tulang rusuk                           |
| 31. Rektum  | 61. Pinggul                                |
|   | 62. Lengan                                 |

**KOMPETENSI KOGNITIF 1:**

Mengidentifikasi titik pijat refleksi yang biasa digunakan

| PJ MA | FASILITATOR |
|-------|-------------|
| ( )   | ( )         |

**TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP**

**E. TRIGGER CASE**

Wanita umur 28 tahun datang ke poliklinik dengan keluhan sering merasa mual dan sampai muntah. Sudah dirasakan sejak usia 20 tahun.. Analisa pijat refleksi yang dapat dilakukan oleh perawat, jelaskan !

**JAWABAN:**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



## F. PROSEDUR TINDAKAN

### 1. Pijat refleksi

**DEFINISI:** pengobatan holistic berdasarkan prinsip bahwa terdapat area pada kaki, tangan, dan telinga yang terhubung ke bagian tubuh atau organ lain melalui system saraf. Tekanan atau pijatan di area tersebut akan merangsang pergerakan energy di sepanjang saluran saraf yang akan membantu mengembalikan homeostasis (keseimbangan) energi tubuh.

**TUJUAN:** Melatih kemampuan untuk dapat menganalisa pijat refleksi yang sering digunakan

| NO | KEGIATAN   | DIKERJAKAN | TIDAK DIKERJAKAN |
|----|--|------------|------------------|
| 1. | Persiapan :<br>Persiapan bisa dilakukan dengan merendam kaki klien menggunakan air hangat selama kurang lebih 10 menit.  |            |                  |
| 2. | Setelah diseka dengan handuk bersih dan disemprot alcohol 70% lakukan peregangan dan relaksasi otot kaki klien. Memutar-mutar pergelangan kaki, mengurut, dan meremas secara lembut sepanjang betis dan lateral tulang kering dapat memberikan efek relaks serta meregangkan otot tungkai bawah klien. |            |                  |
| 3. | Pijat dengan pembukaan. Semua system dan organ tubuh dikendalikan otot dan system saraf. Oleh karena itu, yang dipilih adalah nomor 1, 3,4,5 dan 53 sampai dengan 58.  |            |                  |
| 4. | Area wajib karena ini harus selalu dipijat untuk memelihara organ tubuh meski tidak ada gangguan atau klien tidak mengeluhkannya.  |            |                  |
| 5. | Area wajib meliputi:   |            |                  |
|    | a. Detoksifikasi (pembuangan) di K34, 22,23, 24,51, 28, 29, 30, 31, dan 32.  |            |                  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   |  |  |
|  | b. Pemeliharaan saraf dan metabolisme tubuh di nomor 12 dan nomor 13.   |  |  |
|  | c. Pencernaan di nomor 15, 16, 17, 18, 19, dan 25   |  |  |
|  | d. Relaksasi dan penenangan di nomor 2 dan 20 dan suplemen di nomor 21.   |  |  |
|  | e. Terapi yang dipilih sesuai dengan keluhan (gangguan) klien. Jika sudah termasuk tidak perlu dipijat lagi.  |  |  |
|  | f. Untuk meningkatkan system kekebalan imun di nomor 39, 40, dan 41. Jangan dipijat jika klien menderita gangguan autoimun, yang berlebihan system kekebalan tubuh atau seseorang baru menjalani transplantasi organ.                     |  |  |
|  | g. Pijat pendinginan berguna otot tidak memar. Teknik yang digunakan untuk memijat dan mengurut adalah dengan menggosok atau mengelus kaki, bagian betis dan lateral tulang kering klien agar otot menjadi lebih elastis dan tidak memar. |  |  |

|       |             |
|-------|-------------|
| PJ MA | FASILITATOR |
| ( )   | ( )         |

TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP

## DAFTAR REFERENSI

1. Barbara E. Gould, Med. (2006). *Pathofisiology for Health Profession*. Saunders Company – Phyladelphia
2. Brunner & Suddarth. (2010). *Medikal Bedah*. Ed. Lippincott
3. Casanelia, L. , & Stelfox, D. (2009). *Foundations of massage*. Australia: Elsevier.
4. Kwan (2010). *Totok aura/wajah meridian 312 cantik eternal-beauty*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
5. Lindquist, R., Synder, M., & Tracy F. (2013). *Complementary & alternative therapies in nursing (7 ed.)*. New York: Springer Publishing Company.
6. Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresure untuk berbagai penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing.



