



Program Studi Ners

BUKU PANDUAN PRAKTIKUM

NSA 3741

MATA KULIAH KEPERAWATAN KOMPLEMENTER

Dosen Pengempu:

Koernia Nanda Pratama, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom

Eva Rahayu, M.Kep.,Ns.

Sidik Awaludin, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.MB

Nina Setiawati, M.Kep.,Ns.

Meivita Dewi Purnamasari, M.Kep.,Ns.

JURUSAN KEPERAWATAN

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (Fikes)

Universitas Jenderal Soedirman

2020

Penyusun Buku

Koernia Nanda Pratama, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom

Eva Rahayu, M.Kep.,Ns.

Sidik Awaludin, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.MB

Nina Setiawati, M.Kep.,Ns.

Meivita Dewi Purnamasari, M.Kep.,Ns.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas karunia-Nya, sehingga buku panduan praktikum Keperawatan Komplementer Jurusan Keperawatan UNSOED bisa terselesaikan dengan baik. Kurikulum baru ini dirancang untuk menjawab tantangan global dunia pendidikan khususnya untuk mencipta Ners yang mahir dan profesional. Pendidikan keperawatan pada masa kini selalu mengalami perubahan dinamis, cepat dan berkelanjutan. Ners dari Universitas Jenderal Soedirman diharapkan mampu menangani pasien maupun masalah kesehatan di masyarakat, sehingga wajib dibekali pengetahuan yang luas, ketrampilan medik yang handal, mampu berkomunikasi berdasarkan empati (komunikasi efektif), serta berbudi pekerti luhur yang tercermin pada sikap dan perilaku. Disamping itu, kebutuhan masyarakat tentang terapi komplementer tergolong tinggi. Masyarakat sudah memahami dampak negatif obat-obatan.

Beranjak dari hal itu, maka perlu disusun rancangan pembelajaran keperawatan komplementer berdasarkan paradigma baru pendidikan Ners yang dilaksanakan dengan pola blok tematik berdasarkan kebutuhan hirarki Maslow. Mata Kuliah ini merupakan dirancang sesuai dengan tujuan pendidikan Ners, khususnya di bidang ilmu yang membahas tentang berbagai pengobatan komplementer maupun komplementer yang berkembang di masyarakat.

Kompetensi yang diharapkan setelah akhir mata kuliah ini adalah mahasiswa mampu memilih berbagai alternatif terapi komplementer yang ditunjukkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan eektivitas yang tinggi berandaskan ilmu pengetahuan biomedik. Semoga Buku Panduan ini dapat menjadi panduan bagi dosen dan mahasiswa dalam pembelajaran keperawatan komplementer.

Purwokerto, Agustus 2020

Tim

DAFTAR ISI

	HALAMAN
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
HIPNOCARING.....	4
ROP	17
LIGHT MASSAGE	29
AKUPRESURE.....	40
YOGA.....	44

Perasat 1

HYPNOCARING

2.01 Pengertian

Penggunaan **hypnocaring** ini merupakan salah satu teknik terapi secara alamiah yang sudah dipelajari di bidang kesehatan. Teknik hypnocaring merupakan **terapi nonfarmakologi** yang menggunakan komunikasi dan pendekatan yang terapeutik antara perawat dengan klien dengan cara pemberian afirmasi atau sugesti positif untuk meningkatkan motivasi dan juga empowerment (pemberdayaan) klien. Hypnocaring ini memadukan antara teori hipnosis dan konsep caring keperawatan. Seseorang yang mengalami fase hipnosis masih dapat mendengar dengan jelas dan merespons informasi yang diterimanya. Teknik ini dapat digunakan untuk memodifikasi perilaku subjek, isi perasaan, sikap, juga keadaan seperti kebiasaan disfungsi, kecemasan, sakit sehubungan stress, manajemen rasa sakit, dan perkembangan pribadi (Prasetya, 2016).

2.02 Manfaat

Hypnocaring secara perlahan telah di terima keberadaannya sebagai salah satu terapi koplementer yang seiring dengan semakin meningkatnya penerimaan pada dunia medis. Hypnocaring banyak digunakan dibidang pengobatan dan olahraga untuk mengubah mekanisme otak manusia dalam menginterpretasikan pengalaman dan menghasilkan perubahan pada persepsi dan tingkah laku. Aplikasi hipnosis dan teori keperawatan untuk tujuan perbaikan (*therapeutic*) dikenal sebagai hypnocaring.

Beberapa manfaat dari hipnocaring, antara lain:

1. Biaya relatif murah
2. Metode yang digunakan relatif mudah dan sederhana sehingga mudah dipahami orang banyak, termasuk klien
3. Dapat dilakukan sendiri oleh klien an cukup oleh satu terapis
4. Waktu pendidikan relative singkat
5. Tidak efek samping akibat keracunan atau ketergantungan obat tertentu
6. Dapat diterapkan pada klien yang mengalami alergi terhadap obat tertentu
7. Bahaya relatif kecil

8. Dapat diterapkan pada klien yang mengalami cemas dan takut mengonsumsi obat

9. Dapat menyeimbangkan atau menghimpun endorfin untuk mengurangi nyeri.

Adapun manfaat yang dapat diambil dari teknik hipnosis, menurut Gunawan (2009) antara lain:

- *Hipnotherapy* telah terbukti memiliki beragam kegunaan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang berkenaan dengan emosi dan perilaku.
- Bahkan beberapa kasus medis serius seperti kanker dan serangan jantung, *hipnotherapy* mempercepat pemulihan kondisi seorang penderita. Hal ini sangat dimungkinkan karena *hipnotherapy* diarahkan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang penyikapan individu terhadap penyakit yang dideritanya.
- Hipnosis sangat berguna dalam mengatasi beragam kasus berkenaan dengan kecemasan, ketegangan, depresi, phobia dan dapat membantu untuk menghilangkan kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada rokok, alkohol dan obat-obatan. Dengan memberi sugesti, seseorang terapis dapat membangun berbagai kondisi emosional positif berkenaan dengan menjadi seorang bukan perokok dan penolakan terhadap rasa ataupun aroma rokok.
- Khusus untuk *phobia*, *hypnotherapy* digunakan untuk mereduksi kecemasan yang mengambil alih kontrol individu atas dirinya. Hal ini dapat diwujudkan dengan menciptakan suatu gambaran nyata tentang kondisi yang menyebabkan phobia namun individu tetap dalam kondisi relax, sehingga membantu mereka untuk menyesuaikan ulang reaksi mereka pada kondisi yang menyebabkan phobia menjadi normal dan respon yang lebih tenang.
- *Hypnotherapy* dapat digunakan untuk membawa orang mundur ke masa lampau atau [Regresi kehidupan masa lalu](#) untuk mengobati trauma dengan memberikan kesempatan untuk mengubah “fokus” perhatian.
- *Hypnotherapy* juga dapat digunakan untuk meningkatkan optimalitas pembelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran, *hypnotherapy* dapat aplikasikan untuk meningkatkan daya ingat, kreativitas, fokus, merubuhkan tembok batasan mental (*self limiting mental block*) dan lainnya.

- **Hipnoterapi untuk membantu persalinan (Hypnobirthing)**

Hypnobirthing merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami, Teknik ini mudah dipelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (zat relaksan alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat dan tanpa proses pembedahan.

203. Indikasi dan kontra indikasi

Menurut Hanung (2016) ada beberapa hal yang menjadi indikasi dan kontra inikasi dilakukannya *hypnocaring*, yaitu:

1. Indikasi

Hypnocaring memiliki indikasi sebagai intervensi utama (gangguan somatik dan psikis akibat tekanan negative bawah sadar), intervensi penunjang (menunjang terapi somatik seperti obat, fisioterapi, akupunktur, bedah) dan indikasi lain (menurunkan nyeri, berhenti merokok, penurunan berat badan, pengurangan stres, meningkatkan motivasi belajar, mengatasi insomnia, peningkatan prestasi maupun kreativitas).

2. Kontra indikasi

- a. Klien memiliki bakat psikotik (Skizofrenia)
- b. Menghilangkan gejala tanpa mengatasi penyakit sesungguhnya
- c. Kondisi tidak tenang, gauh gelisah

204. Tanda klien memasuki hypno-state

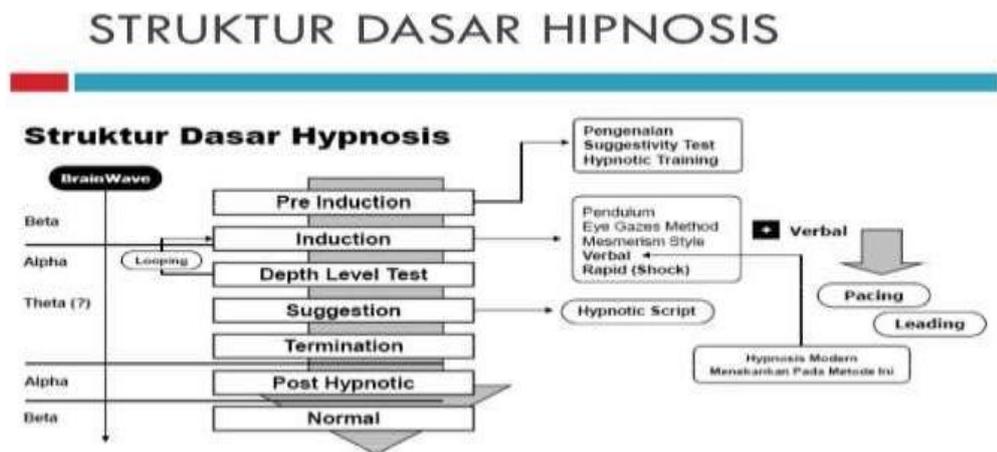
Berikut ini beberapa tand aklien memasuki *hypno-state* menurut (Prasetya, 2016):

- 1. Tubuh menjadi hangat
- 2. Getaran kelopak mata menjadi cepat (*rapid eye movement*)
- 3. Meningkatnya jumlah airmata

- 4. Sklera menjadi merah
- 5. Bola mata bergerak keatas.

205. Tahap-tahap hypno-state

Masuk ke dalam kondisi terhipnosis/*trance* merupakan suatu proses, imana secara perlahan tapi pasti, perhatian klien menjadi fokus hingga mencapai konsentrasi yang sangat tinggi. Saat berada pada kondisi *hypno-state* perhatian klien menjadi sempit dan fokus. Pada saat inilah seorang hipnoterapis akan memasukkan sugesti-sugesti positif yang diperlukan klien untuk menyelesaikan masalahnya (Permatasari, 2013). Pada saat proses hipnocaring berlangsung, klien hanya diam. Duduk atau berbaring, yang sibuk justru terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator. Akan tetapi, pada proses selanjutnya, klien lah yang menghipnosis dirinya sendiri (Otohipnotis), berikut proses sebuah tahapan hipnoterapi Suryanindra (2017) :



Gambar 2 6 Proses *hipnosis-hypnocaring*

Sumber : *The Indonesian Board of Hypnotherapy* (2012)

1. Pre-induksi

Tahap pra-induksi atau pre-induction merupakan tahap paling awal dan paling penting dalam rangkaian proses hipnosis. Dalam tahapan ini, dilakukan pembangunan rapport atau rapport building. Rapport dibangun dengan tujuan untuk menciptakan kedekatan dan kepercayaan antara sang hipnotis dan klien. Tanpa kedekatan dan kepercayaan, klien akan bersikap resisten dan takut untuk dihipnosis. Rapport building sangat penting dilakukan oleh hipnoterapis agar proses terapi dapat berlangsung dengan baik. Bagi stage hypnotist dengan tujuan hiburan, proses rapport building dilewatkan agar tidak memakan waktu lama.

