



MODUL PRAKTIKUM KEPERAWATAN KOMUNITAS DAN KELUARGA STIKEP PPNI JAWA BARAT



**Modul Praktikum Keperawatan Komunitas
Tahun 2023**

Cetakan pertama, September 2018
Cetakan revisi kedua, November 2020
Cetakan revisi ketiga, April 2022
Cetakan revisi keempat, Juni 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
No. Pencatatan Hak Cipta:

Dilarang memperbanyak isi buku panduan ini, baik sebagian maupun seluruhnya dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penulis:

Buku ini dipublikasikan oleh:

STIKep PPNI Jawa Barat

Jalan Ahmad IV No. 32
Cicendo, Kota Bandung 40173
Indonesia
Telepon : +62 22 6121914
Website: <http://stikep-ppnijabar.ac.id/>

Tim Penyusun:

Bhakti Permana, M.Si.,M.Kep
Wini Hadiyani, M.Kep
Gilang Dwi Pratiwi, MSN
Vita Lucya, M.Kep

Editor:

Gina Nurdina, M.Kep
Novya Ashlahatul Mar'ah, S.Kep.,Ners

ISBN:

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
PENDAHULUAN.....	iii
Kegiatan Praktikum I	
PELAKSANAAN POSBINDU.....	1
Kegiatan Praktikum II	
PELAKSANAAN POSYANDU	3
Kegiatan Praktikum III	
MENGISI KMS.....	7
Kegiatan Praktikum IV	
PIJAT BALITA.....	11
Kegiatan Praktikum V	
TERAPI MODALITAS KELUARGA: SENAM REMATIK.....	28
Kegiatan Praktikum VI	
TERAPI MODALITAS KELUARGA: SENAM KAKI DIABETES	30
Kegiatan Praktikum-VII	
TERAPI MODALITAS KELUARGA: LATIHAN PERGERAKAN SENDI	33
Kegiatan Praktikum-VIII	
TERAPI MODALITAS KELUARGA: SENAM HIPERTENSI	39

PENDAHULUAN

Selamat berjumpa dalam pembahasan Modul Praktikum Keperawatan Komunitas berikut ini.

Modul ini membahas tentang Standar Operasional Prosedur Tindakan Keperawatan Komunitas yang terangkai dalam mata ajaran ” Keperawatan Komunitas dan Keluarga “ .

Pelayanan keperawatan diberikan kepada klien secara komprehensif dan manusiawi untuk memenuhi kebutuhan dasar individual yang berbeda antara satu klien dan klien lainnya. Pelayanan ini diberikan oleh tenaga keperawatan yang kompeten dan memiliki dasar ilmu pengetahuan keperawatan serta keterampilan dan sikap berdasarkan etik keperawatan.

Bentuk pelayanan keperawatan merupakan serangkaian tindakan keperawatan yang dilakukan berdasarkan standar praktik, standar asuhan dan standar prosedur keperawatan. Setiap tindakan keperawatan diberikan kepada klien seyogyanya dapat diukur melalui standar prosedur keperawatan yang menjadi acuan dari setiap tenaga keperawatan

Modul ini berisikan uraian yang akan membantu anda memahami berbagai aspek yang berhubungan dengan standar operasional prosedur keperawatan komunitas. Tujuan belajar setelah menyelesaikan Modul Praktikum Tindakan Keperawatan Komunitas ini adalah anda dapat memahami standar operasional prosedur keperawatan medikal bedah untuk memberikan pelayanan keperawatan baik di tatanan kesehatan, di rumah sakit, klinik atau komunitas. Selain itu, modul ini dapat pula menjadi pegangan setiap peserta didik keperawatan dan para pengajar/pendidik dalam keperawatan yang terlibat dalam proses belajar mengajar.

Disetiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tujuan pembelajaran, definisi, tujuan tindakan/indikasi dan uraian standar operasional prosedur. Juga disertai tugas dan latihan yang perlu anda kerjakan untuk memudahkan ingatan serta anda dapat mengevaluasi sendiri kemajuan belajar yang sudah dicapai.

Untuk wawasan yang lebih luas diharapkan anda membaca juga buku-buku lain yang berhubungan dengan isi modul ini.

Akhirnya , selamat belajar dan sukses selalu !

Kegiatan Praktikum I

PELAKSANAAN POSBINDU

A. Definisi

Posbindu adalah pos pembinaan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah yang digerakkan oleh masyarakat, dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan dan di selenggarakan melalui program Puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya.

B. Tujuan posbindu

1. Meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia dimasyarakat, sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia
2. Mendekatkan pelayanan serta meningkatkan peran serta masyarakat dan swasta dalam pelayanan kesehatan disamping meningkatkan komunikasi antara masyarakat usia lanjut
3. Untuk memperoleh peningkatan derajat kesehatan dan mutu kehidupan usia lanjut untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berguna bagi kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaanya di tengah-tengah masyarakat.

C. Sasaran Pembinaan posbindu

1. Sasaran langsung meliputi Kelompok usia 45-59 tahun, kelompok usia lanjut 60-69 tahun, dan kelompok usia lanjut resiko tinggi usia lebih dari 70 tahun atau usia lanjut berumur 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan
2. Sasaran tidak langsung meliputi Keluarga di mana usia lanjut berada, masyarakat di lingkungan usia lanjut berada, organisasi sosial yang bergerak dalam pembinaan kesehatan usia lanjut, masyarakat luas dan petugas kesehatan yang melayani kesehatan usia lanjut.

D. Upaya kegiatan posbindu

1. Pemeriksaan fisik yang meliputi: pemeriksaaan urin, darah, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan nadi pemeriksaan status gizi, pengukuran berat badan dan tinggi badan, pemberian makanan tambahan.

2. Pemeriksaan aktivitas sehari-hari seperti: makan/minum, berjalan, mandi, berpakaian, naik turun tempat tidur, buang air besar/kecil.
3. Pemeriksaan status mental: pemeriksaan ini berhubungan dengan mental emosional
4. Pelaksanaan rujukan ke puskesmas bila ditemukan ada kelainan.
5. Penyuluhan kelompok, konseling kesehatan sesuai masalah yang dihadapi lansia
6. Kunjungan rumah oleh kader disertai petugas kesehatan bagi anggota kelompok lansia yang tidak datang, dalam rangka kegiatan perawatan kesehatan masyarakat (public health nursing)
7. Kegiatan olah raga antara lain senam lanjut usia, gerak jalan santai, dan sebagainya untuk meningkatkan kebugaran.
8. Kegiatan non kesehatan berupa kegiatan kerohanian, arisan, forum diskusi kegiatan ekonomi produktif, penyaluran hobi.
9. Kegiatan inovatif: kegiatan yang bertujuan untuk mencegah kepikunan, yang pada dasarnya melatih fungsi syarat motorik seperti:bercerita, bernyanyi, permainan kata, permainan kata, permainan angka, permainan huruf, menggambar, catur, rekreasi.

E. Kendala pelaksanaan posbindu

1. Pengetahuan lansia yang rendah tentang manfaat posbindu
2. Jarak rumah dengan lokasi posbindu yang jauh dan sulit di jangkau
3. Kurangnya dukungan keluarga untuk mengantar maupun mengingatkan lansia untuk datang di posbindu
4. Sikap yang kurang baik terhadap petugas posbindu.

A. Kegiatan Kesehatan Posbindu Dengan Sistem 5 Meja (KEMENKES RI, 2017)

Meja	Kegiatan	Sarana	Pelaksana
I	Pendaftaran	Meja,Kursi,alat tulis,Buku register & buku pencatatan kegiatan,KMS, BPKP lanjut usia	Kader
II	Pencatatan ADL, Penimbangan BB & Pengukuran TB	Meja,Kursi,Alat tulis, KMS, BPKP lanjut usia, Timbangan, Meteran	Kader

III	Pemeriksaan dan Pengobatan Sederhana (TD, Gula Darah, Hb, Vitamin, dll)	Meja, Kursi, Alat tulis, KMS, BPKP lanjut usia, Stetoskop, Tensimeter, Status kesehatan lansia, Gula darah, Kolesterol, Asam urat, dll	Petugas Kesehatan (Bisa dibantu Kader)
IV	Pemeriksaan laboratorium sederhana	Combur test	Petugas Kesehatan/ Kader
V	Penyuluhan dan konseling	Meja, kursi, KMS, BPKP lanjut usia, leaflet, poster	Tenaga kesehatan