## BAB VI SENAM YOGA

### A. ISI MODUL:

1. Kompetensi yang diharapkan (kognitif, afektif dan psikomotor)
2. *Trigger case*
3. Prosedur tindakan
4. Daftar referensi

### B. KOMPETENSI YANG DIHARAPKAN

#### 1. KOGNITIF

Mahasiswa mampu:

- a. Mengidentifikasi teknik senam yoga

#### 2. PSIKOMOTOR & AFEKTIF (TERINTEGRASI)

| KEGIATAN | TUGAS FASILITATOR  | PENCAPAIAN MAHASISWA   | PENILAIAN   |  |
|----------|--|--|---|--|
|          |  |  | HARD SKILL  | SOFT SKILL   |
| PBL      | Fasilitator mengarahkan mahasiswa untuk menganalisis <i>trigger case</i> sesuai dengan modul praktikum yang menjadi acuan bagi mahasiswa dalam menentukan teknik senam yoga yang digunakan | Mahasiswa melakukan analisis terhadap <i>trigger case</i> yang ditunjukkan dengan mampu menjelaskan teknik senam yoga dan manfaatnya sesuai <i>trigger case</i> dengan tepat | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemampuan sintesis analisis teknik senam yoga dalam memahami konsep dan aplikasi SOP teknik senam yoga</li> <li>- Kemampuan dalam <i>critical point</i> SOP teknik senam yoga</li> <li>- Kemampuan mengaplikasikan SOP teknik senam yoga dalam asuhan keperawatan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disiplin</li> <li>- Kreatif</li> <li>- Bertanggung jawab</li> <li>- Percaya diri</li> <li>- Terampil</li> <li>- Aktif</li> <li>- Berpikir kritis</li> </ul> |
|          | Fasilitator mendemonstrasikan ketrampilan mengkaji teknik senam yoga sesuai <i>trigger case</i>  | Mahasiswa mampu melakukan redemonstrasi terkait mengkaji teknik senam yoga ditunjukkan fasilitator   |   |  |

## PENCAPAIAN KOMPETENSI KOGNITIF

- Mahasiswa diwajibkan untuk melakukan pembelajaran mandiri (SCL) untuk mencapai kompetensi kognitif yang diharapkan.
- Pertanyaan yang ada di kompetensi kognitif wajib sudah diisi sebelum pratikum dimulai.
- Evaluasi dari pencapaian kompetensi ini akan dilakukan oleh fasilitator dan PJ MA.

### D.LANDASAN TEORITIS

#### 1. Mountain Pose



<http://www.fitnessmagazine.com/workout/yoga/poses/beginner-yoga-poses/>

Langkah ini tampaknya sederhana, tetapi jika Anda melakukannya dengan benar dapat membantu memperbaiki postur dan keseimbangan. Berdirilah dengan jari kaki menyentuh lantai dan biarkan tumit sedikit terpisah (atau lebih lebar) satu sama lain dengan meletakkan lengan di samping tubuh Anda. Bayangkan Anda sedang mengangkat tubuh dari batin Anda. Tarik bahu Anda ke bawah dan rentangkan tulang selangka Anda. Posisikan kepala Anda sejajar dengan bahu (tidak mundur atau maju), dan dagu sejajar dengan lantai. Panggul dan punggung bawah harus netral, tidak terselip atau melengkung. Tahan selama 30 detik hingga 1 menit.

## 2. Downward Facing Dog



<http://www.fitnessmagazine.com/workout/yoga/poses/beginner-yoga-poses/>

Pose ini bekerja pada tubuh bagian atas dan meregangkan otot lengan, dada, kaki, dan punggung. Caranya adalah dengan mengambil posisi merangkak, lalu tekan seluruh telapak kaki dan jari kaki ke lantai, dan letakkan tangan sedikit di depan bahu Anda. Buang napas dan mulailah untuk meluruskan kaki Anda dan biarkan tumit Anda muncul dari lantai. Angkat tulang pantat Anda ke langit-langit dan dorong tumit ke lantai. Secara perlahan tekan telapak tangan Anda ke lantai dan meluruskan lengan Anda saat menarik bahu ke bawah. Buatlah kepala Anda santai, dan coba untuk membuatnya tetap berada di antara lengan atas Anda. Tahan dari 1-3 menit.

## 3. Warrior



<http://www.fitnessmagazine.com/workout/yoga/poses/beginner-yoga-poses/>

Berdirilah dengan memisahkan kaki Anda sejauh 4 langkah, lalu tekuk kaki kanan sehingga membentuk sudut 90 derajat. Bawa tangan Anda ke pinggul dan rilekskan bahu Anda, kemudian perpanjang lengan ke samping dengan telapak menghadap ke bawah. Setelah itu, hadapkan pandangan Anda ke arah tangan kanan. Tahan selama 1 menit dan ulangi di sisi yang berbeda.

#### 4. Tree pose



<http://www.fitnessmagazine.com/workout/yoga/poses/beginner-yoga-poses/>

Berdirilah dengan tangan di samping, lalu beratkan tumpuan pada kaki kiri. Angkat kaki kanan dan tempatkan di dalam paha kaki kiri, jaga pinggul Anda untuk tetap menghadap ke depan.

Setelah semuanya seimbang, bawa tangan Anda ke depan dalam posisi berdoa, yaitu meletakkan telapak tangan bersama-sama. Pada saat menarik napas, rentangkan tangan ke atas dengan telapak tangan berhadapan satu sama lain, tapi tidak bersentuhan. Tahan selama 30 detik, lalu buang kembali napas, dan kembali ke posisi semula. Ulangi lagi gerakan ini pada sisi yang berlawanan.

### 5. Bridge pose



<http://www.fitnessmagazine.com/workout/yoga/poses/beginner-yoga-poses/>

Bentangkan dada dan paha untuk meregangkan tulang. Berbaringlah di lantai dengan lutut diteguk dan meletakkannya langsung sejajar di atas tumit. Tempatkan tangan di samping dengan telapak menghadap ke bawah. Angkatlah pinggul hingga paha paralel dengan lantai, lalu bawa dada ke arah dagu. Tahan selama 1 menit.

