

LAMPIRAN

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *FOOT MASSAGE*

A. Pengertian

Foot massage adalah jenis pengobatan yang mengadopsi kekuatan dan ketahanan tubuh sendiri, dengan cara memberikan sentuhan pijatan pada lokasi dan tempat yang sudah dipetakan sesuai zona terapi.

B. Tujuan

Menurunkan tekanan darah dan terapi rileksasi nyeri

C. Prosedur

1. Alat

- a. Minyak pijat
- b. Baskom
- c. Air hangat
- d. Handuk

2. Tahap persiapan

- a. Persiksa catatan keperawatan atau catatan medis pasien
- b. Persiapkan alat-alat
- c. Cuci tangan

3. Tahap orientasi

- a. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya
- b. Jelaskan dan diskusikan prosedur kepada pasien, dan memberikan informed consent
- c. Beri kesempatan kepada pasien untuk bertanya
- d. Periksa tanda-tanda vital pasien

- e. Kaji skala nyeri pasien dengan lembar observasi dan kuesioner yang telah disediakan
4. Tahap kerja
 - a. Cuci tangan dan pastikan kuku jari tangan pendek
 - b. Jelaskan prosedur dan tujuan intervensi
 - c. Persiapkan alat dan bahan yang diperlukan
 - d. Posisikan pasien rileks
 - e. Basahi handuk dengan air hangat
 - f. Usapkan handuk hangat pada kaki, dari pergelangan kaki sampai telapak kaki
 - g. Bungkus atau kompres kaki dengan handuk hangat
 - h. Lakukan pemijatan, Langkah pertama urut bagian telapak kaki dan punggung kaki
 - i. Renggangkan pergelangan kaki dengan cara memutar
 - j. Lakukan Gerakan meremas seperti mengaduk adonan roti pada bagian kaki
 - k. Lakukan Gerakan naik dan turunkan kaki, dan Gerakan sisi ke sisi
 - l. Lakukan Gerakan pemutaran pada kaki atas
 - m. Pijit jari-jari kaki
 - n. Setelah selesai, kaji Kembali skala nyeri pasien
 - o. Rapihkan alat dan bahan yang telah digunakan dan cuci tangan

5. Tahap evaluasi

- a. Tanyakan mengenai perasaan pasien setelah mendapatkan terapi
- b. Berikan umpan balik positif
- c. Kontrak pertemuan selanjutnya
- d. Dokumentasikan didalam catatan keperawatan