B. Tahap Pelaksanaan Posbindu

1. Tahap Persiapan (Sebelum pelaksanaan Posbindu)
 - a. Mengadakan pertemuan kelompok untuk menentukan rencana dan jadwal kegiatan
 - b. Menyiapkan tempat dan peralatan yang diperlukan
 - c. Membuat dan menyebarkan pengumuman
 - d. Mengundang petugas kesehatan
2. Hari Pelaksanaan (Selama pelaksanaan Posbindu)
 - a. Pendaftaran lansia
 - b. Penimbangan BB dan pengukuran TB
 - c. Pemeriksaan kesehatan sesuai kebutuhan dan kondisi setempat
 - d. Pengukuran Tekanan Darah
 - e. Pengisian KMS Lansia (Kartu Menuju Sehat)
 - f. Senam
 - g. Penyuluhan kesehatan
3. Tahap Evaluasi (Setelah melakukan kegiatan Posbindu)
 - a. Absensi
 - b. Catatan pelaksanaan kegiatan
 - c. Masalah yang dihadapi sesuai dengan KMS
 - d. Menyelesaikan masalah yang dihadapi
 - e. Hasil penyelesaian masalah

Kegiatan Praktikum II

PELAKSANAAN POSYANDU

A. Deskripsi

Pos Pelayanan Keluarga Berencana - Kesehatan Terpadu (Posyandu) adalah kegiatan kesehatan dasar yang diselenggarakan dari, oleh dan untuk masyarakat yang dibantu oleh petugas kesehatan. Posyandu merupakan salah satu Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM). Konsep Posyandu berkaitan erat dengan keterpaduan. Keterpaduan yang dimaksud meliputi keterpaduan dalam aspek sasaran, aspek lokasi kegiatan, aspek petugas penyelenggara, aspek dana dan lain sebagainya.

B. Kegiatan Persiapan sebelum pelaksanaan Posyandu

1. Kegiatan Persiapan 1 hari sebelum pelaksanaan Posyandu
 - a) Sehari sebelum kegiatan semua ibu hamil dan ibu menyusui serta ibu yang mempunyai balita diberitahukan akan ada kegiatan posyandu, jangan lupa mencatat sasaran kegiatan Posyandu
 - b) Mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan bila ada alat yang belum tersedia dapat meminjam atau meminta pada petugas kesehatan atau membuat sendiri
 - 1) Meja kursi secukupnya
 - 2) Timbangan, dacin dan tali serta tiang penggantungnya
 - 3) Pengukur tinggi badan atau panjang badan
 - 4) Daftar pencatatan bayi, balita, ibu hamil, dan menyusui
 - 5) Buku registrasi
 - 6) Kartu Menuju Sehat (KMS)
 - 7) Makanan Tambahan
 - 8) Tanda tulisan: pendaftaran, penimbangan, pencatatan, penyuluhan, pelayanan kesehatan
 - c) Pembagian tugas diantara para ibu kader dan dibantu ibu-ibu yang lain.
2. Kegiatan persiapan pada hari pelaksanaan, 1 jam sebelum mulai:
 - a) Di meja 1 (pendaftaran): siapkan register (R/a), dan KMS serta potongan kertas (kertas bantu)
 - b) Di meja 2 (penimbangan): siapkan dacin, meja dan kursi serta tanda tulisan

- c) Di meja 3 (pencatatan): Siapkan buku register penimbangan balita dan formulir laporan.
 - d) Di meja 4 (penyuluhan dan pelayanan): siapkan lembar balik, lembar pengiriman pasien ke puskesmas, oralit, vitamin A, tablet penambah darah
 - e) Di meja 5 (pelayanan kesehatan): meja, kursi, bantal, tempat tidur.
 - f) Kemudian semua masing-masing kader siap di tempatnya.
3. Kegiatan Kader pada waktu pelaksanaan Posyandu:
- a. Meja 1: Pendaftaran
 - 1) Pendaftaran bayi dan balita A dalam formulir pencatatan balita:
 - Bila anak sudah memiliki KMS, maka KMS anak diminta dan nama bayi/balita dicatat pada secarik kertas dan diselipkan di KMS, kemudian dibawa ke meja 2 (tempat penimbangan)
 - Bila anak belum memiliki KMS, berarti baru bulan ini anak ikut penimbangan. Maka ambil KMS baru, diisi dengan lengkap, nama anak dicatat di secarik kertas dan diselipkandi KMS, kemudian anak dibawa ke meja 2 (tempat penimbangan)
 - 2) Pendaftaran ibu hamil
 - Ibu hamil didaftar dalam formulir pencatatan untuk ibu hamil.
 - Ibu hamil yang tidak membawa balita langsung menuju meja 4 dan 5 (meja penyuluhan dan pelayanan kesehatan)
 - b. Meja 2 : Penimbangan balita, ibu hamil
 - 1) Dacin sudah siap, kemudian anak ditimbang. Hasil penimbangan berat anak, dicatat pada secarik kertas dan diselipkan kembali dalam KMS
 - 2) Selesai ditimbang, ibu dan anaknya dipersilakan menuju meja 3 (pencatatan)
 - c. Meja 3 : Pencatatan
 - 1) Buka KMS balita bersangkutan
 - 2) Pindahkan hasil penimbangan anak dari secarik kertas ke KMS anak
 - 3) Bila ada kartu kelahiran, catatlah bulan lahir anak dari kartu tersebut

- 4) Bila tidak ada kartu kelahiran, tetapi ibu mengingat, catatlah bulan lahir anak sesuai dengan ingatan ibu\Bila ibu tidak ingat semua dan hanya mengetahui umur anaknya sekarang, perkirakan bulan lahir anak dan catat Ingat: Jangan bertanya berapa umur anak, tapi tanyakan bulan kelahiran
 - 5) Cantumkan bulan lahir anak pada kolom pertama
 - 6) Isi semua kolom bulan secara berurutan
 - 7) Setelah anak ditimbang, tulislah titik berat badannya pada titik temu garis datar (sesuai bulan penimbangan) dengan garis tegak (sesuai dengan hasil penimbangan dalam kilogram).
 - 8) Pada penimbangan selanjutnya hubungkan 2 titik BB sekarang dengan titik BB bulan lalu dengan garis
 - 9) Bila bulan lalu balita tidak ditimbang, jangan hubungkan titik tersebut
- d. Meja 4 : Penyuluhan Kesehatan
- 1) Untuk semua balita: Mintalah KMS anak, perhatikan umur dan hasil penimbangan bulan ini
 - 2) Ibu balita diberikan penyuluhan:
 - Pentingnya menimbang balita setiap bulan untuk mengetahui pertumbuhan balita. Balita BGM harus dirujuk ke tenaga kesehatan.
 - Pentingnya ASI saja sampai usia anak 4 bulan
 - Pentingnya ibu memberi ASI sampai usia anak 2 tahun
 - Pentingnya imunisasi lengkap untuk mencegah penyakit
 - Jika ASI tidak keluar, periksakan diri ke petugas Puskesmas
 - 3) Pelayanan Pemberian makanan tambahan, Oralit, Vitamin A, Tablet besi, pil ulangan, kondom.

e. Meja 5: Pelayanan Kesehatan

- 1) Pemberian imunisasi pada anak, ibu hamil, Wanita usia subur
- 2) Pemeriksaan kehamilan
- 3) Pemeriksaan kesehatan dan pengobatan
- 4) Pelayanan kontrasepsi pada pasangan usia subur.

Untuk meja 1 sampai 4 dilaksanakan oleh kader kesehatan dan untuk meja 5 dilaksanakan oleh petugas kesehatan diantaranya dokter, perawat, bidan, juru imunisasi dan sebagainya

Kegiatan Praktikum III

MENGENAL KMS

A. Definisi

Kartu Menuju Sehat (KMS) adalah catatan grafik perkembangan anak yang diukur berdasarkan umur, berat badan, dan jenis kelamin. Dari situlah bisa diketahui status gizi bayi dan balita Anda. KMS juga menyuguhkan informasi kelengkapan imunisasi anak dan memantau pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Selain itu, dalam KMS terdapat tips dasar perawatan anak, seperti pemberian makanan anak, dan perawatan anak bila mengalami diare.

B. Cara Pengukuran Status Gizi Anak

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan melihat grafik pada KMS Anak sekolah, grafik diisi sesuai hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan anak. KMS merupakan salah satu parameter penting untuk menilai tumbuh kembang anak usia sekolah. KMS Anak Sekolah memiliki dua macam jenis, KMS berwarna biru untuk anak laki-laki dan KMS berwarna pink untuk anak perempuan.

Di bagian KMS terdapat grafik pertumbuhan anak yang diisi sesuai hasil pengukuran tinggi badan lalu disesuaikan hasil pengukurannya dengan berat badan anak. Grafik pertumbuhan yang optimal adalah apabila dari pencatatan setiap bulan diperoleh berat badan yang terus meningkat dan tetap berada dalam zona hijau muda.

