

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Tindakan Metode Pijat *Endorphine* Berdasarkan Aplikasi Riset

Pijat endorfin merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikemabnagkan pertama kali oleh Costance Palinsky. Sentuahn ringan ini bertujuan untuk meningkatkan kadarendorphin (untuk membiarkan tubuh menghasilkan endorphin) .

Tahapan pijat melakukan pijat endorfin adalah sebagai berikut :

A. Fase Orientasi	
1.	Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
2.	Menjelaskan tujuan tindakan
3.	Menjelaskan langkah prosedur
4.	Menanyakan kesiapan
5.	Kontrak waktu
B. Fase Kerja	
1.	Anjuran ibu untuk mengambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring. Perawat untuk duduk dengan nyaman di samping atau dibelakang ibu.
2.	Anjurkan ibu untuk bernafas dalam, sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat. Setelah itu perawat mulai mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari.
3.	Setelah kira-kira lima menit, berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengan ibu, ibu akan merasakan bahwa dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuh. Teknik ini juga bisa diterapkan dibagian tubuh lain, termasuk telapak tangan, leher, dan bahu, serta paha.

4.	Teknik sentuhan ringan ini sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung. Caranya, ibu dianjurkan untuk berbaring miring, atau duduk. Dimulai dari leher, memijat ringan membentuk huruf V kearah luar menuju sisi tulang rusuk. Pijatan-pijatan ini terus turun kebawah, kebelakang. Ibu di anjurkan untuk rileks dan merasakan sensasinya.
5.	Perawat dapat memperkuat efek menenangkan dengan mengucapkan kata-kata yang menentramkan saat dia memijat dengan lembut.
6.	Merapikan pasien dan alat
C. Fase Terminasi	
1.	Evaluasi hasil
2.	Rencana tindak lanjut
3.	Dokumentasi

Sumber : Aprillia, 2011

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

Tindakan Metode Pijat *Oksitosin* Berdasarkan Aplikasi Riset

Metode pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk menangani ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang, (vertebra) sampai tulang belakang costae kelima – keenam dan merupakan usaha usaha untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin setelah melahirkan. (Roesli, 2009). Pijat ositosin ini dilakukan untuk merangsang reflex oksitosin atau reflek let down. Selain untuk merangsang reflex oksitosin atau reflek let down adala memberikan kenyamanan pad aibbu, mengurnagi bengkak (engorgement), megurnagi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Depkes, 2010). Langkah – langkah melakukan pijat oksitosin sebagai berikut :

A. Fase Orientasi	
1.	Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
2.	Menjelaskan tujuan tindakan
3.	Menjelaskan langkah prosedur
4.	Menanyakan kesiapan
5.	Kontrak waktu
B. Fase Kerja	
1.	Melepaskan baju ibu bagian atas, ibu miring ke kanan maupun ke kiri, lalu memeluk bantal, memasang handuk, melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil.
2.	Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan.
3.	Menekan kuat kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan gerakan melingkar kecil – kecil dengan kedua ibu jarinya.
4.	Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah dari leher ke arah tulang belikat, selama 2- 3 menit. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali.
5.	Membersihkan punggung ibu dengan washlap air hangat dan dingin secara bergantian.
6.	Merapikan pasien dan alat
C. Fase Terminasi	
1.	Evaluasi hasil
2.	Rencana tindak lanjut
3.	Dokumentasi

Sumber : Depkes RI, 2007

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

Tindakan Metode *Sugestif*

Metode Sugestif adalah metode yang bias dikatakan sebagai metode yang memberikan afirmasi positif yang berguna untuk mempersiapkan agar ASI bisa mengalir dengan lancar dan memenuhi kebutuhan bayi sejak hari pertamanya lahir di dunia.

A. Fase Orientasi	
1.	Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
2.	Menjelaskan tujuan tindakan
3.	Menjelaskan langkah prosedur
4.	Menanyakan kesiapan
5.	Kontrak waktu
B. Fase Kerja	
1.	Pada saat duduk pusatkan pandangan atau perhatian pada satu titik atau benda terus – menerus hingga terasa kelopak mata semakin santai, mulai berkedip perlahan untuk kemudian biarkan kedua mata terpejam. Nikmati santainya raga dan jiwa. Teknik ini disebut fiksasi mata.
2.	Jika ada pikiran datang, sementara biarkan saja, tetap pusatkan perhatian pada musik dan panduan.
3.	Saat ini, bisa lakukan teknik “isolasi diri” dengan berulang – ulang niatkan: “suara apa pun yang ada tetap membuat diriku semakin tenang/rileks”