### 6. Triangle pose





<http://www.fitnessmagazine.com/workout/yoga/poses/beginner-yoga-poses/>

Berdirilah dengan membuka kaki sekitar 3 langkah. Arahkan jari kaki kanan ke arah kanan, dan jari kaki kiri ke depan. Rentangkan tangan di kedua sisi dengan telapak menghadap ke bawah. Jatuhkan tubuh Anda ke arah kanan hingga jari tangan kanan Anda menyentuh jari kaki kanan atau menyentuh lutut jika tidak bisa. Rentangkan tangan kiri dengan jari-jari menghadap ke langit-langit. Ubah pandangan Anda ke langit-langit, setelah itu tahan selama 5 napas. Kemudian berdiri dan ulangi lagi ke arah yang berlawanan.

## 7. Cobra



<http://www.fitnessmagazine.com/workout/yoga/poses/beginner-yoga-poses/>

Berbaring telungkup di lantai dengan jari tangan Anda di bawah bahu. Regangkan kaki Anda hingga ujung jari kaki menyentuh lantai. Kencangkan dasar panggul Anda, dan kunci perut Anda. Tekan bahu ke atas dengan mendorong ibu jari dan jari telunjuk. Arahkan dada Anda ke depan. Posisi tangan harus lurus sejajar dengan lantai. Setelah beberapa saat bersantailah dan ulangi lagi.

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

**KOMPETENSI KOGNITIF 1:**

Mengidentifikasi teknik senam yoga yang biasa digunakan bagi pemula

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

| PJ MA | FASILITATOR |
|-------|-------------|
| ( )   | ( )         |

**TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

**E. TRIGGER CASE**

Seorang wanita berusia 24 tahun ingin merasa bugar dan tidak mengalami sesak nafas lagi. Analisa teknik senam yoga yang dapat diajarkan oleh perawat, jelaskan !

**JAWABAN:**

Universitas  
**Esa Unggul**



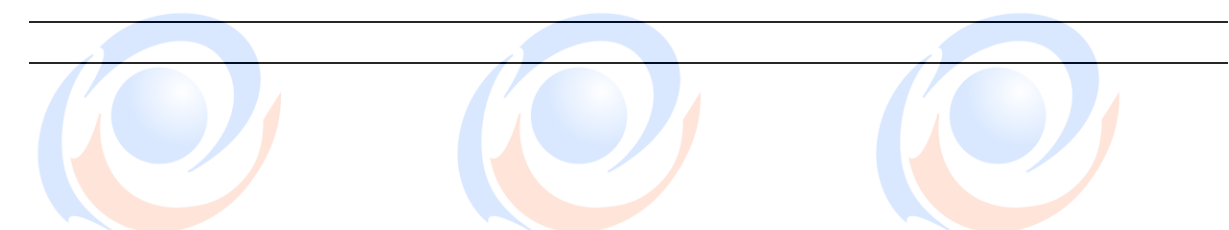
Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

## F. PROSEDUR TINDAKAN

### 1. Senam Yoga

DEFINISI: focus yang disiplin terhadap postur tubuh, musculoskeletal, mekanisme pernafasan dan kesadaran

TUJUAN: Melatih kemampuan untuk dapat menganalisa senam yoga yang sering digunakan pada pemula