Zona hijau paling atas menandakan orangtua harus waspada terhadap masalah gizi lebih, dan jika melebihi garis hijau tua maka anak harus dikonsultasikan kepada petugas kesehatan karena mengalami masalah kegemukan dan obesitas yang serius mengancam kesehatan anak. Zona kuning menandakan orang tua harus waspada dengan pertumbuhan anaknya, zona kuning di bawahnya menunjukkan berat badan anak kurang dari berat badan rata-rata anak seusianya. Berat anak yang terlalu rendah sampai memotong garis merah (BGM=Bawah Garis Merah) harus dikonsultasikan ke petugas kesehatan.

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur Tambah Berat Tambah Pandai

• Grafik pertumbuhan anak 0 – 24 bulan

• Umur anak

• Bulan penimbangan

• Catatan berat badan anak

• KBM (Kenaikan Berat Badan Minimum)

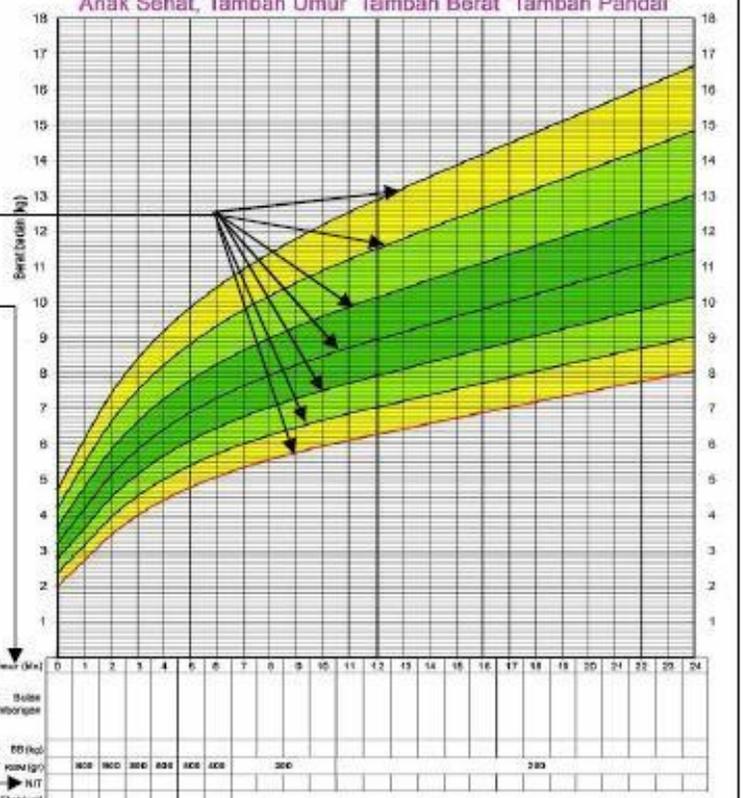
• Status Naik/Tidak Naik

• Catatan pemberian ASI Eksklusif

• Penjelasan istilah Naik/Tidak Naik

• Catatan pemberian kapsul vitamin A

• Catatan imunisasi



Bagian 1

NAIK (U)
Grafik BB menjadi figure pertumbuhan atau kenaikan BB sama dengan KBM (Kenaikan BB minimal atau KBM)

EDAK (AR/T)
Grafik BB menurun atau menurun mencong pada pertumbuhan di bawah tingkat KBM (Kenaikan BB kurang dari KBM)

Rujuk ke petugas kesehatan bila tidak naik 2 kali berturut-turut atau BGM

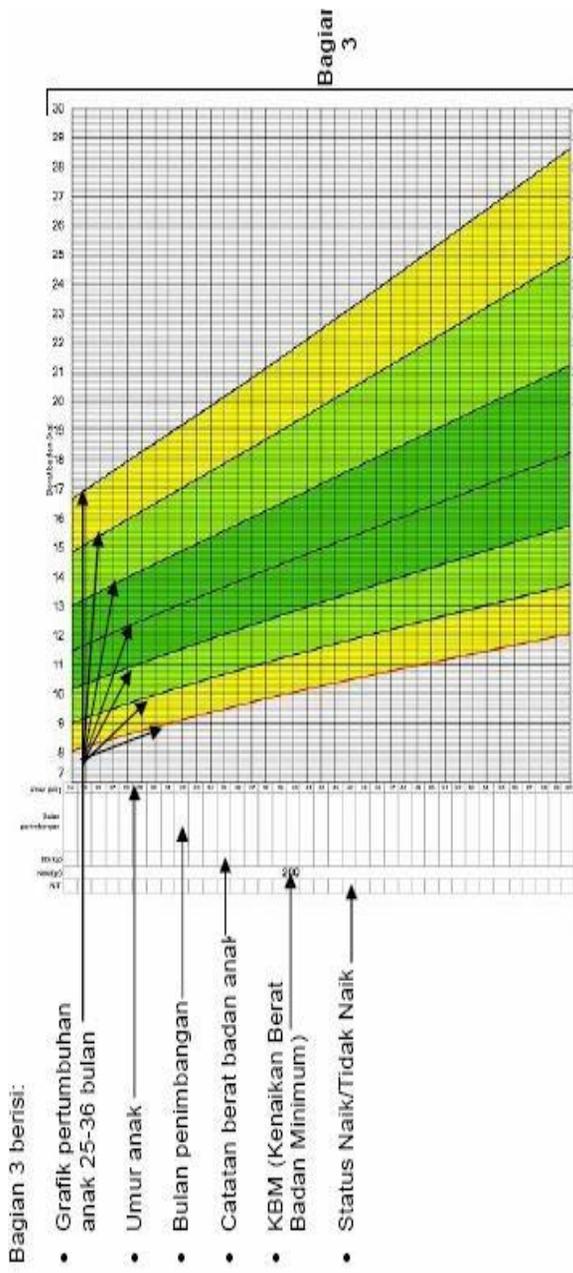
BERI VITAMIN A SESUAI JADWAL UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MATA DAN PERTUMBUHAN ANAK

Umur (Bln)	Dosis	Tgl. pemberian
0-11	1 kapsul biru di bulan Februari atau Agustus	
12-23		
24-35	1 kapsul merah setiap 6 bulan Februari dan Agustus	
36-47		
48-59		

BERI IMUNISASI SESUAI JADWAL AGAR ANAK TERLINDUNG DARI PENYAKIT

Umur (Bln)	Jenis Imunisasi	Tgl. pemberian imunisasi
0	BHb Polio 0	
1	BCC, Polio 1	
2	DTaP1H1, Hib 1	
3	DTaP1H2, Hib 2	
4	DTaP1H3, Hib 3	
5	Campak	

Bagian 2



Bagi 4

Air Susu Ibu (ASI)
dalam makanan pertama bayi

Pemberian Makanan Bayi dan Balita

1. Supaya cepat dan optimal bayi menyusu dalam 1 jam pertama kelahirannya
2. Dengan ASI eksklusif bayi memiliki risiko lebih rendah infeksi saluran pernapasan dan diare
3. Dengan Nafasasi Perseorangan ASI eksklusif bayi beratnya 5 kg dan mencapai kemampuan 100 sampai 2 liter
4. Berikan makanan pengganti setelah anak berusia 6 bulan

Yang Harus Dilakukan Bila Anak Diare:

- Untuk bayi 0-6 bulan: Teruskan pemberian ASI seperti biasa, jangan berikan makanan lain.
- Untuk bayi dan anak usia > 6 bulan:
 - Berikan seperti biasa atau air masak, air kelapa, air tajir, jus buah atau jus kaldu kaldu sayur, atau rebusan pisang.
 - Bawa ke petugas kesehatan jika diare berlanjut dan anak lemah, demam atau diare berdarah, ambil spesimen.

PERKEMBANGAN ANAK SEHAT

<p>Usia 12 Bulan: Berjalan dengan baik</p>	<p>Usia 15 Bulan: Berjalan dengan cepat</p>	<p>Usia 18 Bulan: Berjalan dengan lancar</p>	<p>Usia 24 Bulan: Berjalan dengan baik</p>
<p>Usia 18 Bulan: Berjalan dengan baik</p>	<p>Usia 24 Bulan: Berjalan dengan baik</p>	<p>Usia 30 Bulan: Berjalan dengan baik</p>	<p>Usia 36 Bulan: Berjalan dengan baik</p>

Bagian 4 berisi:

- Pesan pemberian ASI dan makanan balita
- Pesan penanganan diare
- Pola perkembangan anak 0 – 59 bulan.

Bag 5

KMS
KARTU MERUJU SEHAT
Untuk Perempuan

Bagian 5 berisi:

- Lembar judul dan identitas balita.