Pada tahap awal ini hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnotis / hipnoterapi dan menjelaskan mengenai hipnoterapi dan menjawab semua pertanyaan klien. Sebelumnya hipnoterapis harus dapat mengenali aspek - aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnotis, dan seterusnya.

Pre - Induction dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal - hal lain yang bersifat mendekatkan seorang hipnoterapis secara mental terhadap klien (*building rapport*). Hipnoterapis juga akan membangun pengharapan mental klien terhadap masalah yang dihadapinya (*building mental expectancy*).

Pre - Induction merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses Pre - Induction yang tidak tepat. Dalam dunia hipnoterapi konvensional, salah satu praktik yang biasa dilakukan pada saat pra-induksi adalah „*suggestivity test*“ atau tes sugestivitas. Tes sugestivitas ini bermanfaat untuk mengetahui level sugestivitas klien, dari level sugestif rendah, sugestif sedang, hingga sugestif dalam. Melalui tes ini seorang hipnoterapis bisa melihat apakah perintah atau ajakan yang diinginkan oleh terapis kepada klien benar-benar ditangkap secara sempurna.

Ada beberapa contoh tes sugestivitas yang paling banyak digunakan dalam terapi, antara lain:

- Teknik Catalepsy of the eyes

Teknik ini merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan terhadap klien karena indera penglihatan merupakan bagian tubuh yang sangat sensitif dan mudah dikendalikan oleh setiap orang, baik dalam membuka maupun menutup mata. Teknik ini bisa digunakan untuk melihat sejauh mana klien mau berinteraksi atau mematuhi saran-saran dari hipnoterapis.

Ketika memulai teknik ini, arahkan klien untuk menutup matanya terlebih dahulu. Kemudian, arahkan klien untuk membuka matanya kembali. Berikan penjelasan bahwa mata tertutup dan terbuka bukan dikontrol oleh hipnoterapis, melainkan oleh klien sendiri. Hipnoterapis bisa mengarahkan klien untuk memejamkan mata lebih dalam lagi sehingga kelopak mata klien seakan-akan

semakin merapat. Akhirnya, klien benar-benar mengalami sensasi “sulit untuk membuka mata” atau “mata klien seperti terkunci”. Meskipun klien ingin membuka membuka kelopak matanya kembali, ia memprogram dirinya seakan-akan kedua matanya seperti tertutup sangat rapat.

- *Chevreur's Pendulum*

Dalam teknik ini diperlukan sebuah pendulum atau bandul sebagai alat bantu untuk membimbing klien berkomunikasi dengan pikiran bawah sadarnya.

- Teknik *Locking Elbow Test*

Berbeda dengan kedua tes sugestivitas di atas, *locking elbow test* lebih menekankan pada klien yang lebih suka diperintah secara langsung. Pasien diminta untuk mengangkat tangan kanannya ke depan sejajar dengan bahu kanannya. pastikan siku tidak bengkok. Adapun urutan kerja teknik *locking elbow test* adalah: (1) Klien meluruskan tangannya sejajar dengan bahu; (2) Hipnoterapis membimbing klien untuk membayangkan tangannya menjadi kaku, terkunci, dan sulit dibengkokkan; (3) Saat membimbing klien untuk membayangkan tangannya kaku, hipnoterapis mencoba untuk membengkokkan tangan klien; (4) Kembalikan klien ke kondisi semula, yaitu siku tangan dapat dibengkokkan dan tangan kembali lentur.

2. Tes sugestibilitas

Tes sugestivitas dilakukan untuk mengetahui tingkat sugestivitas klien agar sang hipnotis dapat menentukan teknik induksi yang akan dilakukan, selain itu tes sugestivitas juga dapat membantu meningkatkan tingkat sugestivitas klien. Jika klien belum pernah dihipnosis sebelumnya, tes sugestivitas sangat penting untuk diberikan agar klien dapat mengenali kondisi hipnosis.

3. Induksi

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (conscious) ke pikiran bawah sadar (sub conscious), dengan menembus apa yang dikenal dengan Critical Area. Pengertian lain induksi merupakan metode untuk membawa klien ke dalam kondisi hipnosis. Induksi terdiri dari berbagai macam teknik, seperti relaksasi progresif (progressive relaxation), Dave Elman technique, shock induction, dan lain-lain. Penggunaan teknik induksi

yang tepat bergantung pada tingkat sugestivitas klien. Maka itu, proses pra-induksi merupakan proses penting yang akan menentukan teknik induksi yang akan diberikan. Untuk klien dengan tingkat sugestivitas tinggi, *extended progressive relaxation* merupakan teknik induksi yang tepat. Teknik Dave Elman dan *simple extended progressive relaxation* cocok untuk klien dengan tingkat sugestivitas moderat. Untuk hipnosis panggung yang membutuhkan induksi dengan cepat dan singkat, teknik *shock induction* biasanya dilakukan. Tetapi *shock induction* hanya dapat dilakukan kepada klien dengan tingkat sugestivitas rendah.

Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. maka frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alfa, kemudian Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan semakin rileks, sehingga berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi *ter-hipnotis*. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

Menurut Hakim (2010), ada beberapa teknik induksi yang sering dipraktikkan, yaitu:

- Teknik *Arm-Drop*, yaitu dengan membuat fisik klien lelah.

Klien diminta menaikkan salah satu tangan kanan atau kirinya, sehingga posisi tangannya sedikit di atas kepala. Tangan yang terangkat keatas tersebut dimaksudkan agar klien merasakan sebuah efek kelelahan, sehingga dengan durasi tertentu, tangan klien turun secara alami. Hipnoterapis bisa mengarahkan sugestinya dengan mengatakan bahwa, “Semakin tangan Anda bergerak turun ke bawah, Anda semakin memasuki kondisi yang sangat dalam”.

- Teknik *Hand Shake*, yaitu dengan cara merelaksasikan otot-otot klien.
- Teknik *Misdirection*, yaitu dengan memanipulasi keyakinan klien.

Dalam induksi ini, yakinkan bahwa sebenarnya, hal yang ia lakukan hanya latihan membayangkan saja, tanpa ada upaya untuk mempengaruhi pikiran apapun.

- Teknik *Mental Confusion*, yaitu dengan membingungkan pikiran sadar klien.

Dalam tahap ini, klien diminta untuk berjabat tangan dengan mata terpejam. Kemudian gerakkan dan ayunkan tangan klien seperti berjabat tangan berkali-kali. Selanjutnya, lepaskan tangan klien. Bimbing klien agar tangannya terus di ayunkan seperti berjabat tangan. Pada saat itulah pikiran sadar agak kebingungan, sehingga *critical area* terbuka, lalu pandu klien untuk beristirahat.

4. Deepening

Tahapan ini merupakan tahapan dalam hipnoterapi untuk memperdalam dan mempertahankan kondisi klien dalam keadaan gelombang otak alpha dan theta. Pada saat terapis melakukan induksi terhadap klien, kondisi kesadaran klien berpindah dari kondisi beta ke kondisi alpha maupun theta. Pendalaman atau deepening dilakukan ketika klien sudah terinduksi dan memasuki kondisi hipnosis. Deepening dilakukan untuk membawa klien ke dalam kondisi hipnosis yang lebih dalam lagi. Deepening dilakukan secara imajinatif dalam kondisi hipnosis. Beberapa teknik deepening yang dapat dilakukan adalah dengan menghitung angka (biasanya dari 1 sampai 5), menuruni tangga, menuruni lift, membawa ke tempat yang damai/menyenangkan, dan sebagainya.

Jika dianggap perlu, hipnoterapis akan membawa klien ke trance yang lebih dalam. Proses ini dinamakan deepening.

Berikut ini adalah tabel yang menggambarkan kondisi klien dan perubahan-perubahan yang terjadi pada tahap deepening:

<i>NO</i>	<i>TANDA-TANDA</i>	<i>KETERANGAN</i>
1.	Perhatian Klien	<ul style="list-style-type: none">- Mulai fokus terhadap kata-kata hipnoterapis- Mulai fokus menatap hipnoterapis
2.	Perubahan pola tubuh klien	<ul style="list-style-type: none">- Perubahan pola nafas yang mulai stabil dan rileks- Denyut nadi yang lebih stabil- Perubahan warna kulit yang lebih cerah- Perubahan suhu tubuh dari kondisi dingin ke kondisi agak hangat
3.	Sensasi tubuh	<ul style="list-style-type: none">- Merasa lebih ringan- Merasa tenggelam- Merasa lebih berat
4.	Sensasi pada mata	Mata mulai terasa berat Mata mulai bergetar
5.	Sensasi nyaman	Terlihat lebih damai Terkadang tersenyum bahagia
6.	Respon terhadap sugesti	Mampu berkomunikasi secara sempurna Menganggukkan kepala atau menggelengkannya
7.	Refleks menelan	Sensasi klien pada saat membayangkan memakan jeruk

5. Trance level test/depth level test

Depth level test atau pengujian tingkat kedalaman dilakukan untuk mengetahui tingkat kedalaman klien setelah diberikan induksi dan deepening. Beberapa sugesti hanya dapat diberikan dalam tingkat kedalaman tertentu sehingga depth level test diperlukan dalam proses hipnosis. Untuk membantu melakukan depth level test, biasanya dilakukan ideo-motor response, yaitu pemberian respon ya/tidak oleh klien diganti dengan gerakan motorik. Ideo-motor response digunakan agar tidak mengganggu kondisi hipnosis klien, karena dengan berbicara, klien memiliki kemungkinan untuk kembali ke kesadaran yang lebih atas. Script yang digunakan untuk memasang ideo-motor response adalah: "Gerakan jari telunjuk di tangan kiri anda untuk jawaban tidak dan gerakan jari telunjuk di tangan kanan anda untuk jawaban ya." atau "Sekarang, bayangkan kata YA yang sangat besar kemudian, gerakan bagian tubuh yang mewakili kata YA (amati responnya). Kemudian, bayangkan kata TIDAK yang sangat besar lalu, gerakan bagian tubuh yang mewakili kata TIDAK (amati responnya). Bagus sekali, respon inilah yang akan menggantikan jawaban ya/tidak dari anda."

Catatan: karena berada dalam kondisi hipnosis, gerakan fisik dari klien akan sangat halus sehingga hipnotis/hipnoterapis harus mengamati dengan baik.

6. Sugesti/afirmasi

Selanjutnya hipnoterapis akan memberikan sugesti - sugesti positif yang bersifat mengobati kepada klien sesuai dengan keluhan utama yang di rasakan pada klien. Sugesti - sugesti ini yang diharapkan akan tertanam di pikiran bawah sadar klien dan menghasilkan perubahan positif terhadap masalah klien. Pada saat klien masih berada dalam trance, hipnoterapis juga akan memberi Post Hypnotic Suggestion, sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien meskipun klien telah keluar dari proses hipnotis. Post Hypnotic Suggestion adalah salah satu unsur terpenting dalam proses hipnoterapi. Dalam tahap ini, sugesti diberikan. Sugesti yang digunakan disesuaikan dengan tujuan hipnosis. Tujuan dari afirmasi ini antara lain untuk motivasi, atau terapi. Seorang perawat dalam melakukan terapi ini membuat perencanaan intervensi berupa scrip terapeutik positif sesuai dengan kebutuhan pada klien.

Pada prinsipnya, sugesti dilakukan dengan kalimat present tense (masa kini) sehingga kata "akan" perlu dihindari dan gunakan kata "saat ini". Selain itu, penggunaan kata negatif seperti kata "tidak" harus diminimalkan. Sentuhan pribadi dan emosional juga harus disertakan agar sugesti dapat masuk dengan baik. Perlu diperhatikan bahwa sugesti dapat ditolak oleh klien jika bertentangan dengan nilai-nilai yang dianut oleh klien, sehingga kemungkinan terjadinya penyalahgunaan hipnosis sangat kecil (untuk lebih jelasnya baca 7 mitos tentang hipnosis).