| NO | KEGIATAN  | DIKERJAKAN | TIDAK DIKERJAKAN |
|----|---|------------|------------------|
| 1. | Persiapan alat:<br>a. Ruangan santai dan tenang<br>b. Alas seperti matras, karpel, handuk<br>c. musik   |            |                  |
| 2. | Persiapan pasien:<br>a. sebelum memulai senam yoga pasien harus memakai pakaian yang tidak terlalu longgar dan tidak terlalu sempit<br>b. menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan<br>c. menjelaskan manfaat dari senam yoga<br>d. menjelaskan prosedur yang akan diberikan instruktur<br>e. menganjurkan pasien untuk mengikuti gerakan senam yoga yang diberikan instruktur |            |                  |
| 3. | Pemanasan :<br>a. duduk di atas tumit dengan kedua lutut dilipat<br>b. kedua jari ibu kaki saling menempel<br>c. kedua lutut diregangkan lebih lebar sedikit daripada panggul<br>d. bernafas perlahan<br>e. putar leher selama 2 menit  |            |                  |
| 3. | <b>Mountain Pose</b><br>Berdirilah dengan jari kaki menyentuh lantai dan biarkan tumit sedikit terpisah (atau lebih lebar) satu sama lain dengan meletakkan lengan di samping tubuh Anda. Bayangkan   |            |                  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p>Anda sedang mengangkat tubuh dari batin Anda. Tarik bahu Anda ke bawah dan rentangkan tulang selangka Anda. Posisikan kepala Anda sejajar dengan bahu (tidak mundur atau maju), dan dagu sejajar dengan lantai. Panggul dan punggung bawah harus netral, tidak terselip atau melengkung. Tahan selama 30 detik hingga 1 menit.</p>   |  |  |
| 4 | <p><b>Downward Facing Dog</b></p> <p>mengambil posisi merangkak, lalu tekan seluruh telapak kaki dan jari kaki ke lantai, dan letakkan tangan sedikit di depan bahu Anda. Buang napas dan mulailah untuk meluruskan kaki Anda dan biarkan tumit Anda muncul dari lantai. Angkat tulang pantat Anda ke langit-langit dan dorong tumit ke lantai. Secara perlahan tekan telapak tangan Anda ke lantai dan meluruskan lengan Anda saat menarik bahu ke bawah. Buatlah kepala Anda santai, dan coba untuk membuatnya tetap berada di antara lengan atas Anda. Tahan dari 1-3 menit.</p> |  |  |
| 5 | <p><b>Warrior</b></p> <p>Berdirilah dengan memisahkan kaki Anda sejauh 4 langkah, lalu tekuk kaki kanan sehingga membentuk sudut 90 derajat. Bawa tangan Anda ke pinggul dan rilekskan bahu Anda, kemudian perpanjang lengan ke samping dengan telapak menghadap ke bawah. Setelah itu, hadapkan pandangan Anda ke arah tangan kanan. Tahan selama 1 menit dan ulangi di sisi yang berbeda.</p>   |  |  |
| 6 | <p><b>Tree pose</b></p> <p>Berdirilah dengan tangan di samping, lalu beratkan tumpuan pada kaki kiri. Angkat kaki kanan dan tempatkan di</p>  |  |  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | <p>dalam paha kaki kiri, jaga pinggul Anda untuk tetap menghadap ke depan. Setelah semuanya seimbang, bawa tangan Anda ke depan dalam posisi berdoa, yaitu meletakkan telapak tangan bersama-sama. Pada saat menarik napas, rentangkan tangan ke atas dengan telapak tangan berhadapan satu sama lain, tapi tidak bersentuhan. Tahan selama 30 detik, lalu buang kembali napas, dan kembali ke posisi semula. Ulangi lagi gerakan ini pada sisi yang berlawanan.</p>   |  |  |
| 7 | <p><b>Bridge pose</b><br/>Bentangkan dada dan paha untuk meregangkan tulang. Berbaringlah di lantai dengan lutut ditekuk dan meletakkannya langsung sejajar di atas tumit. Tempatkan tangan di samping dengan telapak menghadap ke bawah. Angkatlah pinggul hingga paha paralel dengan lantai, lalu bawa dada ke arah dagu. Tahan selama 1 menit</p>   |  |  |
| 8 | <p><b>Triangle pose</b><br/>Berdirilah dengan membuka kaki sekitar 3 langkah. Arahkan jari kaki kanan ke arah kanan, dan jari kaki kiri ke depan. Rentangkan tangan di kedua sisi dengan telapak menghadap ke bawah. Jatuhkan tubuh Anda ke arah kanan hingga jari tangan kanan Anda menyentuh jari kaki kanan atau menyentuh lutut jika tidak bisa. Rentangkan tangan kiri dengan jari-jari menghadap ke langit-langit. Ubah pandangan Anda ke langit-langit, setelah itu tahan selama 5 napas. Kemudian berdiri dan ulangi lagi ke arah yang berlawanan.</p> |  |  |
| 9 | <p><b>Cobra</b></p>  |  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Berbaring telungkup di lantai dengan jari tangan Anda di bawah bahu. Regangkan kaki Anda hingga ujung jari kaki menyentuh lantai. Kencangkan dasar panggul Anda, dan kunci perut Anda. Tekan bahu ke atas dengan mendorong ibu jari dan jari telunjuk. Arahkan dada Anda ke depan. Posisi tangan harus lurus sejajar dengan lantai. Setelah beberapa saat bersantailah dan ulangi lagi.</p> |  |  |
|--|--|--|

|                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| <p>PJ MA</p> <p>( )</p> | <p>FASILITATOR</p> <p>( )</p> |
|-------------------------|-------------------------------|

TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP

DAFTAR REFERENSI

1. Fouladbakhsh, J. (2011). Yoga. *Oncology* 25, 2:40-45. ProQuest Central.
2. Greenberg, J. S. (2013). Yoga and Stretching. *Comprehensive Stress Management*. 14, 288-291.
3. Lindquist R, Snyder M. Frances M. (2013). *Complementary & alternative Therapies in nursing*. New York, NY: Springer Publishing Company.
4. Yoga Disciplines – Different Types of Yoga, “The Different of Yoga Explained. N.p., n.d. Web.08 Dec. 2015.
5. “Yoga” (2012). *Mosby’s Dictionary of Medicine, Nursing & Health Professions*. Philadelphia, PA: Elsevier Health Sciences.

## BAB VII HIPNOTERAPI

### A. ISI MODUL:

1. Kompetensi yang diharapkan (kognitif, afektif dan psikomotor)
2. *Trigger case*
3. Prosedur tindakan
4. Daftar referensi

### B. KOMPETENSI YANG DIHARAPKAN

#### 1. KOGNITIF

Mahasiswa mampu:

- a. Mengidentifikasi teknik hipnoterapi yang digunakan.