Nama Anak:
 Tanggal Lahir:
 Berat Badan Waktu Lahir:
 Panjang Badan Waktu Lahir:
 Nama Ayah:
 Nama Ibu:
 Alamat:
 Posyandu:
 Tanggal Pendaftaran:

BAWAH KMS SETIAP KALI KE POSYANDU
 (PADA GMS/UMUM/DAFTAR)

Departemen Kesehatan RI
 Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat
 200

Kegiatan Praktikum IV

PIJAT BALITA

A. Definisi

Pijat pada bayi & balita adalah suatu bentuk terapi sentuhan yang diberikan kepada bayi & balita yang memiliki berbagai manfaat terutama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pijat sudah dikenal sejak jaman dahulu, sudah dikenal dan digunakan secara turun temurun. Pijat yang ada selama ini di masyarakat, lebih sering dilakukan oleh orang lain, bukan oleh orang tua atau keluarga balita, padahal pijat bisa dilakukan keluarga sendiri bahkan manfaatnya akan jauh lebih besar jika dilakukan oleh keluarga sendiri daripada dilakukan oleh orang lain.

B. Manfaat Pijat

Manfaat pijat bagi bayi dan balita :

1. Meningkatkan pertumbuhan, yaitu peningkatan Berat badan anak
2. Merangsang anak untuk minum ASI lebih banyak
3. Membantu meningkatkan kekebalan tubuh anak
4. Membantu anak menjadi lebih rileks atau santai
5. Memperlancar peredaran darah tubuh anak
6. Membantu anak untuk lebih lelap tidur
7. Membantu sistem pencernaan pada anak, misalnya meningkatkan nafsu makan, meredakan kembung, nyeri pada perut.

Manfaat Pijat bagi Ibu:

1. Memperkuat ikatan ibu dengan anak
2. Membangun kepercayaan diri dalam merawat anak
3. Meningkatkan produksi ASI
4. Dapat memantau pertumbuhan dan perkembangan anak

C. Waktu-waktu terbaik untuk dilakukannya pijat

1. Pagi hari, sebelum mandi.
2. Malam hari, sebelum tidur. Hal ini akan membantu anak agar tidur lebih nyenyak.

D. Anjuran dilakukannya pijat

Pijat boleh dilakukan kapan saja, pada berbagai umur balita, selama kondisi kesehatan anak memungkinkan. Pijatan dilakukan sesuai umur:

1. Usia 0-1 bulan

Disarankan gerakan pijat lebih mendekati usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat bayi lepas, sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

2. Usia 1-3 bulan

Disarankan gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang singkat.

3. Usia 3 bulan – 3 tahun

Disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

Anak tidak diperkenankan dilakukan pemijatan jika:

1. Bila ada anggota tubuh yang sedang luka. Pijatan akan memungkinkan terhambatnya proses penyembuhan luka, karena luka yang sudah menutup akan membuka kembali.
2. Bila terdapat cedera seperti patah tulang, perdarahan atau cedera yang lainnya.
3. Bila terdapat bagian tubuh yang bengkak dengan sebab yang belum jelas
4. Ketika anak sedang tidak ingin untuk dipijat.
5. Memijat anak langsung setelah selesai makan.

E. Persiapan sebelum memijat

Beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum dilakukan pemijatan adalah sebagai berikut :

1. Tangan bersih dan hangat.
2. Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
3. Ruang yang digunakan untuk memijat diupayakan supaya hangat dan tidak pengap.
4. Anak sudah selesai makan, berikan jangka waktu minimal ½ jam atau sedang tidak lapar.
5. Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimal selama 15 menit untuk melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
6. Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang.

7. Baringkan anak di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
8. Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak khusus untuk anak (baby oil / lotion).
9. Buka baju anak pada area pemijatan yang akan dilakukan.
10. Mintalah ijin pada anak sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala anak sambil mengajaknya bicara.

F. Langkah pijat pada Balita

1. Pemijatan pada bagian kaki

- a. Perahan cara India, Peganglah kaki anak pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball, Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu



- b. Peras & putar, Pegang kaki anak pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, Peras & putar kaki dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki



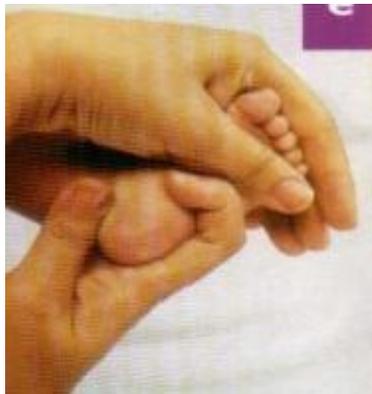
- c. Telapak kaki, Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki



- d. Tarikan lembut jari, Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari



- e. Gerakan peregangan, Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit, Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit



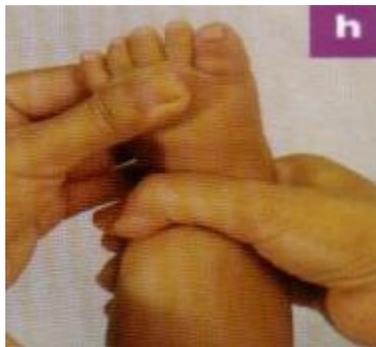
- f. Titik tekanan, Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari



- g. Punggung kaki, Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian



- h. Peras & putar pergelangan kaki, Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari, jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi



- i. Perahan cara swedia, Peganglah pergelangan kaki anak, Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkalpaha



- j. Gerakan menggulung, Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda, Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki



- k. Gerakan akhir, Setelah gerakan diatas dilakukan pada kaki kanan & kiri, rapatkan kedua kaki, Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat & pangkal paha, Usap kedua kaki dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki.



2. Pemijatan pada bagian perut

Catatan: hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk

- a. Mengayuh sepeda, Lakukan gerakan memijat pada perut anak seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantiandengan tangan kanan & kiri.



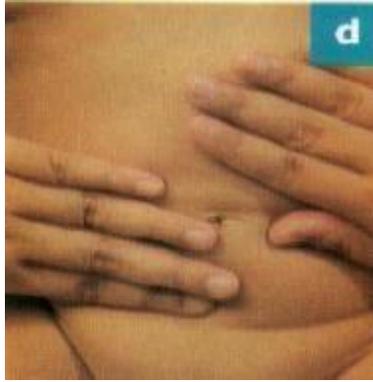
- b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat, Angkat kedua kaki anak dengan salah satu tangan, Dengan tangan yang lain, pijat perut anak dari perut bagian atas sampai ke kari-jari kaki.



- c. Ibu jari kesamping, Letakkan kedua ibu jari di samping kanan & kiri pusat perut, Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan & kiri



- d. Bulan-matahari, Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali, Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian bawah perut anak sampai bagian kiri perut (seolah membentuk gambar bulan {B}), Lakukan kedua gerakan ini secara bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulaT



- e. Gerakan I Love You, "I", pijatlah perut anak mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I", "LOVE", pijatlah perut anak membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah, "YOU", pijatlah perut anak membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, & berakhir di perut kiri bawah



- f. Gelembung atau jari-jari berjalan, Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut anak bagian kanan, Gerakkan jari-jari anda pada perut anak dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung gelembung udara.

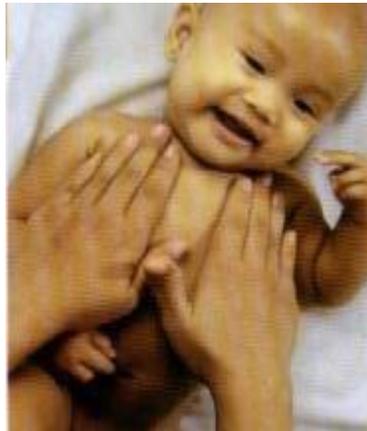


3. Pemijatan pada dada

- a. Jantung besar, Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada/ulu hati, Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati



- b. Kupu-kupu, Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, & kembali ke ulu hati, Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati



4. Pemijatan pada daerah tangan

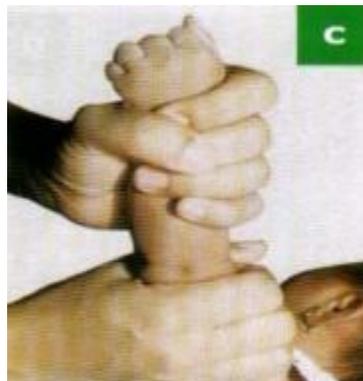
- a. Memijat ketiak, Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.



