

Lampiran 1

SPO (STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL)

RELAKSASI NAFAS DALAM

A. Pengertian

Merupakan metode efektif untuk mengurangi nyeri pada klien yang mengalami nyeri, baik nyeri akut atau nyeri kronis. Rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri. Ada tiga hal yang utama dalam teknik relaksasi:

1. Posisikan klien dengan tepat
2. Pikiran beristirahat
3. Lingkungan yang tenang

B. Tujuan

Untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri

C. Prosedur Pelaksanaan

1. Bina hubungan saling percaya dengan klien
2. Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya bila ada sesuatu yang kurang dipahami/
jelas
3. Atur posisi klien agar rileks tanpa adanya beban fisik
4. Ajarkan klien teknik relaksasi nafas dalam dengan menarik nafas panjang dan keluarkan lewat
mulut secara perlahan
5. Lakukan kegiatan itu secara bertahap terutama bila nyeri terasa sakit
6. Setelah klien merasakan ketenangan, minta klien untuk melakukan secara mandiri

(Sumber: Murni, 2014)

Lampiran 2

SPO (STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL)

ROM (*RANGE OF MOTION*)

A. Pengertian

Rentang Gerak atau *Range of Motion* (ROM) adalah pergerakan maksimal dari sendi mungkin bisa dilakukan. Latihan *range of motion* (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. ROM Aktif yaitu gerakan yang dilakukan oleh seseorang (pasien) dengan menggunakan energi sendiri.

B. Tujuan

1. Melatih aktivitas seluruh sendi tubuh sehingga sendi-sendi tersebut tidak kaku dan tidak terjadi cedera atau kecelakaan pada saat tubuh di gerakkan.
2. Meningkatkan atau mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot.
3. Mencegah kekakuan pada sendi.
4. Mencegah kelainan bentuk, kekakuan dan kontraktur.
5. Merangsang sirkulasi darah.
6. Mempertahankan fungsi jantung dan pernapasan.

C. Indikasi

Dilakukan saat pasien dapat mengkontraksikan otot secara aktif dan menggerakkan ruas sendinya baik dengan bantuan atau tidak, saat pasien memiliki kelemahan otot dan tidak dapat menggerakkan persendian sepenuhnya, untuk program latihan aerobik, serta untuk untuk memelihara mobilisasi ruas di atas dan dibawah daerah yang tidak dapat bergerak.

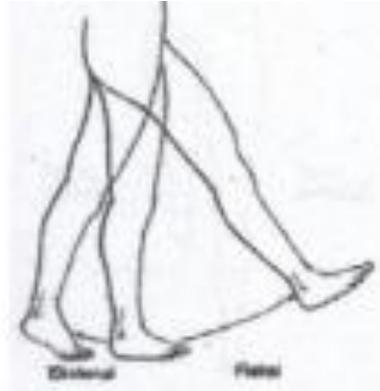
D. Penatalaksanaan

- 1) Bina Hubungan Saling Percaya
- 2) Jelaskan prosedur tindakan dan tujuan dilakukan tindakan pada klien
- 3) Bantu klien untuk berada pada posisi yang nyaman
- 4) Amati klien dan jaga keamanan gerak klien

5) Pelaksanaan:

- Panggul

1. **Fleksi** : menggerakkan kaki dan tungkai ke depan dan keatas sejauh 90° - 120°
2. **Ekstensi** : menggerakkan kembalikan kaki dan tungkai ke samping tungkai kaki lainnya sejauh 90° - 120°
3. **Hiperekstensi** : menggerakkan kaki dan tungkai kebelakang dan keatas sejauh 30° - 50°

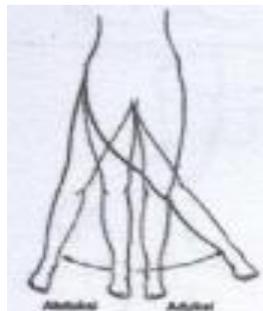


Hiperekstensi (30° - 50°)
menggerakkan kaki dan tungkai ke samping dan keatas sejauh 30° - 50°

Fleksi dan Ekstensi
(90° - 120°)

4. **Abduksi** :

5. **Adduksi** : menggerakkan kaki dan tungkai ke arah tubuh sejauh 30° - 50°



Abduksi (30° - 50°)

Adduksi (30° - 50°)

6. **Rotasi Dalam** : memutar kaki dan tungkai ke arah kaki lain sejauh 90°
7. **Rotasi Luar** : memutar kaki dan tungkai keluar tubuh menjauhi tungkai lain sejauh 90°

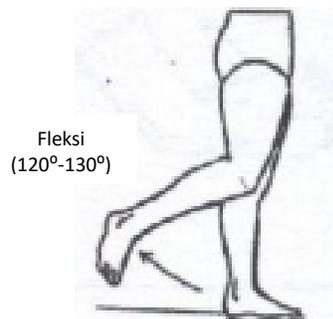


Sirkumduksi
(360°)

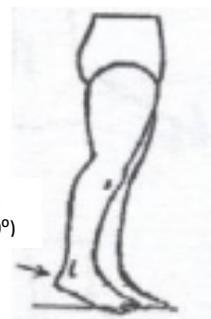
8. **Sirkumduksi** : menggerakkan kaki dan tungkai memutar 360°

• Lutut

1. **Fleksi** : menggerakkan tumit kearah belakang paha sejauh 120°-130°
2. **Ekstensi** : menggerakkan kembali tumit ke lantai lurus sejauh 120°-130°



Fleksi
(120°-130°)



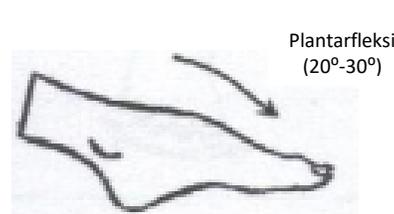
Ekstensi
(120°-130°)

• Pergelangan Kaki

1. **Dorsofleksi** : menggerakkan punggung kaki kearah atas sejauh 20°-30°
2. **Plantarfleksi** : menggerakkan punggung kaki kebawah sejauh 45°-50°



Dorsofleksi
(20°-30°)



Plantarfleksi
(20°-30°)

3. **Inversi** : memutar telapak kaki kesamping dalam tubuh sejauh 10°
4. **Eversi** : memutar telapak kaki ke samping luar tubuh sejauh 10°



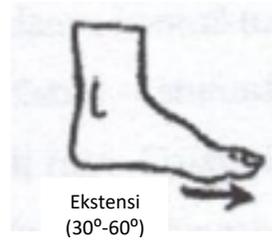
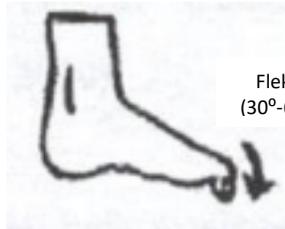
Inversi
(10°)



Eversi
(10°)

- Jari-jari Kaki

1. **Fleksi** : menggerakkan jari kaki kebawah dengan rentang 30° - 60°
2. **Ekstensi** : menggerakkan jari kaki kembali keadaan semula dengan rentang 30° - 60°



3. **Abduksi** : menggerakkan jari kaki saling menjauh satu sama lain dengan rentang 15°
4. **Adduksi** : merapatkan kembali jari-jari kaki dengan rentang 15°



E. Dokumentasi :

- a. Catat respon klien terhadap tindakan keperawatan yang telah dilakukan
- b. Awasi tanda-tanda adanya gangguan sistem neurologi
- c. Catat tingkat toleransi gerakan pada pasien

(Sumber: Lukman, 2012)