#### 2. PSIKOMOTOR & AFEKTIF (TERINTEGRASI)

| KEGIATAN | TUGAS FASILITATOR   | PENCAPAIAN MAHASISWA   | PENILAIAN  |  |
|----------|---|--|--|--|
|          |   |  | HARD SKILL   | SOFT SKILL   |
| PBL      | Fasilitator mengarahkan mahasiswa untuk menganalisis <i>trigger case</i> yang sesuai dengan modul praktikum yang menjadi acuan bagi mahasiswa dalam menentukan tahap hipnoterapi yang digunakan | Mahasiswa melakukan analisis terhadap <i>trigger case</i> yang ditunjukkan dengan mampu menjelaskan tahap hipnoterapi dan manfaatnya sesuai <i>trigger case</i> dengan tepat | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemampuan sintesis analisis tahap hipnoterapi</li> <li>- Kemampuan dalam memahami konsep dan aplikasi SOP hipnoterapi</li> <li>- Kemampuan dalam <i>critical point</i> SOP hipnoterapi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disiplin</li> <li>- Kreatif</li> <li>- Bertanggung jawab</li> <li>- Percaya diri</li> <li>- Terampil</li> <li>- Aktif</li> <li>- Berpikir kritis</li> </ul> |
|          | Fasilitator mendemonstrasikan ketrampilan mengkaji tahap hipnoterapi sesuai <i>trigger case</i>   | Mahasiswa mampu melakukan redemonstrasi terkait mengkaji tahap hipnoterapi yang ditunjukkan fasilitator  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemampuan mengaplikasikan SOP hipnoterapi dalam asuhan keperawatan</li> </ul>   |  |



## PENCAPAIAN KOMPETENSI KOGNITIF

- a. Mahasiswa diwajibkan untuk melakukan pembelajaran mandiri (SCL) untuk mencapai kompetensi kognitif yang diharapkan.
- b. Pertanyaan yang ada di kompetensi kognitif wajib sudah diisi sebelum pratikum dimulai.
- c. Evaluasi dari pencapaian kompetensi ini akan dilakukan oleh fasilitator dan PJ MA.

### C. LANDASAN TEORITIS

#### 1. *Pre-Induction (Interview)*

Pada tahap awal, hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan (*rapport*) untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hypnosis atau hipnoterapi, menjelaskan mengenai hipnoterapi, dan menjawab semua pertanyaan yang klien ajukan. Sebelumnya, hipnoterapis harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnosis, dan seterusnya. *Pre-Induction* merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses *Pre-Induction* yang tidak tepat.

#### 2. *Suggestibility Test*

Fungsi dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien termasuk ke dalam golongan orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Uji sugestibilitas juga membantu hipnoterapis untuk menentukan teknik induksi mana yang terbaik bagi klien.

#### 3. *Induction*

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) menuju pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*.

Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka selanjutnya frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alpha, lalu Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan menjadi semakin rileks, sehingga klien berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnosis. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

#### 4. *Deepening (Pendalaman Trance)*

Bila diperlukan, hipnoterapis akan membawa klien ke *trance* yang lebih dalam. Proses ini dinamakan *deepening*.

#### 5. *Suggestions / Sugesti*



*Post Hypnotic Suggestion* adalah salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi. Pada saat klien masih berada dalam *trance*, hipnoterapis juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, yaitu sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien, meskipun klien telah keluar dari proses hipnosis.

#### 6. *Termination*

*Termination* merupakan tahapan terakhir dari hipnoterapi. Pada tahap ini, hipnoterapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnosisnya dan membawanya menuju keadaan yang sepenuhnya sadar.

**KOMPETENSI KOGNITIF 1:**

Mengidentifikasi tahap hipnoterapi yang biasa digunakan bagi pemula

| PJ MA   | FASILITATOR   |
|---|---|
| <br>( ) | <br>( ) |

**TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP**

**F. TRIGGER CASE**

Seorang wanita berusia 24 tahun ingin merasa bugar dan tidak mengalami sesak nafas lagi. Analisa teknik hipnoterapi yang dapat dilakukan oleh perawat, jelaskan !

JAWABAN:

---

---

---

---

---

---

---

---



Universitas

Esa Unggul

Universitas

Esa Unggul

Universitas

Esa Unggul



Universitas

Esa Unggul

Universitas

Esa Unggul

Universitas

Esa Unggul



Universitas

Esa Unggul

Universitas

Esa Unggul

Universitas

Esa Unggul

## G. PROSEDUR TINDAKAN

### 1. Hipnoterapi

**DEFINISI:** suatu rangkaian proses yang digunakan seorang hipnoterapis untuk menyelesaikan masalah klien dengan ilmu hipnosis

**TUJUAN:** Melatih kemampuan untuk dapat menganalisa hipnoterapi yang sering digunakan pada pemula

| NO | KEGIATAN   | DIKERJAKAN | TIDAK DIKERJAKAN |
|----|--|------------|------------------|
| 1. | Test Suggestivity  |            |                  |
|    | a. Muscular Training   |            |                  |
|    | 1) Lengan dan telapak tangan kiri client sangat rileks, dan ditopang |            |                  |