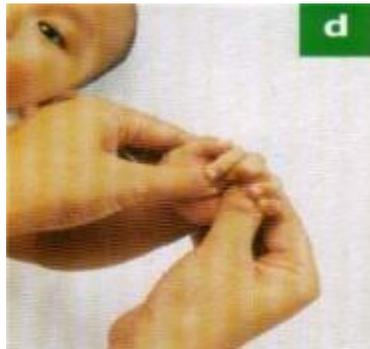
- b. Perahan cara India, Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan anak, Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak kearah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak kearah pergelangan tangan, Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan & kiri ke bawah secara bergantian & berulang-ulang seolah memeras susu sapi



- c. Peras & putar, Peras & putar lengan anak dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan



- d. Membuka tangan, Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari



- e. Putar jari-jari, Pijat lembut jari anak satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar, Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari



- f. Punggung tangan, Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan anda, Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut



- g. Peras & putar pergelangan tangan, Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk



- h. Perahan cara swedia, Gerakan tangan kanan & kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan anak ke arah pundak, Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri anak ke arah pundak

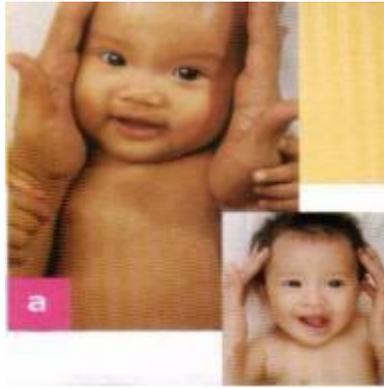


- i. Gerakan menggulung, Peganglah lengan bayi bagian atas/bahudengan kedua telapak tangan, Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari



5. Pemijatan pada daerah muka

- a. Dahi : menyetrika dahi, Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi, Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku, Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata



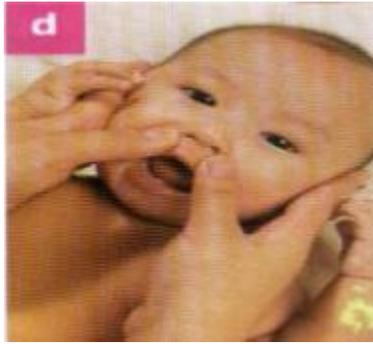
- b. Alis : menyetrika alis, Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata, Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata & di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis



- c. Hidung : Senyum I, Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis, Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping & ke atas seolah membuat anak tersenyum



- d. Mulut bagian atas : Senyum II, Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung, Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping & ke atas ke daerah pipi seolah membuat anak tersenyum



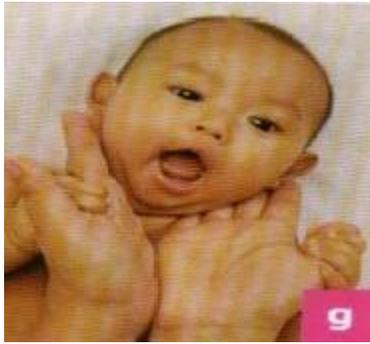
- e. Mulut bagian bawah : Senyum III, Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu, Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat anak tersenyum



- f. Lingkaran kecil di rahang, Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang anak



- g. Belakang telinga, dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan & kiri, Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu



6. Pemijatan pada daerah punggung

- a. Gerakan maju mundur (kursi goyang), Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri & kaki di sebelah kanan anda, Pijatlah sepanjang punggung anak dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat anak, lalu kembali lagi ke leher



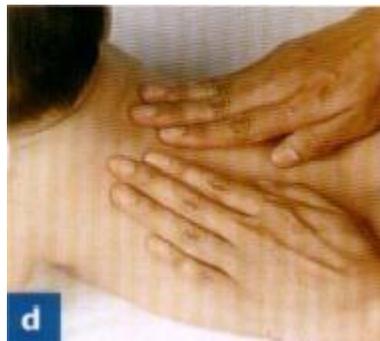
- b. Gerakan menyetrika, Pegang pantat anak dengan tangan kanan, Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat anak seolah menyetrika punggung



- c. Gerakan menyetrika & mengangkat, Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki anak & gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki anak



- d. Gerakan melingkar, Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan & kiri tulang punggung sampai di daerah pantat, Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat



- e. Gerakan menggaruk, Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung anak, Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat anak



7. Gerakan relaksasi dan peregangan

- a. Gerakan relaksasi

Gerakan relaksasi dapat di kerjakan bersamaan dengan gerakan inti pijat atau terpisah. Sentuhan relaksasi ini dapat dipakai untuk memulai gerakan pada setiap bagian anak. Teknik sentuhan relaksasi ini mudah dan sederhana, misalnya dengan membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus, dan melambung-

lambungkan secara lembut pada daerah tangan, pundak, perut dan pantat anak.

b. Gerakan peregangan

Gerakan peregangan dapat dilakukan diantara pemijatan atau di akhir pemijatan. Setiap gerakan pemijatan dapat dilakukan sebanyak 4-5 kali. Berikut ini adalah gerakan-gerakan peregangan.

1) Tangan disilangkan

Pegang kedua pergelangan tangan anak dan silangkan keduanya di dada. Selanjutnya luruskan kembali kedua tangan anak ke samping.

2) Membentuk diagonal tangan dan kaki

Pertemukan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri anak di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal, kemudian tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri anak ke posisi semula. Selanjutnya, pertemukan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh anak, setelah itu tarik kembali tangan dan kaki anak ke posisi semula.

3) Menyilangkan kaki

Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri anak, lalu silangkan ke atas. Buat silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Pegang kedua pergelangan kaki anak dan silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar. Setelah itu, kembalikan pada posisi semula.

4) Menekuk kaki

Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri anak dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut.

5) Menekuk kaki bergantian

Gerakannya sama seperti gerakan menekuk kaki, tetapi dengan menggunakan kaki secara bergantian

Kegiatan Praktikum V

TERAPI MODALITAS KELUARGA : SENAM REMATIK

A. Tujuan

Mahasiswa mampu mempragakan gerakan senam rematik yang akan didemonstrasikan dalam pemberian asuhan keperawatan keluarga

B. Skenario

Ners Aditya adalah seorang perawat puskesmas yang ditugaskan untuk melakukan kunjungan rumah ke keluarga Tn. L. Dalam keluarga Tn. L ada dua anggota keluarga yang mengalami keluhan nyeri sendi sejak 1 tahun yang lalu dan dinyatakan memiliki penyakit rematik

C. Pertanyaan Minimal :

1. Bagaimana cara berkomunikasi terapeutik dengan klien?
2. Bagaimana melakukan gerakan senam rematik?

D. Prosedur Senam Reumatik

Senam reumatik dimulai dari pemanasan, *stretching*, inti 1, inti 2, dandiakhiri dengan pendinginan. Gerakan inti 1 merupakan gerakan *low impact* yang bermanfaat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru. Sementara itu, gerakan inti 2 terfokus pada terapi fleksibilitas sendi-sendi.

Gerakan senam rematik mencakup delapan komponen gerak. Yaitu, gerak menjaga postur tubuh, peregangan otot, latihan luas gerak sendi, penguatan otot, penguatan kerja jantung dan paru-paru, latihan keseimbangan, koordinasi, serta ketahanan otot.

Senam tersebut bisa dilakukan dengan posisi apa pun. Bisa berdiri. Tetapi, jika sendi-sendi besar (seperti sendi panggul atau lutut) tubuh tak cukup kuat menahan berat badan, senam bisa dilaksanakan dengan duduk maupun berdiri. Gerakan senamnya sama. Hanya, posisi pesenam duduk atau tidur.

1. Pemanasan 1

Berdiri tegak. Kaki rapat. Tangan kanan dibuka ke samping sejajar bahu, dilanjutkan tangan kiri dibuka ke samping. Angkat dua tangan ke atas. Tahan dua hitungan. Tangan dikatupkan ke samping tubuh. Lakukan dua kali.

2. Pemanasan 2

Berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu. Dua tangan di pinggang. Kepala menunduk ke depan dan ke belakang, lalu menoleh ke samping kiri dan kanan. Lakukan 1x8 hitungan.

3. Inti 1

Berjalan di tempat. Dua tangan di depan dada. Telapak tangan meremas-remas bola. Lakukan 2x8 hitungan.

4. Inti 2

Berjalan di tempat. Dua tangan di depan. Telapak tangan menggenggam bola. Pergelangan tangan ditekuk ke bawah dan ke atas. Lakukan 2x8 hitungan.

5. Inti 3

Berjalan di tempat. Dua tangan di samping tubuh, sejajar bahu. Tangan diputar ke dalam, lalu kembali ke posisi semula. Lakukan 2x8 hitungan.

6. Inti 4

Bola dipeluk di depan dada. Punggung membungkuk. Kaki ditekuk. Tahan sampai empat hitungan, lalu kembali ke posisi tegak dengan bola di depan dada. Lakukan dua kali.

