

Lampiran 1

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| Pokok Bahasan | : Terapi pijat punggung |
| Sasaran | : Pasien karsinoma kolon |
| Waktu | : 15 menit |
| Hari/Tanggal | : Senin, 12 Januari 2018 |
| Jam | : 09:00-09:30 WIB |
| Tempat | : Lantai 6 Bedah RSPAD Gatot Soebroto |
| Penyuluh | : Evy Zulfiyana |

A. Tujuan Intruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan selama 15 menit pasien mampu mendemonstrasikan cara melakukan terapi pijat punggung.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan, pasien mengetahui:

1. Menjelaskan pengertian Terapi pijat punggung
2. Menjelaskan tujuan dan manfaat Terapi pijat punggung
3. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi Terapi pijat punggung
4. Menjelaskan langkah-langkah Terapi pijat punggung
5. Mendemonstrasikan Terapi pijat punggung

C. Materi Pembelajaran (Uraian Terlampir)

1. Pengertian Pijat Punggung
2. Tujuan dan manfaat Pijat punggung
3. Faktor yang mempengaruhi pijat punggung
4. Langkah-langkah tehnik relaksasi napas dalam

D. Proses Kegiatan Penyuluhan

| No | Kegiatan | Metode | Media | Waktu |
|----|---|------------------------|----------------------|----------|
| 1 | Pembukaan a. Mengucapkan salam b. memperkenalkan diri. c. Mejelaskan tujuan d. Melakukan kontrak waktu dengan peserta | Ceramah | Lisan | |
| 2 | Kegiatan Inti a. Menjelaskan pengertian pijat punggung b. Menjelaskan tujuan dan manfaat pijat punggung c. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi pijat punggung d. Menjelaskan langkah-langkah pijat punggung e. Mendemonstrasikan pijat punggung | - Ceramah - Diskusi | - Lisan - Leaflet | 10 menit |

| | | | | |
|---|---|-----------------------------------|-------|---------|
| 3 | <p>Penutup</p> <p>a. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengajukan pertanyaan</p> <p>b. Menjawab pertanyaan pasien dan keluarga</p> <p>c. Melakukan evaluasi tentang materi yang disampaikan</p> <p>d. Menyampaikan kesimpulan</p> <p>e. Salam penutup</p> | <p>- Ceramah</p> <p>- Diskusi</p> | Lisan | 5 menit |
|---|---|-----------------------------------|-------|---------|

E. Evaluasi

Prosedur : Langsung

Bentuk pertanyaan : Lisan

F. Sumber

Rosfiati Eddy, DKK (2015). Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kenyamanan Pasien Kanker.

Materi

Terapi Pijat punggung

A. Pengertian

Terapi Pijat punggung adalah gerakan usapan, baik dilakukan dengan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan ringan ataupun dengan sedikit penekanan. Gerakan ringan biasanya digunakan untuk meratakan minyak pijat, pengenalan gerakan (sebagai gerakan permulaan) maupun menenangkan kembali jaringan otot yang telah dirangsang dengan gerakan-gerakan lainnya

B. Tujuan Dan Manfaat Terapi pijat punggung

1. Akan merasa nyaman dan rileks
2. Terbentuk hubungan saling percaya diantara anda berdua etka tangan anda menjadi semakin mengenal tubuh pasien.
3. Usapan membuat anda semakin paham jumlah tekanan anda yang harus anda berikan
4. Pijat punggung bisa menjadi penghubung antara satu tehnik dengan tehnik lainnya.
5. Pijat punggung jika dilakukan dengan lambat, akan menimbulkan efek sedatif dan secara khusus akan bermanfaat untuk melemaskan syaraf-syaraf. Stres dan ketegangan juga bisa dikurangi, menyembuhkan sakit kepala dan mengatasi pola-pola insomnia.

6. Lakukan asupan dingin untuk membangkitkan,memulihkan dan merangsang sistem syaraf pusat.

C. Faktor yang mempertimbangkan dalam pijat punggung

Menurut Price (1997), berbagai jenis gerakan bukan hanya bagian dari massage, yang sama pentingnya adalah cara bagaimana gerakan tersebut dilakukan. Faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan adalah tekanan, kecepatan, irama, durasi, frekuensi.

1. Tekanan

Ketika menggunakan keseluruhan tangan untuk mengurut suatu daerah yang luas, tekanan harus selalu dipusatkan di bagian telapak tangan. Jari-jari tangan harus dilemaskan sepenuhnya karena tekanan jari tangan pada saat ini tidak menghasilkan relaksasi yang diperlukan. Tekanan telapak tangan hanya boleh diberikan ketika melakukan gerakan mengurut ke arah jantung dan harus dihilangkan ketika melakukan gerakan balik (Price, 1997).

2. Kecepatan

Sampai taraf tertentu kecepatan gerakan massage bergantung pada efek yang ingin dicapai. Umumnya, masse dilakukan untuk menghasilkan relaksasi pada orang yang dipijat dan frekuensi gerakan massage kurang lebih 15 kali dalam semenit (Price, 1997).

3. Irama

Gerakan yang tersentak-sentak tidak akan menghasilkan relaksasi sehingga kita harus berhati-hati untuk mempertahankan irama yang tidak terputus-putus (Price, 1993).

4. Durasi

Durasi atau lamanya suatu terapi massage bergantung pada luasnya tubuh yang akan dipijat. Rangkaian massage yang dianjurkan berlangsung antara 5 sampai 15 menit dengan mempertimbangkan luas daerah yang dipijat (Price, 1997).

5. Frekuensi

Price (1997) mengemukakan, umumnya diyakini bahwa massage paling efektif jika dilakukan tiap hari, beberapa peneliti mengemukakan bahwa terapi massage akan lebih bermanfaat bila dilakukan lebih sering dengan durasi yang lebih singkat. Menurut Breakey (1982) yang dikutip oleh Price (1997), massage selama 10 menit harus sudah menghasilkan relaksasi.

D. Langkah-langkah Terapi pijat punggung

1. Siapkan tempat yang nyaman
2. Siapkan karpet lembut sebagai alas
3. Siapkan pasien
4. Mintalah orang yang akan Anda pijat untuk membuka pakaian sesuai dengan tingkat kenyamanannya.
5. Mintalah orang itu untuk berbaring telungkup
6. Beri tahu saat Anda akan memulai
7. Tuangkanlah minyak pijat ke telapak tangan Anda
8. Sebarkan minyak
9. Gunakan teknik memutar
10. Gunakan gerakan menepuk