7. Anchoring

Anchoring menurut kamus berarti "jangkar". Jangkar adalah alat untuk menambatkan kapal ke dasar laut yang tidak dalam supaya kapal tidak hanyut atau berpindah tempat terbawa arus. Anchor dalam terapi ini bermakna sebagai konstruk stimulus-respon, yaitu bahwa suatu stimulus yang spesifik memicu sekumpulan respon internal dan/tindakan. Jadi, anchor berfungsi sebagai "penambat" pikiran pada suatu respon. Setiap kali terkena anchor respon kita akan selalu sama. Contohnya pada saat Anda sedang menendarai mobil dengan kecepatan 60 km/jam. Saat itu kendaraan Anda meluncur mendekati traffic light yang menunjukkan warna merah. Saat itulah Anda akan mulai menginjak rem untuk berhenti. Demikian pula akan terjadi jika Anda berhenti di traffic light selanjutnya jika menunjukkan warna merah.

8. Terminasi/awakening

Terminasi berarti mengakhiri proses hipnosis. Setelah sugesti diberikan dan proses hipnosis dirasa akan diakhiri, maka terminasi dapat dilakukan. Umumnya, dalam terminasi diberikan sugesti positif seperti bangun dengan tubuh yang sehat dan sebagainya.

206. Contoh Scrip Hypnocaring

Menghilangkan Kebiasaan Merokok

“Bayangkan sebatang rokok yang anda isap mengandung nikotin yang dapat merusak otak dan

Pembuluh darah dan jantung anda artinya anda telah mengurangi umur anda sendiri. Coba hitung berapa asap yang anda hembuskan setiap batang yang anda isap, dihirup oleh

Keluarga anda anak dan istri anda asap tersebut mengandung CO dan CO₂ yang sangat toxic

atau racun bagi tubuh dan akan mempercepat terjadi penyakit alzheimer / pikun”

“Berapa rupiah anda belikan uang anda untuk rokok, yang seharusnya bisa memperbaiki ke

Sehatan istri dan anak tercinta anda, untuk kecukupan sekolah anak anda”

“Ternyata rokok sangat merugikan dan dapat membunuh diri anda dan istri juga anak tercinta

ANDA dan ternyata rokok tersebut menjadi jahat, pahit – pedas – racun pada semua orang

Maka rokok sekarang haram bagimu, karena merugikan dan pahit – pedas – dan racun”.

Perasat 2

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

1. Pengertian

Relaksasi otot progresif adalah suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh (Richmond, 2013). Menurut Mashudi (2010) relaksasi otot progresif adalah latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan menegangkan suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan. Terapi ini sangat sederhana, tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti dari seseorang, tetapi dilakukan secara personal (Gemilang, 2013).

2. Tujuan

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011), beberapa tujuan dari teknik relaksasi otot progresif, yaitu:

- a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi dan frekuensi jantung.
- b. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks.
- c. Meningkatkan konsentrasi.
- d. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.
- e. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, dan spasme otot.
- f. Membangun emosi positif dari emosi negatif.

3. Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011) bahwa indikasi dari terapi relaksasi otot progresif, yaitu pasien dengan masalah insomnia, sering mengalami stres, kecemasan serta pasien yang mengalami depresi. Selain itu, indikasi dilakukannya terapi relaksasi otot progresif untuk manajemen stress dan insomnia dan manajemen nyeri pada gangguan fisik dengan meningkatkan beta endorphen yang berfungsi meningkatkan imun seluler (Ramdhani & Putra, 2008).

4. Kontra indikasi relaksasi otot progresif

Beberapa hal yang dapat menjadi kontraindikasi relaksasi otot progresif antara lain cedera akut atau ketidaknyamanan muskuloskeletal, infeksi atau inflamasi, dan penyakit jantung berat atau akut. Relaksasi otot progresif juga tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit.

5. Hal - hal yang perlu diperhatikan

- a. Jangan terlalu menegangkan otot berlebihan karena dapat melukai diri sendiri.
- b. Dibutuhkan waktu sekitar 20-50 detik untuk membuat otot-otot relaks.
- c. Perhatikan posisi tubuh. Lebih nyaman dengan mata tertutup. Hindari dengan posisi berdiri.
- d. Menegangkan kelompok otot dua kali tegangan.
- e. Melakukan pada bagian kanan tubuh dua kali, kemudian bagian kiri dua kali.
- f. Memeriksa apakah klien benar-benar relaks.
- g. Terus-menerus memberikan instruksi.
- h. Memberikan instruksi tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat
- i. Tidak mengalami ketidaknyamanan muskuloskeletal seperti, tidak mengalami infeksi atau inflamasi pada muskuloskeletal, tidak mengalami trauma pada leher dan kepala, tidak mengalami penyakit jantung berat dan akut, tidak mengalami fraktur/trauma tulang.

6. Prosedur tindakan beserta rasionalnya

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011) prosedur yang harus diperhatikan dalam melakukan relaksasi otot progresif yaitu:

- a. Persiapan
 - 1) Persiapan, alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi
 - 2) Pahami tujuan, manfaat dan prosedur
 - 3) Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri.

- 4) Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, selai, dan sepatu dan longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain dari sifatnya mengikat

b. Prosedur

- 1) Gerakan pertama (melatih otot tangan)

Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan, buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Kemudian lepaskan kepalan, pada saat kepalan dilepaskan rasakan relaksasi selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.

- 2) Gerakan kedua (untuk melatih otot tangan bagian belakang)

Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang dengan jari-jari menghadap ke langit-langit.

- 3) Gerakan ketiga (untuk melatih otot biceps)

Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan, kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

- 4) Gerakan keempat (untuk melatih otot bahu supaya mengendur)

Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga dengan memfokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas dan leher.

- 5) Gerakan 5 dan 6 (untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).

Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput dengan menutup keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

- 6) Gerakan 7 (untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang)

Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

- 7) Gerakan 8 (untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut)

Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

8) Gerakan 9 (untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang)

Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.

9) Gerakan 10 (melatih otot leher bagian depan)

Gerakan membawa kepala ke muka. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

10) Gerakan 11 (untuk melatih otot punggung)

Angkat tubuh dari sandaran kursi dengan punggung dilengkungkan, busungkan dada dan tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.

11) Gerakan 12 (untuk melemaskan otot dada)

Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya kemudian tahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

12) Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot perut

Tarik dengan kuat perut ke dalam. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.

13) Gerakan 14-15 (untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

DAFTAR PUSTAKA

- Gemilang, Jingga. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Mashudi. 2012. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Health and Sport*. 5 (3): 686-694.
- Ramdhani, N., & Putra, A.A. (2008). Pengembangan multimedia relaksasi. Yogyakarta: Bagian Psikologi klinis Fakultas Psikologi UGM.
- Richmond, R.L. (2013). A guide to psychology and its practice: Progressive muscle relaxation. Diperoleh dari <http://www.guidetopsychology.com/pmr.htm>.
- Setyoadi, K.& Kushariyadi (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik*.

FORMAT PENILAIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

No	ASPEK YANG DINILAI	0	1	2
1.	<p>Tahap Orientasi</p> <p>a. Membaca RM pasien (identitas, RPD, RPS, alasan masuk RS, keluhan saat ini)</p> <p>b. Cuci tangan</p> <p>c. Mempersiapkan alat yang di butuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kursi dengan sandaran - Instrumen musik (musik yang merelaxkan) 			
2.	<p>Tahap Pre Interaksi</p> <p>a. Berikan salam, panggil klien dengan namanya</p> <p>b. Jelaskan tujuan, prosedur dan lama tindakan yang akan dilakukan pada klien</p>			
3.	<p>Tahap Kerja</p> <p>a. Beri kesempatan pasien untuk bertanya</p> <p>b. Tanyakan keluhan pasien</p> <p>c. Pertahankan privasi pasien (pasang tirai)</p> <p>d. Dekatkan alat ke pasien</p> <p>e. Memulai dengan cara yang baik</p> <p>f. Klien diminta duduk nyaman mungkin sambil memejamkan kedua mata</p> <p>g. Klien diminta untuk menarik nafas lewat hidung dan mengeluarkan lewat mulut sambil dikondisikan untuk rileks</p>			
	<p>h. Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Klien diminta membuat kepalan ini semakin kuat, sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10-20 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.</p>			
	<p>i. Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit, lalu klien dipandu untuk</p>			

	merasakan rileks selama 10-20 detik.			
	j. Gerakan ketiga adalah untuk melatih otot-otot biceps . Otot biceps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang. lalu klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10-20 detik.			
	k. Gerakan keempat ditujukan untuk melatih otot-otot bahu . Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher. Lalu klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10-20 detik.			
	l. Gerakan kelima sampai ke delapan Adalah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah . Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan kelima berfokus pada otot dahi, dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput, lalu klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10-20 detik.			
	m. Gerakan keenam ditujukan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata, lalu klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10-20 detik.			
	n. Gerakan ketujuh bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang, lalu klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10-20 detik.			
	o. Gerakan kedelapan dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut . Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut, lalu klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10-20 detik.			
	p. Gerakan kesembilan dan sepuluh diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot			

	<p>leher bagian depan. Gerakan kesembilan: Klien dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga klien dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung, , lalu klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10-20 detik.</p>			
	<p>q. Gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka,</p>			
	<p>r. Gerakan kesebelas bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukandengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada Kondisi tegang dipertahankan selama10 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkanotot-otot menjadi lemas.</p>			
	<p>s. Gerakan keduabelas, dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. Pada gerakan ini, klien diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut.Pada saat ketegangan dilepas, klien dapat bernafas normal dengan lega. Sebagaimana dengan gerakan yang lain, gerakan ini diulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.</p>			
	<p>t. Gerakan ketigabelas bertujuan untuk melatih otot-otot perut.Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudianmenahannya sampai perut menjadi kencang dank eras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas,kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini</p>			
	<p>u. Gerakan keempat belas bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan carameluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.Gerakan ini dilanjutkan dengan mengunci lutut, sedemikian sehingga ketegangan pidah ke otot-otot betis. Sebagaimana prosedur relaksasi otot pada bagian yang lain, klien harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya dalam hitungan 10-20 detik.Setiap gerakan dilakukan masing-</p>			

	masing dua kali.			
4.	<p>Tahap Terminasi</p> <p>a. Perawat menanyakan perasaan pasien setelah di lakukan tindakan</p> <p>b. Memberikan reinforcement atas kerja sama pasien</p> <p>c. Membuat kontrak yang akan dilakukan selanjutnya dengan pasien</p> <p>d. Cuci tangan</p>			
5.	<p>Dokumentasi</p> <p>Mendokumentasikan semua tindakan perawat di RM kemudian di tanda tangani</p>			

<https://www.youtube.com/watch?v=cKwjSGsvY5c>

Perasat 3

LIGHT MASSAGE

1.01 Pengertian

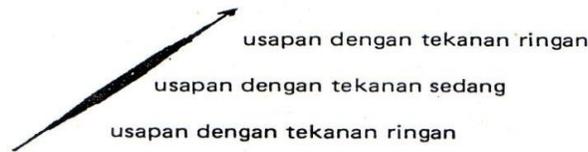
Light Massage (sentuhan lembut) adalah dasar dari terapi pijat dan juga menggabungkan ilmu pengetahuan dan seni. Menentukan besar tekanan yang tepat untuk setiap orang dan menemukan daerah ketegangan dan masalah jaringan lunak lainnya dapat menggunakan *sense of touch*. Sentuhan juga menyampaikan rasa peduli, sebuah komponen penting dalam hubungannya dengan penyembuhan (Situmorang, 2009).