7. Inti 5

Bola dipegang di depan dada, lalu diangkat ke atas. Pindah bola ke samping kiri. Kembalikan bola ke posisi tengah, lalu pindah ke posisi kanan. Kembalikan bola ke tengah, lalu posisi di depan dada. Lakukan dua kali.

8. Inti 6

Bola dipegang di depan dada. Lalu, tangan diputar ke kanan dan ke kiri. Lakukan 2x8 hitungan.

Kegiatan Praktikum VI

TERAPI MODALITAS KELUARGA : SENAM KAKI DIABETES

A. Tujuan

Mahasiswa mampu memperagakan gerakan senam kaki diabetes yang akan didemonstrasikan dalam pemberian asuhan keperawatan keluarga

B. Scenario

Ners Nanda adalah seorang perawat puskesmas yang ditugaskan untuk melakukan kunjungan rumah ke keluarga Tn. J. Dalam keluarga Tn. J ada anggota keluarga yang mengalami penyakit diabetes mellitus sejak 3 tahun yang lalu dan dari hasil pengkajian didapatkan klien memiliki resiko jatihsedang.

C. Pertanyaan Minimal :

1. Bagaimana cara berkomunikasi terapeutik dengan klien?
2. Bagaimana melakukan gerakan senam diabetes?

D. Pengertian senam kaki :

Adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh penderita penyakit gula/kencing manis, untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki.

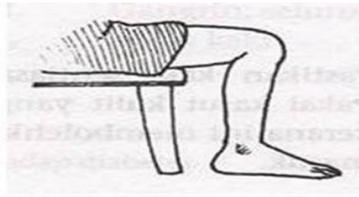
E. Tujuan senam kaki:

1. Melancarkan peredaran darah kaki bagian atas dan bawah
2. Memperkuat otot-otot kecil
3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi

F. Prosedur Pelaksanaan Senam kaki

1. Persiapan

Jika dilakukan dalam posisi duduk maka posisikan pasien duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai



2. Gerakan senam kaki

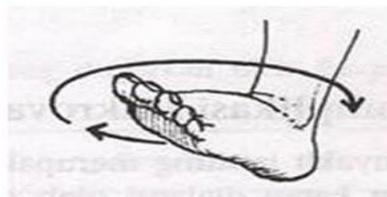
- a. Dengan Meletakkan tumit dilantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan keatas lalu dibengkokkan kembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali



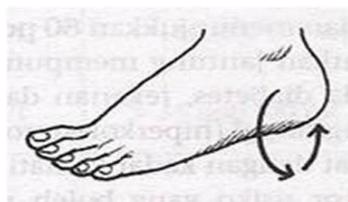
- b. Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini dilakukan bersamaan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



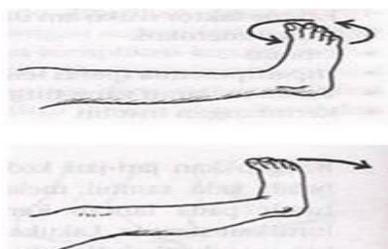
- c. Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangkaki sebanyak 10 kali.



- d. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



- e. Angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Gerakan jari-jari kedepan turunkan kembali secara bergantian kekiri dan ke kanan. Ulangi sebanyak 10 kali.
- f. Luruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari kaki kearah wajah lalu turunkan kembali kelantai.
- g. Angkat kedua kaki lalu luruskan. Ulangi langkah ke-6, namun gunakan kedua kaki secara bersamaan. Ulangi sebanyak 10 kali.
- h. Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Gerakan pergelangan kaki kedepan dan kebelakang.
- i. Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian.



- j. Letakkan sehelai koran dilantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja
- k. Lalu robek koran menjadi 2 bagian, pisahkan kedua bagian koran.
- l. Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki
- m. Pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh.
- n. Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola



Kegiatan Praktikum VII

TERAPI MODALITAS KELUARGA : LATIHAN PERGERAKAN SENDI

A. Definisi

Latihan pergerakan sendi adalah suatu teknik latihan gerakan dasar yang digunakan pada orang-orang yang memiliki keterbatasan dalam gerakan sendi. Tujuan latihan adalah untuk mempertahankan kelenturan otot supaya tidak terjadi kekakuan sehingga memperberat kelumpuhan. Hal-hal yang harus diwaspadai dalam pemberian latihan pergerakan sendi adalah tidak boleh diberikan apabila gerakan dapat mengganggu proses penyembuhan dan tidak boleh dilakukan bila respon orang yang mengalami stroke dalam kondisi yang membahayakan.

B. Jenis Latihan

1. Latihan Aktif

Merupakan latihan yang dilakukan klien sendiri dengan bantuan minimal

2. Latihan Pasif

Merupakan latihan yang dilakukan dengan bantuan orang

C. Waktu Latihan

1. Pada saat mandi dan menggunakan air hangat agar tidak kaku
2. Setelah bangun pagi
3. Sebelum tidur malam
4. Disesuaikan dengan kondisi (10-20 kali gerakan)

D. Kontraindikasi

1. Ada luka pada otot
2. Tak boleh dilakukan bila sendi bengkak

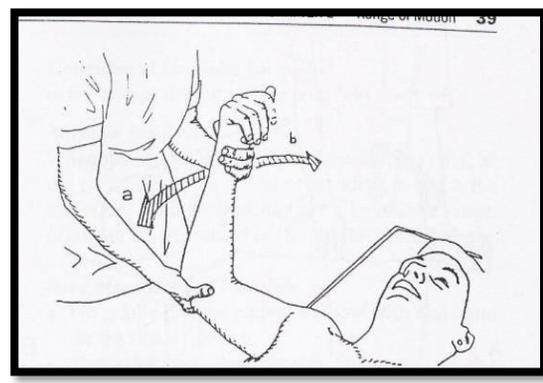
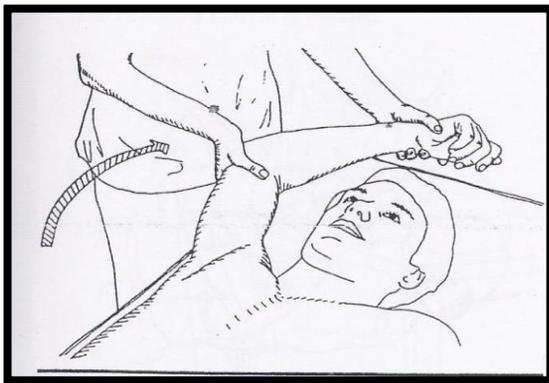
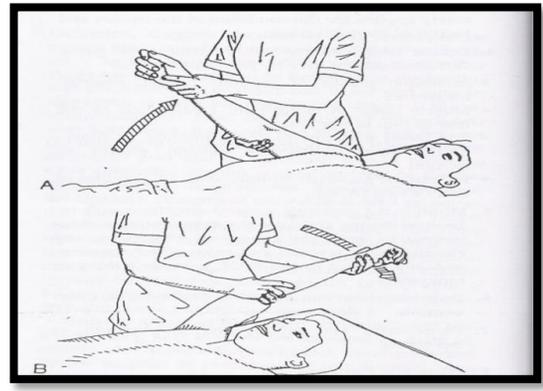
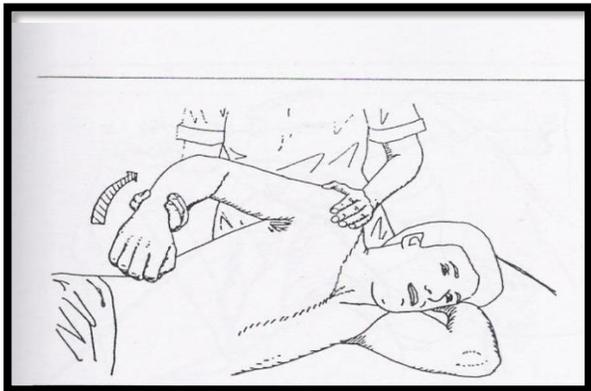
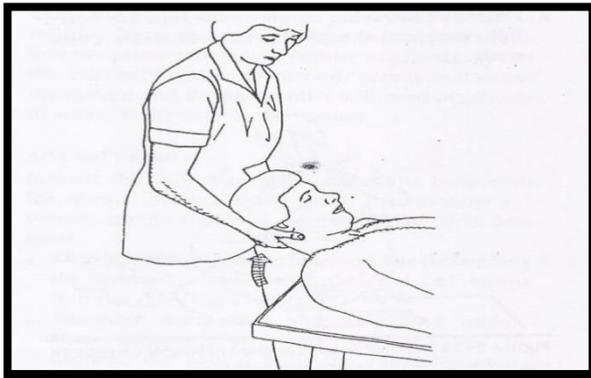
E. Cara melakukan