4.	Berikan sugesti “relaksasi ini membuat saya merasa tenang, damai, dan kelembutan yang terasa di seluruh tubuh serta pikiran. Saya akan mampu menyusui bayi saya dengan lancar, lebih mudah dan berbahagia.
5.	Ulangi relaksasi setiap hari atau dua hari sekali. Cari waktu saat bayi sedang tidur agar bunda bisa melakukan relaksasi dengan baik.
6.	Rasakan bahwa ASI bunda semakin lancar dan si bayi semakin sehat. Tak ada yang dapat menghalangi bunda dalam memberikan ASI.
C. Fase Terminasi	
1.	Evaluasi hasil
2.	Rencana tindak lanjut
3.	Dokumentasi

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN

“ METODE SPEOS “

Topik	: Metode SPEOS
Sub Topik	: Metode SPEOS Pada Pasien Post Sectio Caesaria
Sasaran	: Ibu Post Sectio Caesaria di Rumah Sakit Pelni
Tempat	: Rumah Sakit Pelni
Hari / Tanggal	: Sabtu / 30 November 2018
Waktu	: Pukul 09.30 – 10.00 WIB (1 x 30 menit)

A. Latar Belakang Masalah

Di Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka yang tidak banyak perbedaan. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di India sudah mencapai 46%, di Philippines 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24%. (Widayanti, 2014). Sedangkan secara global dilaporkan ASI eksklusif dibawah 40%, angka ASI eksklusif di Indonesia lebih rendah dibandingkan angka global (Kemenkes, 2014). Menurut Riskesdas, 2018 proporsi ASI Eksklusif pada usia anak 0-5 bulan pada anak laki – laki 38,7% dan pada perempuan 35,9%. (Riskesdas, 2018)

Rendahnya pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif di Indonesia khususnya di Jawa Tengah masih tergolong rendah. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Jawa Tengah pada tahun 2010 hanya sekitar 488.495 bayi hanya 181.600 bayi. Pemberian ASI eksklusif di Kota Magelang tahun 2014 sebesar 52,01% atau sebanyak 323 bayi dari seluruh bayi 0-6 bulan. Presentase tahun 2014 mengalami penurunan dibanding presentase tahun 2013 (Magelang, 2014).

Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya. Bagi bayi, menyusui mempunyai peran penting bermanfaat untuk menunjang pertumbuhan, kesehatan, dan kelangsungan hidup bayi karena ASI kaya dengan zat gizi, antibody dan dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas bayi. (Riskesdas, 2013).

ASI Eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir sampai berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya (PP No. 23 tahun 2012).

Metode SPEOS dapat digunakan untuk meningkatkan produktivitas ASI pada ibu. Salah satu metode yang masih jarang digunakan untuk merangsang produktivitas ASI yaitu metode SPEOS.

B. Tujuan

1. Tujuan instruksional Umum

Setelah dilakukan proses pembelajaran kesehatan selama \pm 30 menit, diharapkan p ibu post SC dapat memahami tentang Metode SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI dan Berat Badan Bayi.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti proses pembelajaran kesehatan, perawat diharapkan mampu:

- a. Menjelaskan Pengertian ASI
- b. Menyebutkan Manfaat ASI
- c. Menyebutkan Faktor – Faktor yg Mempengaruhi Pemberian ASI
- d. Menyebutkan Pengertian SPEOS
- e. Menyebutkan Tujuan Metode SPEOS
- f. Menyebutkan Langkah – Langkah Metode SPEOS

C. Metode

Ceramah, demonstrasi dan diskusi/tanya jawab

D. Media

Lembar Balik

E. Materi Pembelajaran

1. Pengertian ASI
2. Manfaat ASI

3. Faktor – Faktor yg Mempengaruhi Pemberian ASI
4. Pengertian SPEOS
5. Tujuan Metode SPEOS
6. Langkah – Langkah Metode SPEOS

F. Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara lisan dengan memberikan pertanyaan :

1. Apa pengertian dari Metode SPEOS ?
2. Sebutkan Tujuan Metode SPEOS!
3. Sebutkan langkah – langkah Metode SPEOS!

G. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Hari/Tgl/Jam	Tahap Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan pasien Pelatihan
Sabtu, 30 November 2018 Pukul 09.30 – 10.00 WIB	1. Pembukaan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengucapkan salam. ▪ Menyebutkan nama dan asal. ▪ Menjelaskan tujuan. ▪ Mengkaji tingkat pengetahuan Pasien Mengenai Metode SPEOS 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasien membalas salam. ▪ Pasien menerima kehadiran mahasiswa dengan baik. ▪ Pasien memahami tujuan dengan baik. ▪ Pasien berpartisipasi dalam diskusi awal.
	2. Inti (20 menit)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan tentang pengertian, faktor-faktor yang mempengaruhi ASI dan metode SPEOS. ▪ Memberi kesempatan pada pasien dan keluarga untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasien mendengarkan dan memperhatikan dengan baik. ▪ Pasien mengajukan pertanyaan.
	3. Penutup (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengevaluasi tujuan penyuluhan kesehatan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasien mampu menjawab/menjelaskan kembali. ▪ Perawat membalas

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengucapkan terima kasih atas perhatian yang diberikan dan memberi salam penutup. 	salam.
--	--	---	--------

MATERI PEMBELAJARAN

A. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi yang paling seimbang dan baik untuk bayi. Proses menyusui merupakan metode yang tepat pemberian makanan pada bayi di hari –hari pertama kelahirannya.(Khanal Cruz, Karkee & Lee, 2014).