Light massage dapat memberikan rasa yang lebih besar dari kesenangan dan relaksasi. Kecepatan dan tekanan selama pemijatan dilakukan dengan cara halus, mirip seorang ibu menenangkan bayinya. Syaraf mengirimkan sinyal kenikmatan ke otak saat dipijat dengan kecepatan 1-10 cm/detik. Manfaat dari sentuhan ringan adalah merangsang syaraf aferen yang menuju ke otak. Hal ini terutama bekerja pada sistem syaraf perifer yaitu syaraf C-serat syaraf taktil. Syaraf ini mengirimkan sinyal yang berkaitan dengan emosi dan perasaan positif (Situmorang, 2009). Pijat yang dilakukan secara lembut selama 15 menit dapat meningkatkan gelombang delta dan menurunkan gelombang alpha dan beta. Gelombang delta menunjukkan kondisi sangat rileks (Field, et al., 1996). Pijat lembut selama 15 menit juga menurunkan EEG asimetri frontal kanan yang berhubungan dengan afek dan mood negatif (Davidson, 2000).

Teknik *light massage* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *effleurage (stroking movement)* atau mengusap dan *friction* atau menggosok, menggesek. Menurut Ostrom (2000) *effleurage* adalah gerakan urut mengusap yang dilakukan secara berirama dan berturut-turut ke arah jantung. Berupa gerakan ringan, terus menerus menggunakan ujung jari bagian bawah pada bagian wajah seperti hidung dan dagu, dengan telapak tangan pada bagian wajah yang lebar seperti dahi, pipi, kulit kepala, bahu, lengan, dan kaki. Arah gerakan pengusapan dilakukan tegak lurus terhadap lipatan kulit atau sejajar dengan jalannya serabut-serabut otot. Pengurutan tangan dan kaki dimulai dari ujung jari tangan dan kaki dan selalu menuju ke arah jantung. Pada punggung, mulai dari tengkuk terus ke bahu dan dari

pinggang ke atas ke arah bahu (Ostrom, 2000). Frekuensi gerakan dapat dilakukan tiga kali pengulangan (Kutner, 2008). *Effleurage* memiliki efek sedatif dan menenangkan. Manfaat gerakan urut ini:

- a. Menghilangkan secara mekanis sel-sel epitel yang telah mati.
- b. Pengusapan di peredaran darah dan kelenjar limfe sehingga mempercepat pengangkutan sisa metabolisme, memperlancar aliran limfe dan darah; meningkatkan pertukaran zat metabolisme dan nutrien di jaringan kulit.

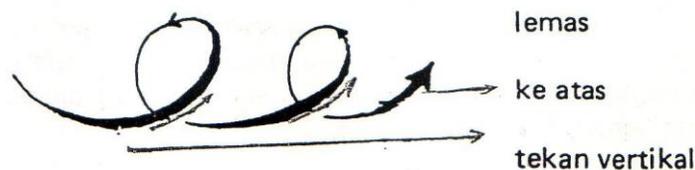


Gambar 2.1

Teknik Mengusap (Ostrom, 2000)

Friction merupakan gerakan yang memberi tekanan ringan pada kulit untuk memperlancar sirkulasi darah, mengaktifkan kelenjar kulit dan memperkuat otot kulit. Teknik pijatan melingkar ringan menggunakan dua ujung jari yang ditekankan tegak lurus pada bagian yang dipijat. Manfaat gerakan *friction* yaitu:

- a. Meningkatkan penyembuhan bagian jaringan yang cedera.
- b. Meningkatkan produksi kelenjar-kelenjar bawah kulit terutama kelenjar lemak, sehingga kulit terjaga kelembabannya.
- c. Meningkatkan peredaran darah di kulit.



Gambar 2.2

Teknik *Friction* (Ostrom, 2000)

Pijat untuk mengendalikan tekanan darah dilakukan pada daerah wajah, bahu, dan lengan, Pijat dilakukan dengan teknik *effleurage* 3 kali gerakan dan *friction* 3 kali gerakan

1.02. Tahapan Light Massage

NO	TAHAPAN
TAHAP PRAINTERAKSI	
1	Cek dokumentasi klien
2	Cuci tangan
3	Siapkan peralatan
TAHAP ORIENTASI	
1	Beri salam dan panggil pasien dengan nama kesukaannya. Perkenalkan nama perawat jika merupakan pertemuan pertama.
2	Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya kegiatan
TAHAP KERJA	
1	Berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya
2	Tanyakan keluhan yang dirasakan
3	Dekatkan peralatan
4	Jaga privasi klien
5	Atur posisi supine
Langkah Light Massage	
6	Lakukan usapan lembut pada dahi, dibawah mata, hidung, hidung, sekitar mulut, dan pipi dengan minimal 3 kali pengulangan
7	Lakukan gosokan dengan gerakan sirkuler pada dahi, dibawah mata, hidung, hidung, sekitar mulut, dan pipi dengan minimal 3 kali pengulangan
8	Lakukan ketukan lembut pada titik <i>Crown</i> (titik di bagian atas kepala), titik <i>Eye Brow</i> (titik permulaan alis mata), titik <i>Side of the Eye</i> (di atas tulang di samping mata), titik <i>Under the Eye</i> (2 cm di bawah kelopak mata), titik <i>Under the Nose</i> , tepat di bawah hidung) dan titik <i>Chin</i> (diantara dagu dan bagian bawah bibir) minimal 3 kali pengulangan

9	Lakukan usapan lembut pada jari-jari tangan, punggung tangan, lengan bawah, lengan atas dan persendian dengan minimal 3 kali pengulangan
10	Lakukan gosokan dengan gerakan sirkuler pada pada jari-jari tangan, punggung tangan, lengan bawah, lengan atas dan persendian dengan minimal 3 kali pengulangan
11	Lakukan usapan lembut pada jari-jari kaki, punggung kaki, tungkai bawah, tungkai atas dan persendian dengan minimal 3 kali pengulangan
12	Lakukan gosokan dengan gerakan sirkuler pada pada jari-jari kaki, punggung kaki, tungkai bawah, tungkai atas dan persendian dengan minimal 3 kali pengulangan
TAHAP TERMINASI	
1	Evaluasi perasaan klien
2	Menyimpulkan hasil kegiatan
3	Berikan reinforcement
4	Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
5	Cuci tangan
DOKUMENTASI	
1	Catat kondisi dan respon pasien sebelum, selama, dan sesudah tindakan

1.03. Kesimpulan

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Perawat menggunakan cara non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan adalah dengan *light massage*. Pijat untuk mengendalikan tekanan darah dilakukan pada daerah wajah, bahu, dan lengan, Pijat dilakukan dengan teknik *effleurage* 3 kali gerakan dan *friction* 3 kali gerakan

REFERENSI

- Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanism and plasticity. *American Psychologist*, 55: 1196-1214.
- Field, T., Ironson, G., Pickens, J., Nawrocki, T., Goncalves, A., & Burman, I. (1996). Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. *International Journal of Neuroscience*, 86: 1196-1214
- Kutner, J. S., Smith, M. S., Corbin, L., Hemphill, L., Benton, K., Fairclough, D. F., (2008). Massage therapy versus simple touch to improve pain and mood in patients with advanced cancer. *Ann Intern Med*, 2008;149:369-379.
- Ostrom, K.W. (2000). *Massage and the original swedish movements*. (8th ed.). Philadelphia: P.Blakiston's son & co.
- Situmorang. (2009). *Hubungan touch therapy dengan penurunan intensitas nyeri*. <http://eprints.ui.ac.id>
- Smeltzer, S. C., Barre, B. G. (2008). *Buku ajar keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth*. Ed. 8, Vol. 1. Jakarta: EGC.

AKUPRESUR

3.01 Pengertian

Pada dasarnya akupresur merupakan teknik dalam melakukan pemijatan pada titik point tertentu yang terdapat di sekitar garis meridian tubuh. Terapi ini dilakukan guna menstimulasi titik-titik energi. Titik tersebut merupakan titik point akupunktur. Tujuan dilakukan pada titik tersebut adalah untuk memperoleh jumlah “*chi*” yang cukup sehingga terjadi keseimbangan energy dalam tubuh. “*chi*” merupakan aliran energy yang melewati jaringan di berbagai meridian tubuh sampai dengan cabang-cabangnya. Seni penyembuhan kuno china yang menggunakan jari untuk menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk merangsang kemampuan penyembuhan (kuratif) pada tubuh itu sendiri (Snyder&Lindquist, 2010)

Menurut Depkes (2000), akupresur memiliki pengertian yaitu terapi yang dilakukan dengan menggunakan jari tangan untuk memijat yaitu ujung-ujung jari pada titik tertentu atau titik point akupresur. Cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut akupunktur fokus pada titik akupunktur (acupoint) di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum (Sukanta, 2008).

Terapi ini sangat sederhana, mudah untuk di lakukan serta tidak menimbulkan efek samping, hal ini disebabkan karena akupresur tidak melakukan tindakan invasif pada pasien yang akan di terapi (Fengge, 2012). Prinsip terapi ini adalah *healing touch*. Terapi akupresur menunjukkan perilaku caring guna memberikan ketenangan, kenyamanan, rasa dicintai dan diperhatikan bagi klien sehingga lebih mendekatkan hubungan terapeutik perawat dan klien (Metha, 2007).

3.02 Berbagai Tipe Akupresur

Terapi ini berkembang dari naluri memegang, menekan, serta memijat bagian tubuh ketika di rasa kurang nyaman. Hal ini sudah di miliki oleh manusia secara alamiah. Macam terapi akupresur antara lain seperti shiatsu dari kata tersebut memiliki arti Jari (*Shi*) dan tekanan (*atsu*) Serangkaian penekanan menggunakan jari secara berirama, keseluruh tubuh sepanjang meredian energy,

pada jenis ini penekanan di lakukan selama 3-5 detik pada titik point akupresur. Jenis yang kedua adalah *Jin Shin*, teknik ini merupakan suatu pola penekanan lembut, dilakukan dalam keadaan meditatif untuk menyeimbangkan Chi, sang energi vital. Pada jenis ini setiap titik di tekan selama 1-5 menit. Jenis berikutnya adalah Do-In yaitu, bentuk pemijatan terhadap diri sendiri pada otot dan titik meridian. (Gerakan, peregangan, latihan pernafasan). TUI-NA merupakan Vvrsi cina untuk pijat merangsang titik-titik acuplessure dg menggunakan berbagai ragam gerakan tangan.

3.03 Teori Dasar Akupresur

Ada beberapa teori dasar yang dipakai dalam akupresur, antara lain:

1) Yin yang

Yin yang merupakan falsafah taoisme yang mendasari akupresur. Falsafah ini menyatakan bahwa kehidupan jagad raya dan makhluk hidup termasuk manusia terdiri dari 2 aspek yaitu yin dan yang. Yin dan yang adalah dua bagian dari sesuatu yang saling mendasari, saling mempengaruhi dan tidak mutlak keduanya saling bertentangan tetapi membentuk kesatuan yang utuh dalam suatu keseimbangan yang harmonis dan dinamis. Yin adalah segala sesuatu yang bersifat pasif, sedangkan yang adalah segala sesuatu yang bersifat lebih aktif.

Dalam tubuh manusia, yin adalah dada, perut, permukaan tubuh bagian dalam, cairan kotor, fisik, organ padat. Sedangkan yang adalah punggung, pinggul, permukaan tubuh bagian luar, cairan bersih, psikis/mental, organ berongga.

Adapun dalam hal penyakit, yin adalah penyakit kronis, penderitanya tenang, tubuhnya dingin, lembap, lemah, pucat, nad lambat, selaput lidah putih, otot lidah layu, basah, gemuk dan perjalanan penyakitnya regresif. Sedangkan yang adalah penyakit akut, penderitanya selalu gelisah, tubuhnya panas dan kering, nadi kuat, cepat, otot lidah kaku, selaput kuningnya kotor serta perjalanan penyakitnya progresif.