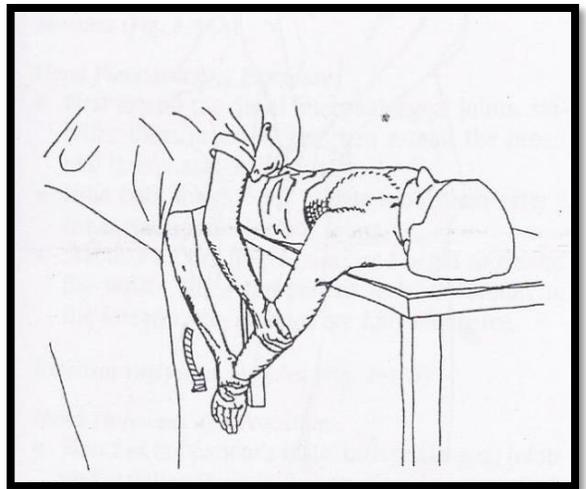
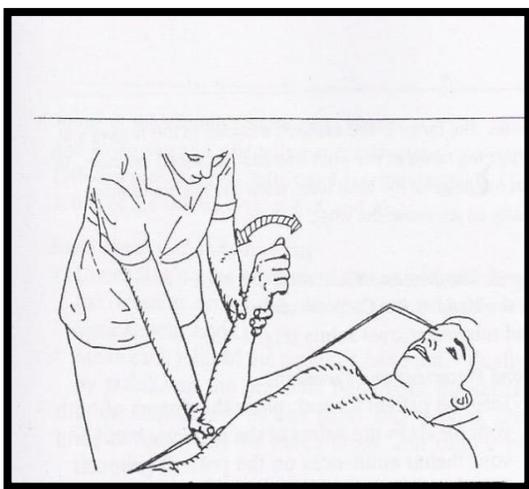
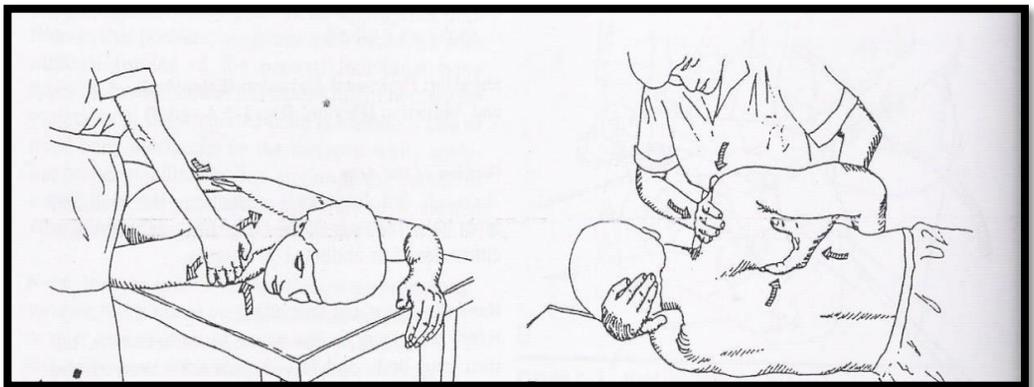
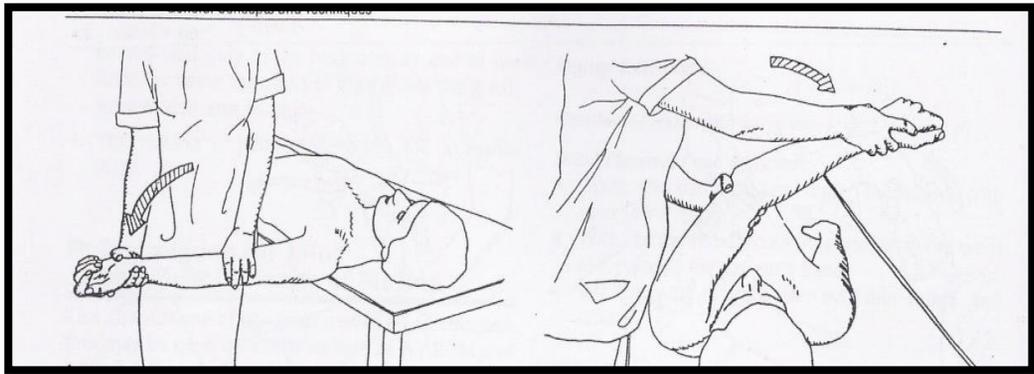
1. Setelah melakukan gerakan harus kembali ke posisi anatomis (posisi tegak telapak tangan menghadap ke muka lurus disamping badan, kaki lurus)
2. Pergerakan minimal dilakukan untuk 2 sendi

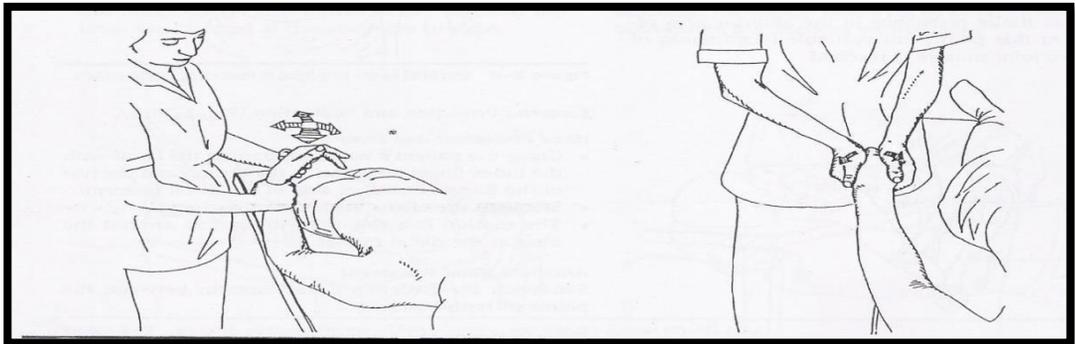
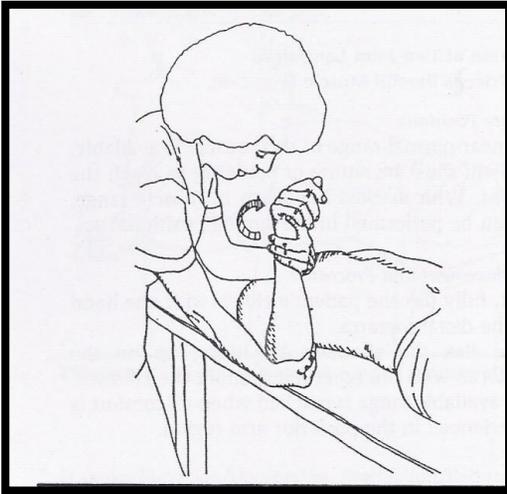
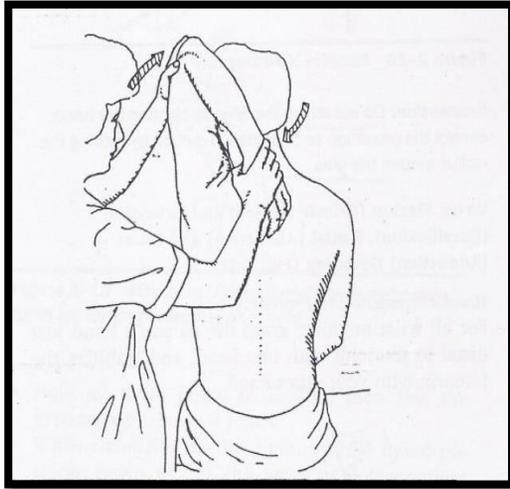
3. Sendi yang digerakkan yaitu :