B. Manfaat ASI

- 1) Bayi kan memiliki resiko lebih rendah penyakit Asma, Diabetes tipe Penyakit kulit, Diare, muntah, NEC untuk bayi premature dan Kegemukan.
- 2) Bayi ASI memiliki kekebalan lebih tinggi terhadap penyakit.
- 3) Hisapan bayi membantu rahim menciut, mempercepat kondisi ibu untuk kembali ke masa pra-kehamilan dan mengurangi risiko perdarahan
- 4) Memiliki resiko lebih rendah terhadap kanker rahim dankanker payudara.

(Guidline CDC, 2015)

C. Faktor – Faktor yg Mempengaruhi Pemberian ASI

- 1) Faktor sosial budaya
- 2) Faktor psikologis
- 3) Faktor fisik ibu
- 4) Faktor bayi
- 5) Faktor tenaga kesehatan

(Pollard Maria, 2015)

D. Pengertian SPEOS

Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) ini dilakukan dengan mengkombinasikan antara pijat endorphin, pijat oksitosin dan sugestif/ afirmasi positif. (Widayanti, 2014)

E. Tujuan Metode SPEOS

Membantu ibu nifas (menyusui) memperlancar pengeluaran produksi ASI dengan cara menstimulasi untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin. (Widayanti, 2014)

F. Langkah – Langkah Metode SPEOS

- ▶ Tahap Persiapan : Persiapan alat
 - a) Kursi (jika ada) / tempat duduk dan tempat bersandar
 - b) Minyak aromaterapi sesuai keinginan pasien
 - c) Handuk
 - d) Foto bayi (jika ada) atau video
- ▶ Persiapan penolong
 - a) Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien
 - b) Mencuci tangan
- ▶ Persiapan lingkungan
 - a) Menutup gorden atau pintu
 - b) Pastikan privasi pasien terjaga
 1. Bantu ibu secara psikologis
 2. Bantu kenyamanan posisi ibu
- ▶ Ibu duduk, bersandar ke depan, melipat lengan diatas meja di depannya dan meletakkan kepalanya diatas lenganya. Payudara tergantung lepas, tanpa baju, handuk dibentangkan.
 4. Sambil proses mata relaksasi, penolong mulai melakukan pijatan dimulai dari leher ke punggung (kiri dan kanan)
 5. Lakukan berulang kurang lebih 3 – 4 kali sambil terus memastikan ibu fokus dan relaks sebelum kita memasukan sugesti positif.
- ▶ 6. Ganti gerakan tangan petugas dengan mengimajinasikan garis sepanjang tulang belakang kemudian tarik garis imajiner ke kiri dan ke kanan masing – masing kurang lebih 1 cm.
- ▶ 7. Seiring perubahan tangan maka sugesti mulai dilakukan dengan kata – kata “relaksasi ini membuat saya merasa tenang, damai, dan kelembutan yang terasa di seluruh tubuh serta pikiran.
- ▶ 8. Sambil terus memberikan sugesti positif, Lakukan hal yang sama dengan mengganti pijatan ibu jari dengan menggunakan ruas buku jari telunjuk yang ke dua.

9. Terakhir lakukan dengan menggunakan kepalan tangan dengan arah keatas dan kebawah secara berlawanan antara tangan kiri dan kanan.

EVALUASI

- ▶ 1. Evaluasi perasaan dan reaksi ibu, melalui lembar observasi yang meliputi tingling sensation atau gelenyar, ASI yang dirasa mengalir, dan adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim.
- ▶ 2. Evaluasi pengeluaran ASI, dengan teknik memerah
- ▶ 3. Simpulkan hasil kegiatan, hasil kegiatan di informasikan pada ibu nifas dengan ketentuan :
 - ▶ • Jika ASI sudah keluar maka metode SPEOS dihentikan dan ibu dimotivasi untuk terus memberikan ASI untuk mempertahankan kelancaran pengeluaran ASI
 - ▶ • Jika ASI belum keluar, maka di lanjutkan pada tahap selanjutnya (point 4)
- ▶ 4. Lakukan kontrak kegiatan selanjutnya, sampai maksimal hari ke tiga
- ▶ 5. Akhiri kegiatan apabila ASI sudah keluar atau maksimal sampai hari ke tiga
- ▶ 6. Cuci tangan dengan prosedur

Diah Eka, (2016)