2) Hukum lima elemen

Elemen-elemen tersebut adalah kayu, api, tanah, logam dan air. Elemen-elemen ini melambangkan hubungan dan aksi yang terjadi di alam semesta dan di dalam tubuh. Hukum dasar ini memposisikan organ-organ tubuh dalam suatu siklus yang saling berhubungan untuk membangun keseimbangan (proses sehat-sakit), menganalisis sumber keluhan, amupun melakukan terapi.

Kayu terdiri dari organ hati (padat) dan kantong empedu (berongga), api terdiri dari organ jantung (padat) dan organ usus kecil (berongga), tanah terdiri dari lambung (berongga) dan limpa (padat), logam terdiri dari paru-paru (padat) dan usus besar (berongga), unsur air terdiri dari ginjal (padat) dan kandung kemih (berongga)

3) Qi atau energy kehidupan

Qi atau energy kehidupan atau materi dasar kehidupan atau zat dasar kehidupan, terdiri dari dua macam, yaitu energy kehidupan bawaan yang berasal dari orang tua dan energy kehidupan didapat yang berasal dari makanan, minuman dan udara yang didapat baik ketika masih di dalam kandungan maupun sesudah lahir.

Sehat tidaknya seseorang sangat tergantung pada kuantitas dan kualitas energy kehidupan dan keadaan lingkungan yang mempengaruhinya. Energy kehidupan mengalir di seluruh tubuh dan mempunyai fungsinya masing-masing, sehingga energy kehidupan dapat diklasifikasikan menjadi 3 yaitu:

- Energy kehidupan organ, berada di setiap organ seperti energy kehidupan paru-paru, energy kehidupan lambung dan lain-lain
- Energy kehidupan meridian, berada dan mengalir di meridian, seperti energi kehidupan meridian hati, usus besar dsb
- Energy kehidupan daya tahan tubuh, mengalir di permukaan tubuh dan berfungsi mempertahankan tubuh dari serangan penyakit.

4) Meridian

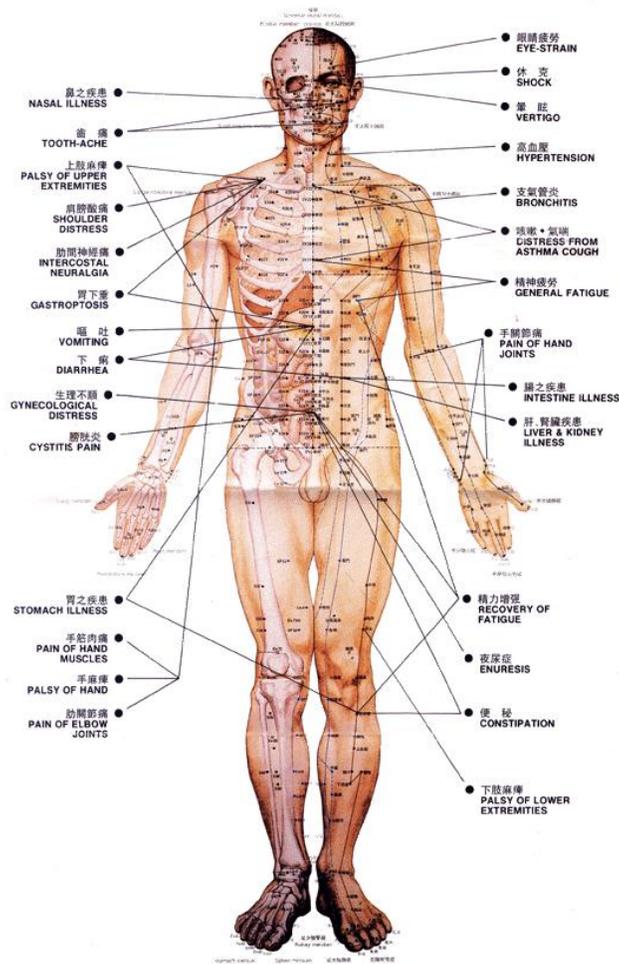
Meridian adalah jaringan jalan qi (energy) yang tersebar dalam tubuh. Meridian berfungsi sebagai tempat mengalirnya energy vital, pehubung

bolak-balik antar organ, bagian-bagian dari jaringan tubuh, panca indra, titik akupuntur, masuk keluarnya penyakit serta tempat rangsangan penyembuhan. Di meridian pula terdapat titik-titik akupuntur atau titik pijat yang dirangsang dengan tekanan jari atau alat tumpul lainnya yang tidak menembus kulit dan tidak menimbulkan rasa sakit.

System meridian tubuh terdiri dari 12 meridian umum dan 8 meridian istimewa. Dan sekian banyak meridian, yang umum dipakai adalah 12 meridian umum dan 2 meridian istimewa yaitu meridian paru-paru, lambung, limpa, selaput jantung, tri pemanas, kantong empedu, hati, ru dan ren.

5) Titik akupresur (*acupoint*)

Titik yang digunakan sama dengan akupuntur yaitu simpul meridian tempat pusatnya energi kehidupan dan merupakan titik perangsangan untuk menimbulkan keseimbangan kesehatan tubuh. Penjelasan dengan pendekatan neurosains pernah dikemukakan oleh Saputra (1999), dijelaskan bahwa titik akupresur (*acupoint*) merupakan sela aktif listrik yang mempunyai sifat tahanan listrik rendah dan konduktivitas listrik yang dibandingkan sel-sel lain. Penjalaran dari satu titik ke titik lainnya melalui jalur meridian. Titik ini dijelaskan sebagai suatu perforasi silindris yang berbatas tegas dari fascia superficialis, diameter 2-8 mm ditutup oleh jaringan ikat dimana lewat bundle neuromuskuler, mempunyai sifat biofisik tahanan listriknya dengan potensial lebih positif. Adanya ujung saraf dan pembuluh darah yang banyak terdapat di sekitar titik akupuntur akan memperbesar respons. Sel mast melepaskan histamine, heparin dan kinin protease yang menyebabkan vasodilatasi. Histamine menyebabkan pelepasan nitric oxide dari endotel vaskuler yang merupakan mediator berbagai reaksi kardiovaskular, neurologis dan imun, digestif, dan reproduksi. Sel mast juga akan melepaskan platelet activating factor (PAF) yang kemudian diikuti pelepasan serotonin dari platelet. Serotonin merangsang nosiseptor sendiri dan meningkatkan respon nosiseptor terhadap bradikinin. Bradikinin merupakan vasodilator kuat yang menyebabkan peningkatan permeabilitas vaskuler.



3.03 Manfaat Akupresur

- Pemberian terapi akupresur dengan pemijatan ditujukan untuk mengembalikan keseimbangan yang ada di dalam tubuh, dengan memberikan rangsangan agar aliran energi kehidupan dapat mengalir dengan lancar
- Meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan tubuh, mencegah terjadinya penyakit, mengatasi keluhan dan penyakit ringan dan memulihkan kondisi tubuh.
- Efektif untuk pencegahan maupun terapi berbagai gangguan kesehatan seperti sakit kepala, nyeri, flu, arthritis, alergi, asma, gangguan saraf, nyeri haid, sinusitis, sakit gigi dan lain-lain.
- Meningkatkan energi dan perasaan sehat dan menurunkan stress sekaligus meredakan disfungsi seksual.

- Membantu penurunan berat badan dengan/tanpa diet dan aktivitas fisik

3.04 Akupresur Untuk Pertolongan Pertama

Pendekatan secara simptomatik menggunakan titik-titik khusus untuk mengatasi dengan cepat dan tepat berbagai macam keluhan baik yang secara umum, seperti munculnya pusing, mual dan sebagainya. Akupresur yang dikombinasikan dengan musik relaksasi dapat mengurangi mual selama proses kemoterapi pada pasien kanker (Peoples et al, 2019).

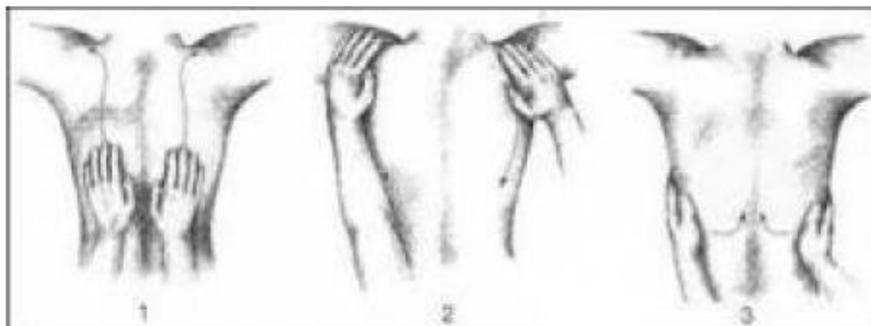
3.05 Prosedur akupresur

Meskipun akupresur sering dianggap mirip dengan akupunktur, terdapat perbedaan diantara keduanya. Perbedaan yang paling jelas adalah akupunktur melibatkan penggunaan jarum sedangkan akupresur tidak. Terdapat beberapa teknik yang umum digunakan dalam akupresur di mana tekanan ringan atau mendalam bersama dengan pijatan lembut umum digunakan. Beberapa teknik utama meliputi menekan, menggosok, mendorong, menepuk, menyeka, dan menggesek.

TEKNIK PEMIJATAN

1. Mengusap (*Efflurage/Stroking*)

Gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan dilakukan dengan meluncurkan tangan di permukaan tubuh searah dengan peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar-kelenjar getah bening. Tekanan diberikan secara bertahap dan disesuaikan dengan kenyamanan klien. Gerakan ini dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri pemijatan. Manfaat gerakan ini adalah merelaksasi otot dan ujung-ujung syaraf



2. Meremas (*Petrisage*)

Gerakan memijit atau meremas dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan pada area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal. Gerakan meremas-remas dapat menyebabkan terjadinya pengosongan dan pengisian pembuluh darah vena dan limfe. Suplai darah yang lebih banyak dibawa ke otot yang sedang dipijat.



3. Menekan (*Friction*)

Gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam menggunakan jari, ibu jari, buku jari bahkan siku tangan. Gerakan ini bertujuan melepaskan bagian-bagian otot yang kejang dan menyingkirkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme. Teknik ini juga membantu memecah deposit lemak sehingga bermanfaat dalam kasus obesitas. *Friction* juga dapat meningkatkan aktivitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar pada bagian yang terasa sakit yang akan meredakan rasa sakit tersebut.



4. Menggetar (*Vibration*)

Gerakan pijat dengan menggetarkan bagian tubuh dengan menggunakan telapak tangan ataupun jari-jari tangan. Untuk melakukan vibrasi, taruh telapak tangan di bagian tubuh yang akan digetar, kemudian tekan dan getarkan dengan gerakan kuat atau lembut. Gerakan yang lembut disebut vibrasi, gerakan yang kuat disebut *shaking* atau mengguncang. Vibrasi bermanfaat untuk memperbaiki/memulihkan dan mempertahankan fungsi saraf serta otot.



5. Memukul (*Tapotement*)

Gerakan menepuk atau memukul yang bersifat merangsang jaringan otot, dilakukan dengan kedua tangan bergantian secara cepat. Untuk memperoleh hentakan tangan yang ringan, tidak sakit pada klien tapi merangsang sesuai dengan tujuannya, maka diperlukan fleksibilitas pergelangan tangan. *Tapotement* tidak boleh dikenakan pada area yang bertulang menonjol atau pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri. *Tapotement* bermanfaat untuk memperkuat kontraksi otot saat distimulasi. Teknik ini juga berguna untuk mengurangi deposit lemak dan bagian otot yang lembek.