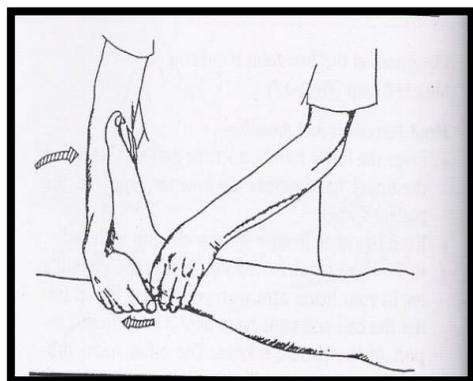
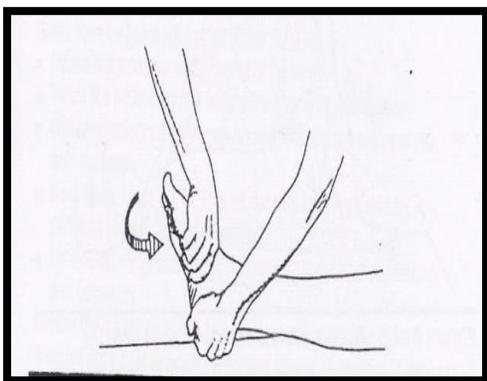
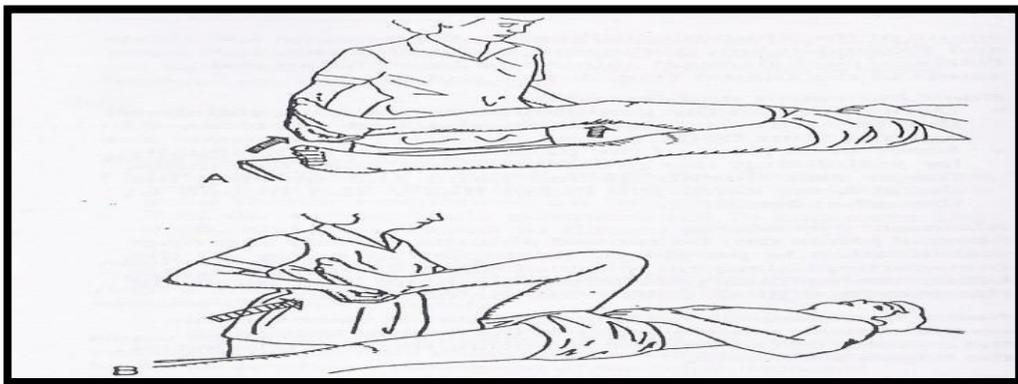
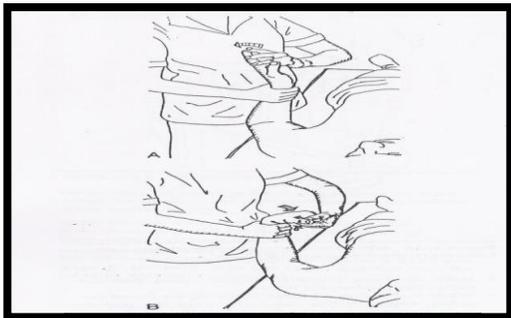
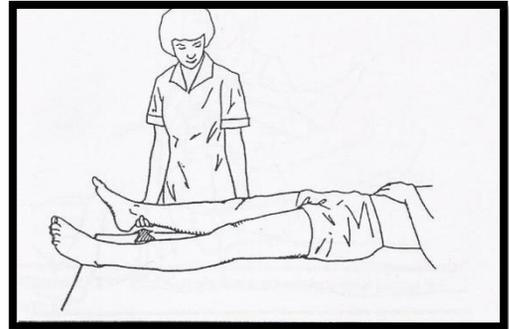
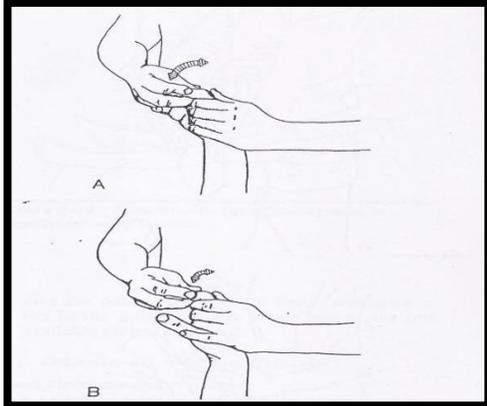
- a. Leher
- b. Bahu tangan kanan dan kiri
- c. Siku tangan kanan dan kiri
- d. Pergelangan tangan
- e. Jari-jari tangan
- f. Pinggul dan lutut
- g. Pergelangan kaki
- h. Jari kaki

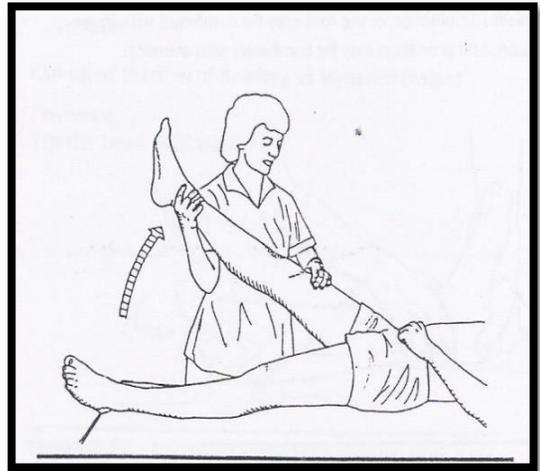
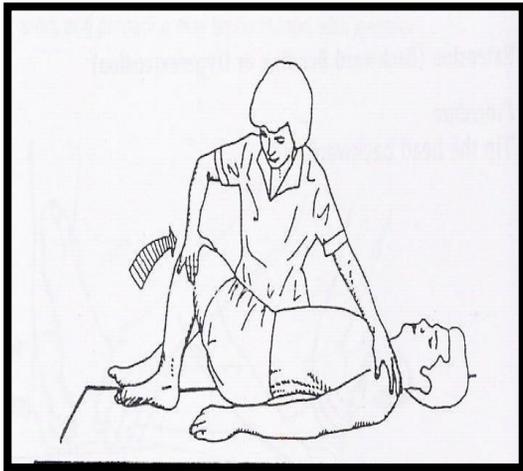
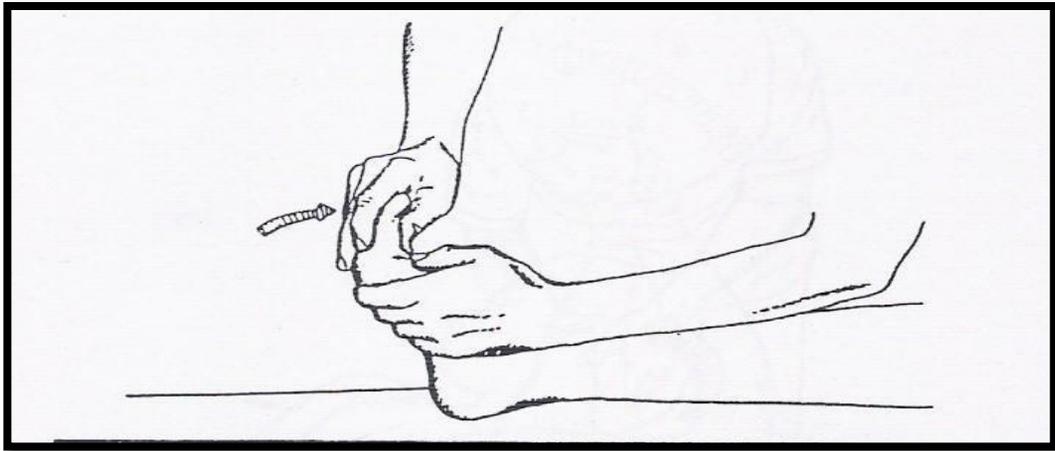
4. Berikut cara-cara melakukan pergerakan sendi pada orang yang terkena stroke :











Kegiatan Praktikum VIII

TERAPI MODALITAS KELUARGA : SENAM HIPERTENSI

A. Tujuan

Mahasiswa mampu memperagakan gerakan senam hipertensi yang akan didemonstrasikan dalam pemberian asuhan keperawatan keluarga

B. Scenario

Ners Duta adalah seorang perawat puskesmas yang ditugaskan untuk melakukan kunjungan rumah ke keluarga Tn. S. Dalam keluarga Tn. S ada dua anggota keluarga yang mengalami hipertensi sejak 1 tahun yang lalu.

C. Pertanyaan Minimal

1. Bagaimana cara berkomunikasi terapeutik dengan klien?
2. Bagaimana melakukan gerakan senam hipertensi?

D. STRATEGI PELAKSANAAN

1. Persiapan

a. Persiapan Klien

- 1) Klien diberi tahu tindakan yang akan dilakukan
- 2) Klien dalam posisi berdiri

b. Persiapan Lingkungan

- 1) Ruangan yang tenang dan kondusif
- 2) Ruangan yang cukup luas

2. Pelaksanaan

a. Gerakan Pemanasan

- 1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.



- 2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.



b. Gerakan Inti

- 1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.
- 2) Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.
- 3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.
- 4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.
- 5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.
- 6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.



- c. Pendinginan
 - 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.
 - 2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.
- 3. Terminasi
 - a. Evaluasi
 - 1) Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti senam hipertensi.
 - 2) Memberi pujian atas keberhasilan klien.
 - b. Rencana tindak lanjut

Menganjurkan klien melaksanakan senam hipertensi minimal 30 menit dan dilakukan seminggu tiga kali.