

# 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. Periksa 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