PERHATIAN

Gerakan teknik pemijatan dari satu teknik ke teknik pemijatan berikutnya harus dilakukan secara berkesinambungan atau tanpa jeda sehingga klien merasa nyaman. Irama / ritme stabil serta tidak terlalu cepat atau lambat.

Semua teknik tersebut digunakan untuk berbagai terapi seperti menyembuhkan jerawat dan kontrol asma, masalah mengompol, bronkitis, sakit punggung kronis dan sakit kepala, sembelit, kurang ASI, menginduksi persalinan, nyeri leher dan nyeri sendi, kemandulan atau impotensi, rambut rontok, insomnia, tekanan darah tinggi, penurunan berat badan, konstipasi, dll.

Tekanan Ringan

Tekanan ringan umum diberikan untuk mengurangi kembung, sembelit, sakit kepala, serta nyeri leher dan nyeri sendi. Tekanan dilakukan dengan jari pada sudut 90° dan dilakukan beberapa saat sebelum dilepaskan. Dengan cara ini, jaringan di wilayah tersebut atau di sekitar titik kemudian mendapatkan waktu untuk merespon tekanan dan mempercepat penyembuhan.

Tekanan Dalam

Tekanan dalam digunakan untuk membantu mengembalikan keseimbangan dalam tubuh. Tekanan dalam digunakan untuk memperlancar aliran Qi. Karena gaya hidup cepat, seseorang sering mengalami sakit dan nyeri di seluruh tubuh. Untuk membantu meringankan kondisi ini, akupresur tekanan dalam umum digunakan. Wanita hamil dengan usia kandungan lebih dari 3 bulan sebaiknya tidak melakukan akupresur. Namun, untuk menginduksi persalinan, berbagai teknik akupresur bisa digunakan.

Akupresur dapat dilakukan selama 10-15 menit pada titik-titik meridian sesuai dengan apa yang dikeluhkan oleh klien atau pasien.

3.06 Sasaran Akupresur

Sasaran akupresur yaitu memberikan stimulus pada tubuh sendiri sebagai penyembuh. Terapis akan memegang dan menekan berbagai titik point akupresur untuk merangsang energi yang ada dalam tubuh pasien. Ketika semua jalur yang memproduksi dan mengalirkan energi lancar, maka energy yang ada di tubuh menjadi seimbang. Keseimbangan ini yang memberikan kesehatan dan kesejahteraan pada tubuh pasien.

3.07 Proses terapi akupresur

Pertama energi di seimbangkan terlebih dahulu, yaitu dengan mengerjakan di bagian titik meridian terlebih dahulu, hal ini berfungsi untuk menghilangkan sumbatan-sumbatan yang ada pada titik meridian. Beberapa terapis menambahkan teknik penutup. Maksud dari hal tersebut terapis akan membawa pada sesi terapi dengan kesimpulan yang lembut. Hal ini digunakan untuk sebagai “memateri” energy atau sebagai penyeimbang dan membawa klien untuk kembali ke kehidupan yang sehat seperti biasa.

Sesi relaksasi dapat menyebabkan klien menjadi seolah seperti tertidur, sehingga klien dapat merasakan ketenangan dan kesejahteraan dalam tubuhnya menjadi membaik.

TEKNIK MANIPULASI

Manipulasi pada sistem meridian dilakukan sepanjang arah arus Qi / energi dari meridian.

1. Kasus jenis ekses (kuat/Yang) : pemijatan dilakukan searah dengan perjalanan meridian.

Pelemahan/Sedasi (untuk kondisi Yang) adalah teknik rangsangan yang digunakan untuk menangani klien dengan kondisi kelebihan energi. Teknik rangsangan ini dapat dilakukan dengan tekanan kuat namun sesuai kekuatan klien dengan jumlah tekanan sebanyak 40x atau lebih pada setiap titik atau area pijat. Arah pemijatan berlawanan arah dengan arah fungsi anatomi tubuh.

2. Kasus jenis defisien (lemah/Yin) : pemijatan dilakukan berlawanan dengan perjalanan meridian.

Penguatan / Tonifikasi (untuk kondisi Yin) adalah teknik rangsangan yang digunakan untuk menangani klien dengan kondisi kekurangan energi. Teknik rangsangan ini dilakukan dengan tekanan sedang namun klien tetap merasakan rasa ngilunya dengan jumlah tekanan sebanyak 30x pada setiap titik atau area pijat. Arah pemijatan sesuai dengan arah fungsi anatomi tubuh.

Dasar Manipulasi

1. Manipulasi yang diberikan harus optimal yang berarti terasa sedang tetapi tidak terlalu ringan sehingga dapat diharapkan hasilnya.

2. Manipulasi tidak menimbulkan meningkatnya rasa sakit / nyeri akibat terjadinya inflamasi jaringan yang baru.

3. Manipulasi / pijatan diberikan secara tepat dengan memperhitungkan luas daerah yang akan dicapai.

Kekuatan Tekanan

1. Kekuatan tekanan disesuaikan dengan reaksi pengobatan yang diharapkan.
2. Ketika terapi sebaiknya juga ditanyakan langsung apakah kekuatan tekanan sudah cukup, sehingga tetap memberikan rasa nyaman setelah terapi.

Persyaratan Perlakuan Tekanan :

Tekanan meningkat secara gradual. Apabila lokasi pada titik akupunktur maka harus sampai terasa De Qi. Kepala dan punggung harus rileks dan tidak menimbulkan perubahan warna pada kulit. Intensitas terapi tergantung kesembuhan pasien.

JENIS TEKANAN/PIJATAN	TONIFIKASI (YANG)	SEDASI (YIN)
JUMLAH TEKANAN	< 30x pijatan	< 40x pijatan
ARAH PUTARAN	arah kosong -> mengisi	arah isi -> kosong
PENGAMBILAN TITIK	searah jalannya meridian (dari no. kecil ke no. besar)	berlawanan arah jalannya meridian (dari no. besar ke no. kecil)

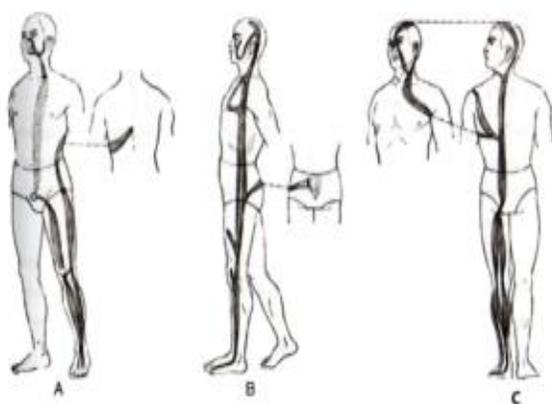
Manipulasi pada titik akupresur menghasilkan ekspresi/respon, yaitu :

1. Normal : hanya dirasakan nyeri tumpul (De Qi) bila ditekan atau diperlakukan manipulasi.
2. Ekses (kuat/Yang) : apabila ditekan pada daerah tersebut rasa nyerinya bertambah.
3. Defisien (lemah) : apabila ditekan pada daerah tersebut rasa nyerinya berkurang atau enak.

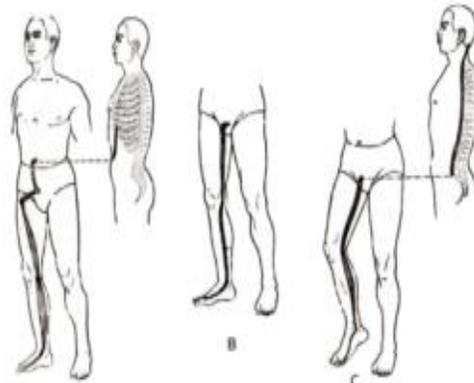
HAL YANG MUNGKIN TERJADI DALAM PROSES AKUPRESURE

Kondisi	Gejala	Penyebab	Cara Mengatasi
Shock	Keringat dingin, pucat, lemas, mual, pusing.	Lapar, terlalu lemah/lelah, atau takut, pijatan terlampau menyakitkan	Hentikan pemijatan, baringkan klien, beri minum air hangat manis (the manis), tenangkan klien dengan pijatan

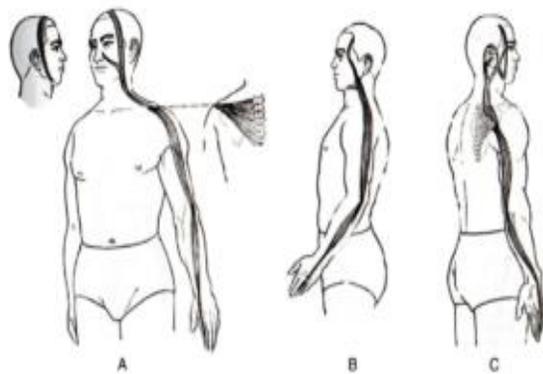
Kondisi	Gejala	Penyebab	Cara Mengatasi
Kejang otot	Kram, otot menjadi kaku dan tegang	Pemijatan terlalu kuat atau klien tidak relax	perlahan Hentikan pemijatan di daerah kejang, pijat pada titik-titik di sekitarnya
Bengkak/memar	Terjadi pembengkakan pada tempat bekas yang dipijat, mungkin muncul warna kebiruan	Pemijatan terlalu kuat atau kulit klien sensitif	Hentikan pemijatan pada daerah tersebut, beri minyak khusus untuk memar



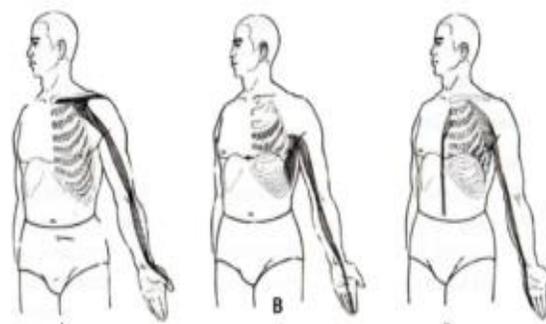
Gambar Meridian Tendon 3 Yang Kaki
A. Mer. Tendon Yang Ming Kaki Lambung
B. Mer. Tendon Shao Yang Kaki Kand. Empedu
C. Mer. Tendon Tai Yang Kaki Kand. Kemih



Gambar Meridian Tendon 3 Yin Kaki
A. Mer. Tendon Tai Yin Kaki Limpa
B. Mer. Tendon Jue Yin Kaki Hati
C. Mer. Tendon Shao Yin Kaki Ginjal



Gambar Meridian Tendon 3 Yang Tangan
A. Mer. Tendon Yang Ming Tangan Usus Besar
B. Mer. Tendon Shao Yang Tangan San Jiao
C. Mer. Tendon Tay Yang Tangan Usus Kecil



