

## SOP Back Rolling Massage

SOP Back Rolling Massage	
Pengertian	<i>Back rolling massase</i> merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. <i>Back rolling massase</i> adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang ( <i>vertebrae</i> ) sampai tulang <i>costae</i> kelima-ke enam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone <i>prolaktin</i> dan oksitosin setelah melahirkan.
Manfaat	Selain untuk merangsang reflex <i>let down</i> , manfaat <i>back rolling massase</i> adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi pembengkakan dipayudara, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormone oksitosn, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit
Indikasi	Ibu nifas
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalam keadaan menderita infeksi yang khas dan penyakit menular.</li> <li>2. Dalam keadaan demam atau suhu tubuh lebih dari 38 derajat celsius.</li> <li>3. Dalam keadaan menderita sakit yang berat atau tubuh memerlukan istirahat yang sempurna.</li> <li>4. Dalam keadaan menderita <i>artheroma</i> atau <i>artherosclsrosis</i></li> </ol>
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Minyak <i>babyoil</i></li> <li>2. Handuk</li> <li>3. Air hangat</li> </ol>
Tahapan Kerja	<p>Fase Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam kepada klien dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Membina hubungan saling percaya</li> <li>3. Mengidentifikasi klien dengan nama, umur, dan tanggal lahir</li> <li>4. Menjelaskan kepada klien tentang prosedur yang akan dilakukan</li> <li>5. Memvalidasi kontrak waktu yang telah disepakati</li> <li>6. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya</li> </ol> <hr/> <p>Fase Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan</li> <li>2. Menjaga privasi pasien</li> <li>3. Melepaskan pakaian bagian atas pasien</li> <li>4. Memposisikan pasien duduk bersandar ke depan, tangan dilipat, dan kepala diletakkan diatas tangan</li> <li>5. Kompres area belakang tubuh pasien dengan air panas</li> </ol>

6. Menggosokan permukaan kulit dengan *babyoil*
  7. Letakkan kedua ibu jari sisi kanan dan sisi kiri tulang belakang pada jarak satu jari telunjuk dari tulang atas.
  8. Tarik kedua ibu jari ke arah bawah menyusuri tulang belakang hingga kedua ibu jari berada di costae ke lima-enam
  9. Lakukan Massage dengan kedua ibu jari memutar searah jarum jam. Lakukan menyusuri garis tulang belakang ke atas kemudian kembali lagi kebawah dan seterusnya, dilakukan selama 2-3 menit.
  10. Lakukan pemijatan selama 5-10 menit
- 

#### Fase Terminasi

1. Mengevaluasi respon pasien
  2. Berikan *reinforcement positive* ke pasien
  3. Membuat kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya
  4. Mengucapkan salam dan terimakasih kepada pasien
-

## SOP Perawatan Payudara

SOP Perawatan Payudara	
Pengertian	Tindakan merawat payudara yang biasanya dilakukan pada masa prenatal dan post natal dilakukan pada trimester I kehamilan yang dilanjutkan hingga masa menyusui.
Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memelihara kebersihan payudara</li> <li>2. Memperlancar Pengeluaran ASI</li> <li>3. Mencegah terjadinya pembendungan ASI</li> </ol>
Indikasi	Ibu nifas
Kontraindikasi	Dengan keadaan keganasan pada payudara
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Minyak <i>babyoil</i></li> <li>2. Handuk</li> <li>3. Air hangat</li> </ol>
Tahapan Kerja	<p>Fase Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam kepada klien dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Membina hubungan saling percaya</li> <li>3. Mengidentifikasi klien dengan nama, umur, dan tanggal lahir</li> <li>4. Menjelaskan kepada klien tentang prosedur yang akan dilakukan</li> <li>5. Memvalidasi kontrak waktu yang telah disepakati</li> <li>6. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya</li> </ol> <hr/> <p>Fase Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan</li> <li>2. Menjaga privasi pasien</li> <li>3. Melepaskan pakaian bagian atas pasien</li> <li>4. Memposisikan pasien duduk bersandar.</li> <li>5. Kompres area payudara pasien dengan air panas</li> <li>6. Menggosokan permukaan kulit dengan <i>babyoil</i></li> <li>7. Dorong puting susu secara perlahan ke arah luar dengan menggunakan ibu jari tangan</li> <li>8. Setelah itu masih dengan ibu jari, tariklah bagian dasar puting susu ke arah samping kiri dan kanan serta arah atas dan bawah</li> <li>9. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, dua pertiga jari pada tangan yang berlawanan membuat gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu. Lakukan 2 kali gerakan pada setiap payudara.</li> <li>10. Gerakan selanjutnya letakan kedua telapak tangan diantara</li> </ol>

dua payudara. Urutlah dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan. Variasi lainnya gerakan payudara kiri dengan kedua tangan, ibu jari di atas dan empat jari lainnya di bawah. Tekan dengan lembut payudara sambil meluncurkan kedua tangan ke depan ke arah puting susu. Lakukanlah hal yang sama pada payudara kiri

11. Posisi tangan parallel. Sangga payudara dengan satu tangan sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara ke arah puting

12. Kompres kembali dengan air hangat

13. Lap dada dengan handuk

---

#### Fase Terminasi

1. Mengevaluasi respon pasien
  2. Berikan *reinforcement positive* ke pasien
  3. Membuat kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya
  4. Mengucapkan salam dan terimakasih kepada pasien
-