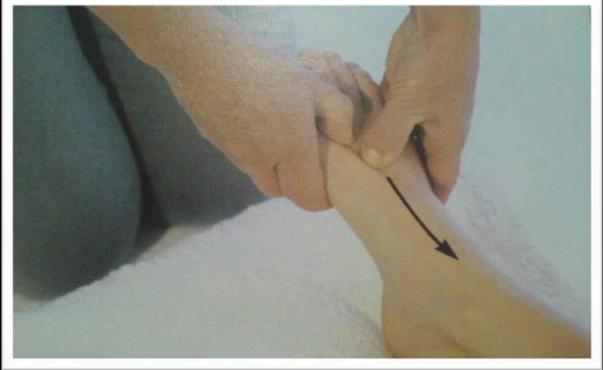


SOP PIJAT REFLEKSI KAKI

NO	SUB JUDUL	PENJELASAN
1	PENGERTIAN	Pijat Refleksi kaki adalah sentuhan yang dilakukan pada kaki dengan sadar dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan
2	TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> Menimbulkan relaksasi yang dalam. Memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi. Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsional setiap organ internal. Membantu memperbaiki mobilitas Menurunkan tekanan darah.
3	INDIKASI	Klien dengan hipertensi
4	KONTRAINDIKASI	Klien yang menderita luka bakar hebat dan fraktur.
5	PERSIAPAN PASIEN	<ol style="list-style-type: none"> Menyediakan alat Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan. Mengukur tekanan darah penderita hipertensi (ringan dan sedang) sebelum melakukan pijat refleksi kaki dan dicatat dalam lembar observasi.
6	PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> Sphygmomanometer Stetoskop Minyak kelapa atau minyak zaitun Lembar observasi tekanan darah. Handuk
7	CARA BEKERJA	<p>Tahap pertama : Pijat refleksi kaki bagian depan</p> <ol style="list-style-type: none"> Ambilah posisi menghadap ke kaki klien dengan kedua lutut berada di samping betisnya. Letakkan tangan kita sedikit diatas pergelangan kaki dengan jari-jari menuju keatas dengan satu gerak tak putus luncurkan tangan ke atas pangkal paha dan kembali turun disisi kaki mengikuti lekuk kaki. Tarik ibu jari dan buat bentuk V (posisi mulut naga). Letakkan tangan diatas tulang garas dibagian bawah kaki. Gunakan tangan secara bergantian untuk memijat perlahan hingga ke bawah lutut dengan tangan masih pada posisi V urut keatas dengan sangat lembut hingga ke tempurung lutut, pisahkan tangan dan ikuti lekuk tempurung lutut pijat ke bagian bawah. Lalu ulangi pijat keatas bagian tempurung lutut.

NO	SUB JUDUL	PENJELASAN
		  <p>5. Tekanlah dengan sisi luar telapak tangan membuat lingkaran secara bergantian mulai dari atas lutut hingga pangkal paha dan mendorong otot.</p> <p>6. Dengan kedua tangan pijatlah kebawah pada sisi kaki hingga ke pergelangan kaki. Kemudian remas bagian dorsum dan plantaris kaki dengan kedua tangan sampai ke ujung jari.</p> <p>7. Ulangi pada kaki kiri.</p> 

NO	SUB JUDUL	PENJELASAN
		<p>Tahap kedua : Pijat refleksi pada telapak kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> Letakan alas yang cukup besar dibawah kaki klien. Tangkupkan telapak tangan kita disekitar sisi kaki kanannya Rilekskan jari-jari serta gerakan tangan kedepan dan ke belakang dengan cepat, ini akan membuat kaki rileks.  <ol style="list-style-type: none"> Biarkan tangan tetap memegang bagian atas kaki Geser tangan kiri kebawah tumit kaki, dengan lembut tarik kaki kearah pemijat mulai dari tumit. Dengan gerakan oval putar kaki beberapa kali ke setiap arah.  <ol style="list-style-type: none"> Pegang kaki pasangan dengan ibu jari kita berada diatas dan telunjuk dibagian bawah. Kemudian dengan menggunakan ibu jari, tekanan urat-urat ototmulai dari jaringan antara ibu jari dan telunjuk kaki. Tekan diantaranya urat-urat otot dengan ibu jari . ulangi gerakan ini pada tiap lekukan.

NO	SUB JUDUL	PENJELASAN
		 <p>8. Pegang tumit kaki dengan tangan kanan, gunakan ibu jari dan telunjuk tangan kiri pemijat untuk menarik kaki dan meremas jari kaki. Pertama : letakkan ibu jari pemijat diatas ibu jari kaki dan telunjuk dibawahnya. Lalu pijat dan tarik ujungnya, dengan gerakan yang sama pijat sisi-sisi jari. Lakukan gerakan ini pada jari yang lain.</p> 
8	EVALUASI	Tanyakan pada klien bagaimana perasaannya Kaji tekanan darah klien
9	HAL-HAL YANG DIPERHATIKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kondisi klien yang terlalu lapar, terlalu kenyang. 2. Kondisi ruangan yang nyaman. Suhu tidak terlalu panas, tidak terlalu dingin, pencahayaan yang cukup tidak remang-remang. 3. Posisi klien dalam keadaan berbaring yang mana bagian pinggang sampai telapak kaki ditutup oleh handuk dan posisi pemijat dibelakang klien.