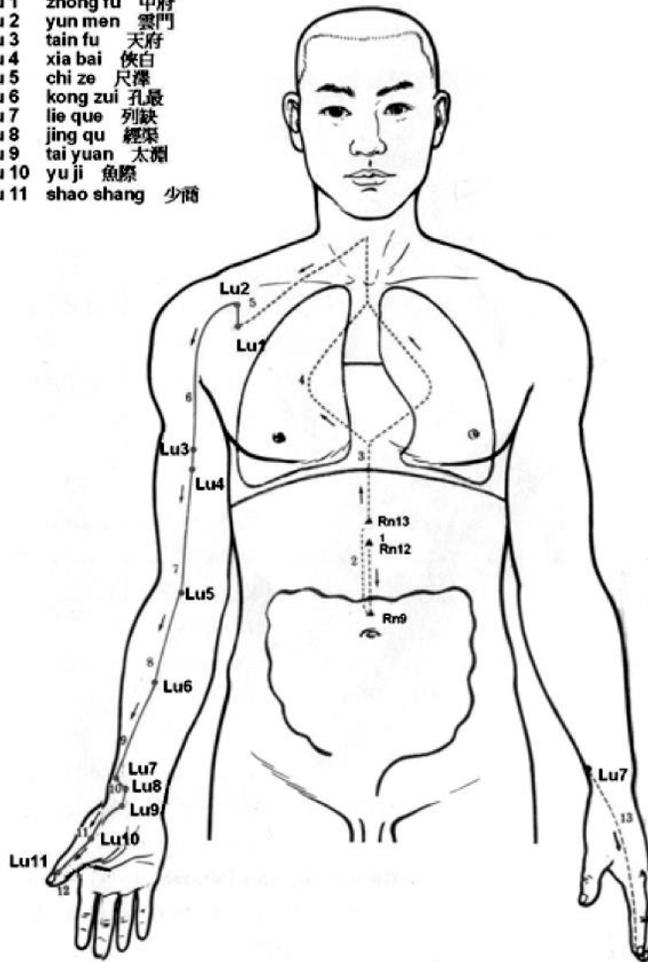
Gambar Meridian Tendon 3 Yin Tangan
A. Mer. Tendon Tay Yin Tangan Paru-paru
B. Mer. Tendon Jue Yin Tangan Pericardium
C. Mer. Tendon Shao Yin Tangan Jantung

TITIK WAJIB AKUPRESUR

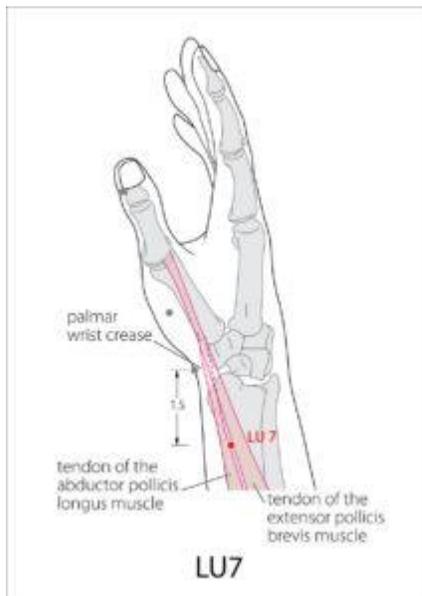
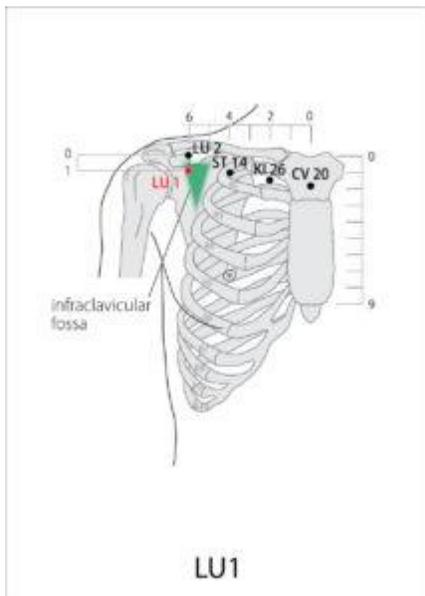
Meridian	Titik Wajib
Paru Paru	LU.1, LU.7, LU.9
Usus Besar	LI.4, LI.6
Lambung	ST.36, ST.37, ST.39, ST.40, ST.42
Limpa	SP.3, SP.4, SP.6, SP 8, SP 9, SP 10
Jantung	HT 3, HT.5, HT.7
Usus Kecil	SI.3, SI.4, SI.7
Kantung Kemih	BL.39, BL, 40, BL.60, BL.62, BL.64, Semua titik SHU belakang
Ginjal	KI.3, KI.6, KI.7
Pricardium	PC.6. PC.7
Kantung Empedu	GB.21, GB.34, GB.39, GB.40, GB.41
Hati	LR.2,LR.3, LR.13
Du	GV.4, GV.14, GV.21, GV.26
Ren	CV.3, CV.4, CV.6, CV.12, CV.17

Meridian Taiyin Tangan Paru
手太陰肺經

- Lu 1 zhong fu 中府
- Lu 2 yun men 雲門
- Lu 3 tai fu 天府
- Lu 4 xia bai 俠白
- Lu 5 chi ze 尺澤
- Lu 6 kong zui 孔最
- Lu 7 lie que 列缺
- Lu 8 jing qu 經渠
- Lu 9 tai yuan 太淵
- Lu 10 yu ji 魚際
- Lu 11 shao shang 少商

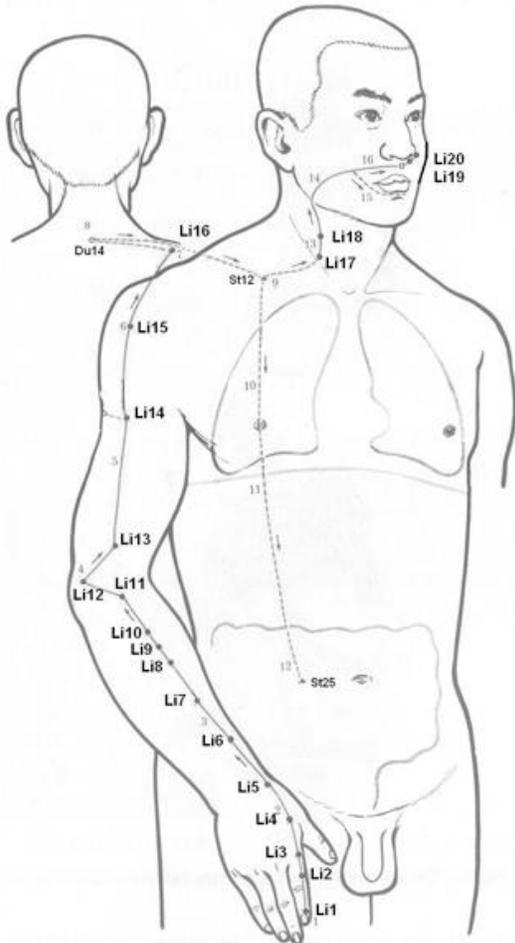


TITIK WAJIB: LU 1, LU 7, LU 9



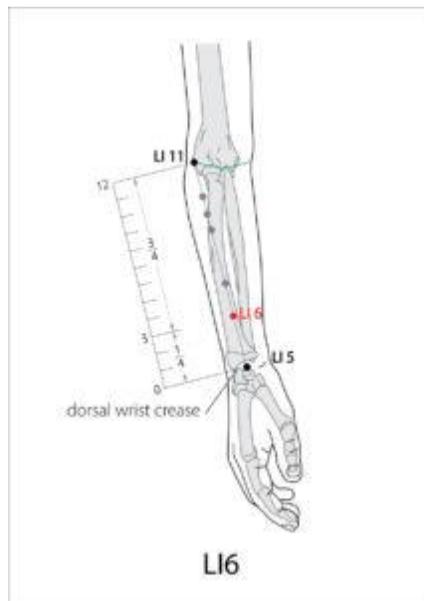
Meridian Yang Ming Tangan Usus Besar

手陽明大腸經

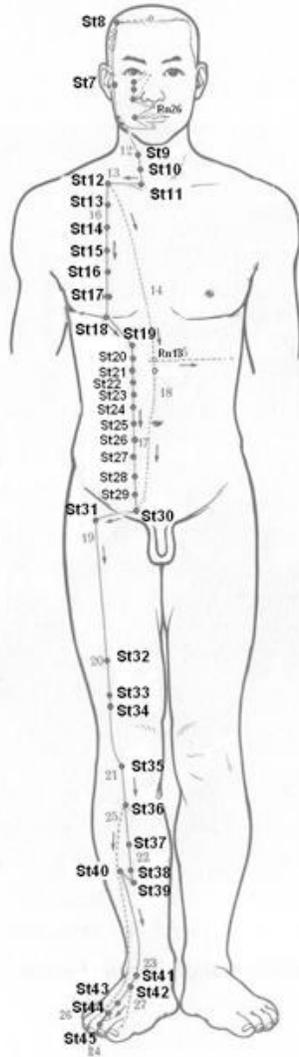


- Li1 shang yang 商陽
- Li2 er jian 二間
- Li3 san jian 三間
- Li4 he gu 合谷
- Li5 yang xi 陽溪
- Li6 pian li 偏歷
- Li7 wen liu 溫溜
- Li8 xia lian 下廉
- Li9 shang lian 上廉
- Li10 shou san li 手三里
- Li11 qu chi 曲池
- Li12 zhou liao 肘髎
- Li13 shou wu li 手五里
- Li14 bi nao 臂臑
- Li15 jian yu 肩髃
- Li16 ju gu 巨骨
- Li17 tian ding 天鼎
- Li18 fu tu 扶突
- Li19 kou he liao 口禾髎
- Li20 ying xiang 迎香

TITIK WAJIB: LI 4, LI 6



Meridian Yang Ming Kaki Lambung
足陽明胃經



- St1 cheng qi 承泣
- St2 si bai 四白
- St3 ju liao 巨髎
- St4 di cang 地倉
- St5 da ying 大迎
- St6 jia che 頰車
- St7 xia guan 下關
- St8 tou wei 頭維
- St9 ren ying 人迎
- St10 shui tu 水突
- St11 qi she 氣舍
- St12 que pen 缺盆
- St13 qi hu 氣戶
- St14 ku fang 庫房
- St15 wu yi 屋翳
- St16 ying chuang 膺窗
- St17 ru zhong 乳中
- St18 ru gen 乳根
- St19 bu rong 不容
- St20 cheng man 承滿
- St21 liang men 梁門
- St22 guan men 關門
- St23 tai yi 太乙
- St24 hua rou men 滑肉門
- St25 tian shu 天樞
- St26 wai ling 外陵
- St27 da ju 大巨
- St28 shui dao 水道
- St29 gui lai 歸來
- St30 qi chong 氣衝
- St31 bi guan 脾關
- St32 fu tu 伏兔
- St33 yin shi 陰市
- St34 liang qiu 梁丘
- St35 du bi 犢鼻
- St36 zu san li 足三里
- St37 shang ju xu 上巨虛
- St38 tiao kou 條口
- St39 xia ju xu 下巨虛
- St40 feng long 豐隆
- St41 jie xi 解溪
- St42 chong yang 衝陽
- St43 xian gu 陷谷
- St44 nei ting 內庭
- St45 li dui 厲兌