Universitas

Esa Unggul

Universitas

Esa Unggul

Universitas

Esa Unggul

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>oleh tangan kanannya</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Hipnotist memberikan komando, agar klient melepaskan tangan kanannya, sehingga tangan kirinya terjatuh</li> <li>3) Posisi akhir tangan klien mencerminkan kondisi relaksasi klien</li> <li>4) Lakukan berulang-ulang sampai dengan klien rileks</li> </ol>   |  |  |
|  | <p><b>b. Tangan terangkat &amp; Terjatuh</b></p>   |  |  |
|  | <p><b>Imajinasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tangan klien seperti pada posisi, klien menutup mata</li> <li>2) Berikan sugesti bahwa tangan kiri klien terikat pada tali yang tergantung pada balon gas yang sangat besar, sehingga perlahan-lahan tangan kiri tersebut terangkat ke atas</li> <li>3) Berikan sugesti bahwa tangan kanan klien menahan beban yang sangat berat (buku, batu bata, dll) sehingga perlahan-lahan tangan kanan tersebut jatuh ke bawah</li> <li>4) Bila sugesti ini diterima dengan baik, maka posisi tangan-tangan klien akan sesuai</li> </ol> |  |  |
|  | <p><b>c. Catalepsy of the eyes</b></p>   |  |  |
|  | <p><b>Self Control</b></p> <p>“Tutup mata anda... Dan kerahkan pikiran anda.. Perintahkan kepada mata anda, agar kelopak mata anda terkunci dengan sangat rapat.. sangat kuat..! Katakan pada mata anda.. mata kamu aku perintahkan terkunci dengan sangat kuat.. dan tidak ada kekuatan apapun bisa membukamu..! Semakin kau berusaha membuka .. makin kau</p>  |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>berusaha.. makin kau terkunci lebih kuat lagi..!</p> <p>Baik sekarang saya akan menghitung mundur mulai 3 sampai 1, dan rasakan bahwa setiap saya menghitung.. terasa bahwa mata anda semakin terkunci dengan rapat.. ya.. Tiga.. semakin rapat.. Dua.. semakin kuat.. Satu.. Kini mata anda benar-benar terkunci..</p> <p>Dan, kini walaupun anda mencoba untuk membukanya.. Maka mata anda akan semakin bertambah terkunci.. ! Ya coba lebih kuat.. dan rasakan bahwa mata anda semakin kuat pula terkunci ...!</p> <p><b>Normalkan kembali</b></p>   |  |  |
|  | <p>d. Rigid Catalepsy</p>  |  |  |
|  | <p><b>Self Control</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tangan klien diangkat ke depan dan mengepal, klien menutup mata</li> <li>2) Berikan sugesti bahwa kedua tangan klien sangat keras dan kaku dan tidak dapat dibengkokkan (yakinkan dengan sentuhan fisik)</li> <li>3) Kemudian ucapkan script berikut:<br/>         “..Rasakan bahwa tangan anda sekarang kaku dan keras bagaikan besi yang sangat lurus.. tidak seorangpun dapat membengkokkan tangan anda.. termasuk anda..! Semakin anda berusaha membengkokkannya, maka semakin tangan anda menjadi lurus dan keras.. bagaikan besi yang sangat keras dan lurus..! <p>Normalkan kembali</p> </li></ol> |  |  |
|  | <p><b>e. Locking The Hands</b></p>   |  |  |
|  | <p>Self Control</p>  |  |  |
|  | <p>1) Telapak tangan subyek</p>  |  |  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p>menggenggam satu dengan yang lainnya, bantu dengan tangan anda</p> <p>2) Mintalah subyek memandangi mata anda, dan ucapkan Script berikut</p> <p>3) “Bayangkan dan rasakan bahwa kedua tangan anda saling mengunci satu dan lainnya sangat keras, dan semakin keras.. dan kini tangan anda benar-benar menyatu.. dan tidak seorangpun dapat memisahkannya.. termasuk anda..! Semakin kuat anda mencoba melepaskan .. maka semakin kuat pula tangan anda menyatu.. !</p> <p>Normalkan kembali</p>   |  |  |
| 2 | <b>Teknik Induksi/Induction Technique</b>   |  |  |
|   | <b>a. Flying Hand</b>   |  |  |
|   | <p>1) Posisi subyek boleh berdiri atau duduk. Mintalah subyek untuk berkonsentrasi memandangi tangan anda, dan mengikuti gerakan tangan anda.</p> <p>2) Kemudian gerakkan tangan anda secara perlahan di hadapan wajah subyek (sekitar 20 cm), naikkan dan turunkan tangan anda dengan irama lambat sambil mengucapkan script berikut:</p> <p>“ Tarik nafas dalam.. hembuskan dalam.. (lakukan beberapa kali seirama gerakan tangan anda).. rasakan mata anda semakin berat.. berat.. dan anda mulai mengantuk.. Jangan ditahan.. biarkan saja.. dan sekarang tutup mata anda..</p> |  |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>3). Lanjutkan dengan Deepening</p> <p>4). Akhiri dengan Termination</p>  |  |  |
|  | <p><b>b. Body Rocking</b></p>   |  |  |
|  | <p>1) Katakan pada subyek, sambil memandang mata subyek</p> <p>“saya akan membuat anda tertidur!</p> <p>Dan rasakan bahwa anda sekarang mulai rileks, tubuh anda mulai ringan, dan rasakan anda mulai mengantuk.</p> <p>2). Mulailah mengguncang tubuh subyek secara perlahan ke depan ke belakang beberapa saat sampai dengan subyek menunjukkan rasa kantuk. Dan segera ikuti dengan ucapan:</p> <p>“tutup mata.. tidur! Tidur semakin dalam dan semakin nyenyak.. tidak seorangpun dapat membuat anda terbangun, kecuali saya.. !</p> <p>3). Lanjutkan dengan Deepening</p> <p>4). Akhiri dengan Termination</p> |  |  |
|  | <p><b>C.Pendulum</b></p>  |  |  |
|  | <p>1). Mintalah pandangan klien untuk mengikuti gerakan pendulum</p> <p>2). Kemudian ayunkan pendulum di depan atas mata klien (posisi lelah), sambil mengucapkan script berikut:</p> <p>“Rasakan .. bersama ayunan pendulum ini.. mata anda semakin berat.. berat.. dan anda tidak perlu menahannya.. biarkan saja.. rasakan semakin berat.. dan bahkan anda mata anda mulai mengantuk.. sangat berat.. dan silakan tutup mata anda.. rasakan anda semakin rileks.. semakin dalam.. bila anda merasa sangat mengantuk.. anda tidak perlu</p>   |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | menahannya.. biarkan tubuh anda tertidur.. beristirahat.. dan rileks<br>3). Berikan deepening berulang-ulang<br>4). Akhiri dengan termination  |  |  |
|  | <b>Progressive Relaxation</b>  |  |  |
|  | <b>Beginning The Induction</b>   |  |  |
|  | <p>“saya akan memandu anda untuk melakukan relaksasi.. silakan duduk dengan posisi yang santai.. dan kita akan memulai.. baik silakan tutup mata anda, singkirkanlah dahulu beban pikiran anda untuk sementara waktu.. Tarik nafas dalam.. hembuskan yang panjang.. terus lakukan.. dan rasakan anda semakin relaks dan santai... tarik nafas lebih dalam lagi.. tahan 3 hitungan.. satu, dua, tiga.. hembuskan lagi lebih panjang.. rasakan anda semakin santai dan semakin relaks.. dan rasakan sekarang anda mulai terasa mengantuk.. bagus sekali, lepaskan saja, .. lepaskan semua pikiran-pikiran yang mengganggu.. karena ini tandanya anda sudah dalam kondisi yang sangat relaks .. oke.. terus tarik nafas dan hembuskan yang panjang.. rasakan, kini anda makin relaks, dan semakin santai.. dan bilamana anda merasa mengantuk.. biarkan saja, ini tandanya anda sudah sangat rileks dan tenang.. !</p> <p>Baiklah, sekarang saya akan meminta anda untuk menghitung mundur.. dari 10 ke 1.. secara perlahan, dalam hati, bersamaan dengan anda menarik nafas.. !.. Sebelumnya saya minta anda untuk meniatkan dalam hati: “.. setiap kali saya menghitung.. maka saya akan semakin rileks dari sebelumnya...”... ya katakana dalam hati ...</p> |  |  |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>Baik, kita akan mulai menghitung mundur.. tarik nafas.. dan hitung .. 10 .., hembuskan nafas .. dan tarik nafas lagi sambil menghitung .. 9 .. dan silakan anda melanjutkan sendiri .. dan rasakan bahwa setiap kali anda menghitung .. maka anda menjadi semakin santai .. dan nyaman .. !”</p>  |  |  |
|  | <p><b>Systematic Relaxation of The Body</b></p>  |  |  |
|  | <p>“Sekarang, rasakan .. bahwa tubuh dan fikirkan anda kini semakin nyaman dan rileks...</p> <p>Rasakan kenyamanan ini.. dan bila anda merasa mengantuk .. ini tandanya bahwa tubuh dan fikiran anda benar-benar tengah rileks pada saat ini... !</p> <p>Sekarang fokuskan perhatian anda ke daerah kepala.. rasakan dan hayati bahwa otot-otot di daerah kepala anda sedemikian rileksnya.. membuat anda merasa ringan dan tenang.. Kemudian rasakan bahwa relaksasi ini perlahan-lahan mengalir turun ke daerah leher .. membuat leher andapun menjadi nyaman dan santai.. anda tidak perlu menahan otot leher ini ... biarkan ia benar-benar rileks beristirahat .. kemudian rasakan bahwa aliran relaksasi ini menjalar ke kedua belah tangan anda .. mulai dari lengan atas .. menjalar ke siku .. ke pergelangan tangan .. akhirnya ke jari jemari anda .. membuat kedua tangan anda dan jari-jari anda menjadi rileks total.. santai .. dan malas untuk bergerak .. selanjutnya aliran relaksasi ini juga menjalar ke daerah punggung anda .. turun ke pinggang.. juga dibagian dada anda menjadi sangat ringan .. kosong .. semua beban terangkat .. membuat</p> |  |  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | <p>anda benar-benar nyaman dan tenang .. kemudian aliran ini turun ke daerah perut .. sehingga saat ini seluruh tubuh bagian atas anda benar-benar dalam kondisi relaksasi yang sangat total... \</p> <p>Relaksasi ini secara perlahan-lahan mulai mengalir ke kedua belah kaki anda .. mulai dari bagian paha .. perlahan-lahan turun ke lutut.. betis .. kemudian ke pergelangan kaki.. dan akhirnya ke jari-jemari kaki..</p> <p>Sekarang seluruh tubuh anda benar-benar rileks total .. mulai dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki .. silakan anda menikmatinya .. Biarkan tubuh anda benar-benar beristirahat sejenak..</p> <p>Rasakan bahwa tubuh anda sangat ringan .. males .. dan lemas ... karena saat ini ia sudah benar-benar santai ..</p> <p>Dan bilamana anda merasa nyaman .. atau merasa mengantuk .. biarkan saja.. ! anda tidak perlu menahannya .. karena yang akan tertidur adalah tubuh fisik anda.. sedangkan pikiran bawah sadar anda justru akan terjaga.. dan akan menjaga anda ...</p> |  |  |
| 3  | <b>Deepening Script</b>   |  |  |
| a. | <b>Lift</b>   |  |  |
|    | <p>“Imajinasikan bahwa saat ini anda berada di suatu gedung berlantai 10 .. dan anda tengah bersiap-siap turun ke lantai dasar dengan menggunakan Lift ..</p> <p>Imajinasikan bahwa anda tengah berada di depan pintu lift .. dan tekanlah tombol lift.. dan lihatlah bahwa lift telah terbuka.. silakan anda masuk secara perlahan.. dan tekanlah tombol angka 1 .. rasakan bahwa</p>  |  |  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | <p>setiap kali lift ini bergerak turun, maka anda akan semakin rileks.. semakin santai.. dan terasa semakin mengantuk.. anda tidak perlu menahannya.. !</p> <p>Rasakan lift mulai bergerak turun .. <b>Sembilan</b> .. rasakan anda semakin rileks.. <b>Delapan</b> .. Anda semakin dalam .. <b>Tujuh</b> .. semakin dalam .. <b>Enam</b>.. rasakan tubuh anda benar-benar telah terlelap.. <b>Lima</b> .. anda semakin rileks dan lepas .. <b>Empat</b> .. semakin ringan .. <b>Tiga</b> .. anda benar-benar telah beristirahat dengan sangat dalam .. <b>Dua</b> .. benar-benar semakin dalam.. dan <b>Satu</b> .. Rasakanlah istirahat anda benar-benar total .. dalam..nyaman..santai.. lelap</p>  |  |  |
| b | <p><b>Tangga</b></p>   |  |  |
|   | <p>“Imajinasikan bahwa saat ini anda berada di suatu gedung berlantai 2 .. Dan anda tengah bersiap-siap turun ke lantai bawah dengan menggunakan tangga .. Imajinasikan bahwa anda tengah berada di depan sebuah tangga .. Tangga ini memiliki 10 anak tangga .. dan kini bersiaplah untuk menuruni tangga ini secara perlahan .. sangat perlahan.. dan hayati setiap langkah anda.. rasakan bahwa setiap kali kaki anda menuruni anak tangga .. maka anda akan semakin rileks dan semakin dalam ..</p> <p>Mulailah melangkah.. langkahkan kaki anda secara perlahan .. <b>Sembilan</b> .. rasakan anda semakin rileks.. <b>Delapan</b> .. anda semakin dalam .. <b>Tujuh</b> .. semakin dalam .. <b>Enam</b> .. rasakan tubuh anda benar-benar telah terlelap .. <b>Lima</b> .. anda semakin rileks dan lepas</p> |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>.. <b>Empat</b> .. semakin ringan .. <b>Tiga</b> .. anda benar-benar telah beristirahat dengan sangat dalam.. <b>Dua</b>.. benar-benar semakin dalam .. dan .. <b>Satu</b> .. Rasakanlah istirahat anda benar-benar total.. dalam.. nyaman..santai .. lelap.. “</p> |  |  |
|--|--|--|--|

|                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| <p>PJ MA</p> <p>( )</p> | <p>FASILITATOR</p> <p>( )</p> |
|-------------------------|-------------------------------|

TANDA TANGAN DAN NAMA LENGKAP

DAFTAR REFERENSI

1. Fouladbakhsh, J. (2011). Yoga. *Oncology* 25, 2:40-45. ProQuest Central.
2. Greenberg, J. S. (2013). Yoga and Stretching. *Comprehensive Stress Management*. 14, 288-291.
3. Lindquist R, Snyder M. Frances M. (2013). *Complementary & alternative Therapies in nursing*. New York, NY: Springer Publishing Company.
4. Yoga Disciplines – Different Types of Yoga, “The Different of Yoga Explained. N.p., n.d. Web.08 Dec. 2015.
5. “Yoga” (2012). *Mosby’s Dictionary of Medicine, Nursing & Health Professions*. Philadelphia, PA: Elsevier Health Sciences.