TITIK WAJIB: ST 36, ST 37, ST 39, ST 40, ST 42



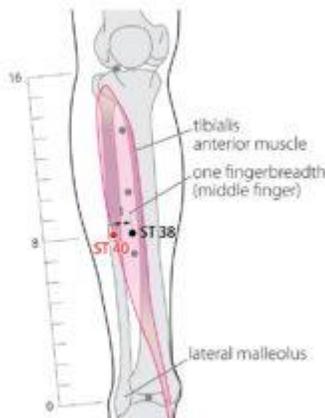
ST36



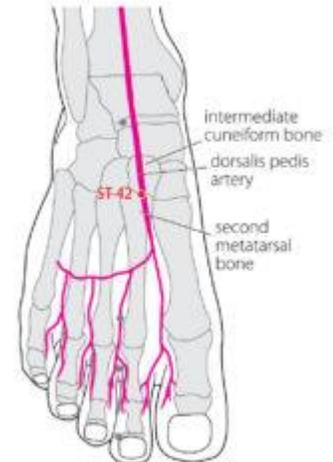
ST37



ST39



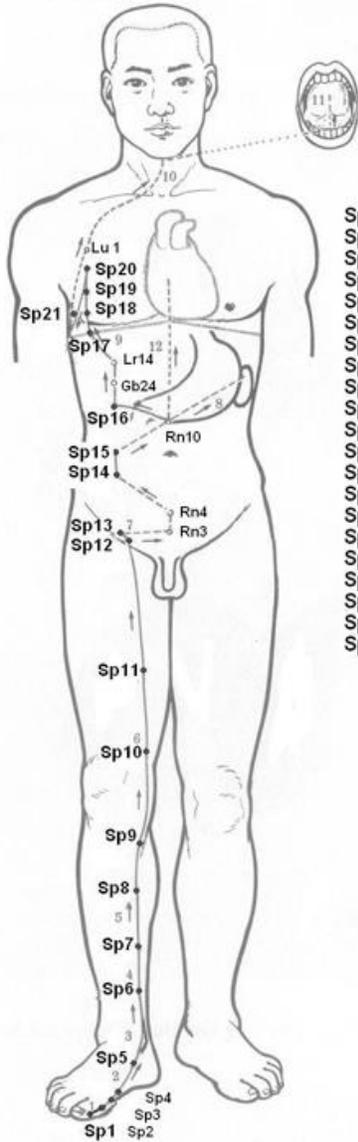
ST40



ST42

Meridian Tai Yin Kaki Limpa

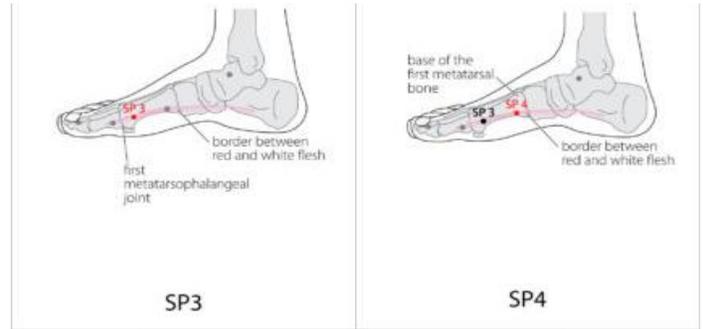
足太陰脾經



- Sp1 yin bai 隱白
- Sp2 da du 大都
- Sp3 tai bai 太白
- Sp4 gong sun 公孫
- Sp5 shang qiu 商丘
- Sp6 san yin jiao 三陰交
- Sp7 lou gu 漏谷
- Sp8 di ji 地機
- Sp9 yin ling quan 陰陵泉
- Sp10 xue hai 血海
- Sp11 ji men 箕門
- Sp12 chong men 衝門
- Sp13 fu she 府舍
- Sp14 fu jie 腹結
- Sp15 da heng 大橫
- Sp16 fu ai 腹哀
- Sp17 shi dou 食竇
- Sp18 tian xi 天溪
- Sp19 xiong xiang 胸鄉
- Sp20 zhou rong 周榮
- Sp21 da bao 大包

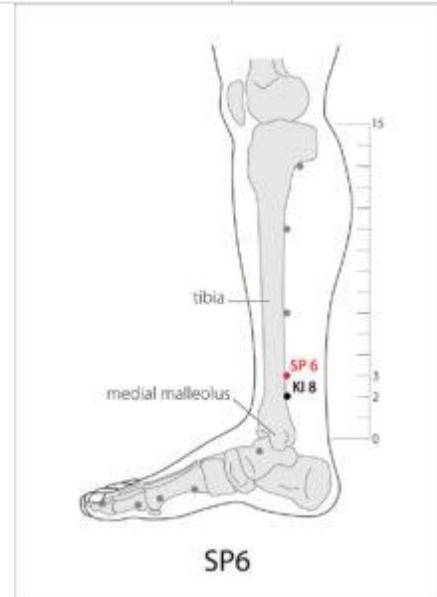
TITIK WAJIB:

SP.3, SP.4, SP.6, SP 8, SP 9, SP 10

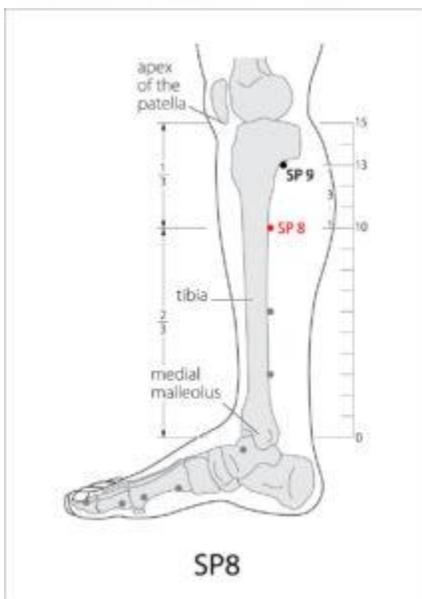


SP3

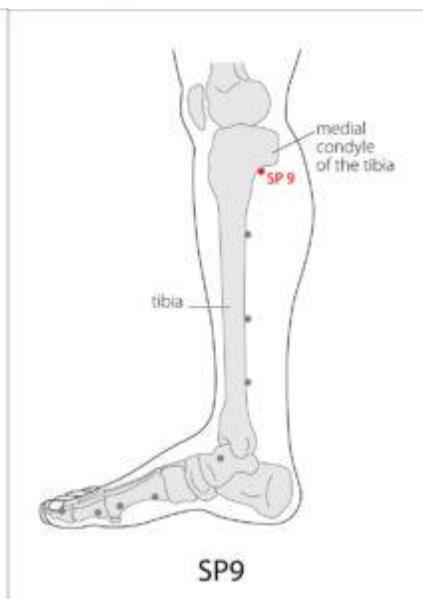
SP4



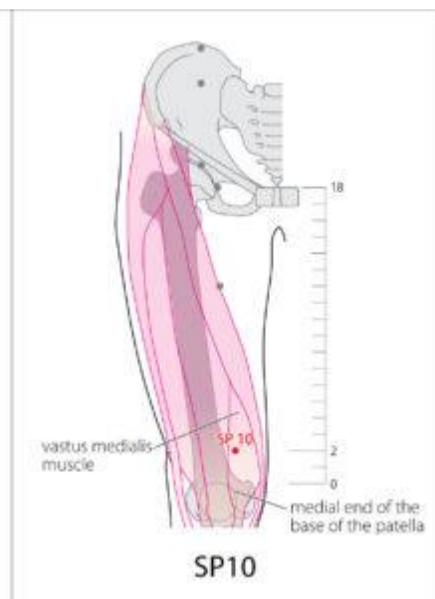
SP6



SP8

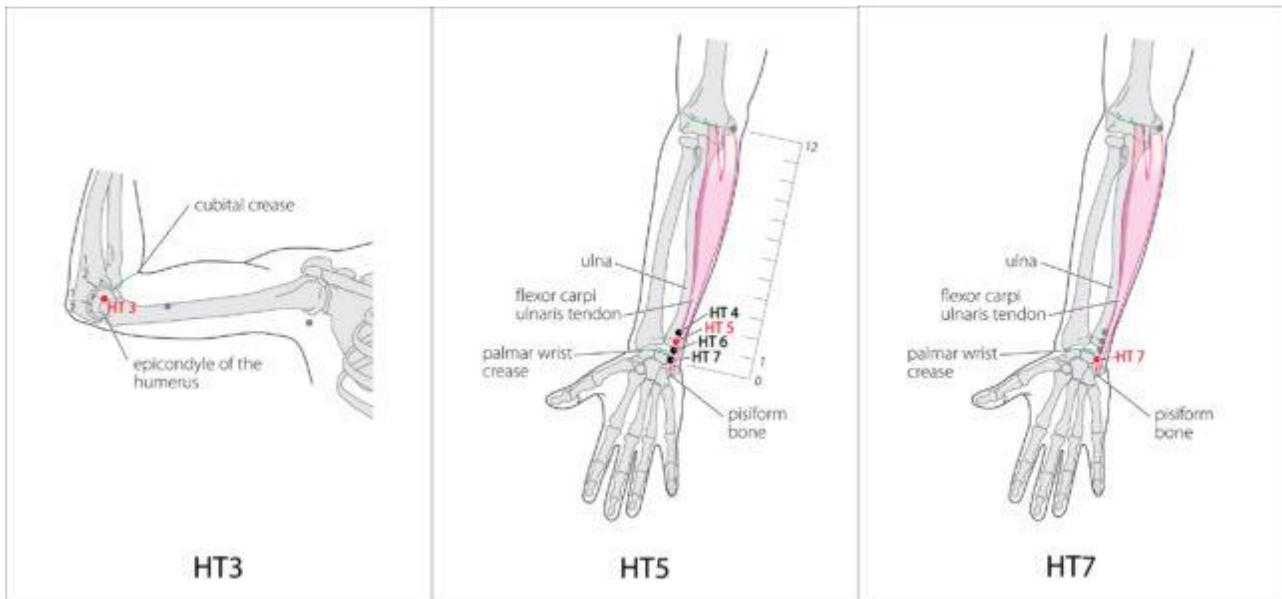


SP9



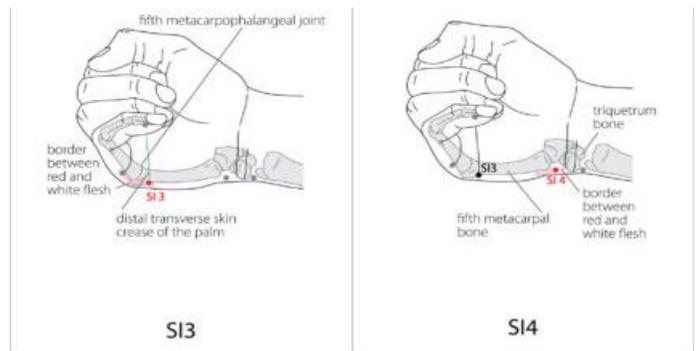
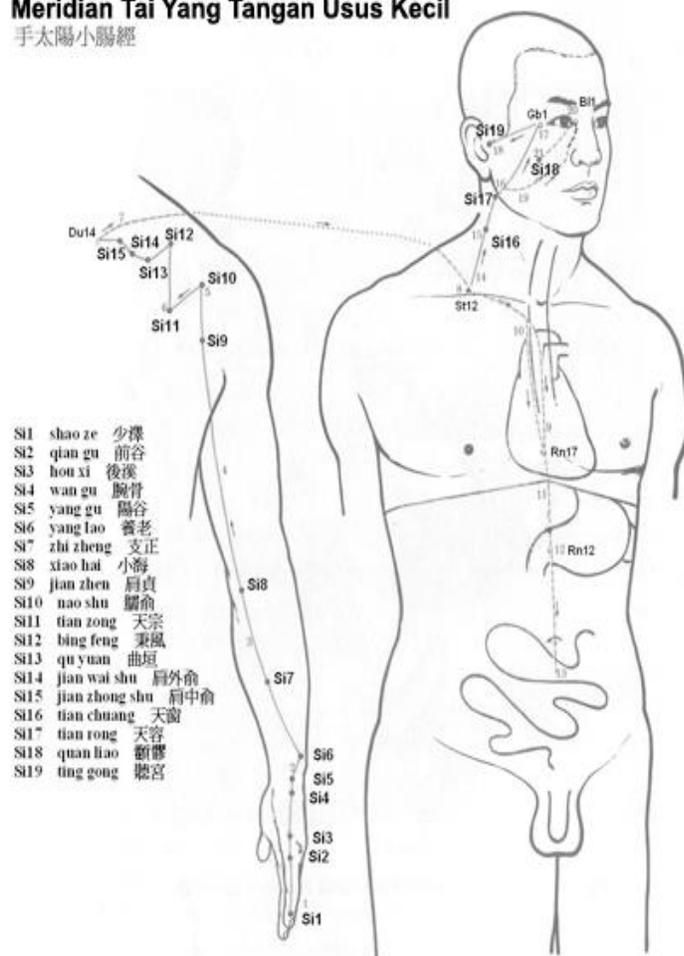
SP10

TITIK WAJIB: HT 3, HT 5, HT 7

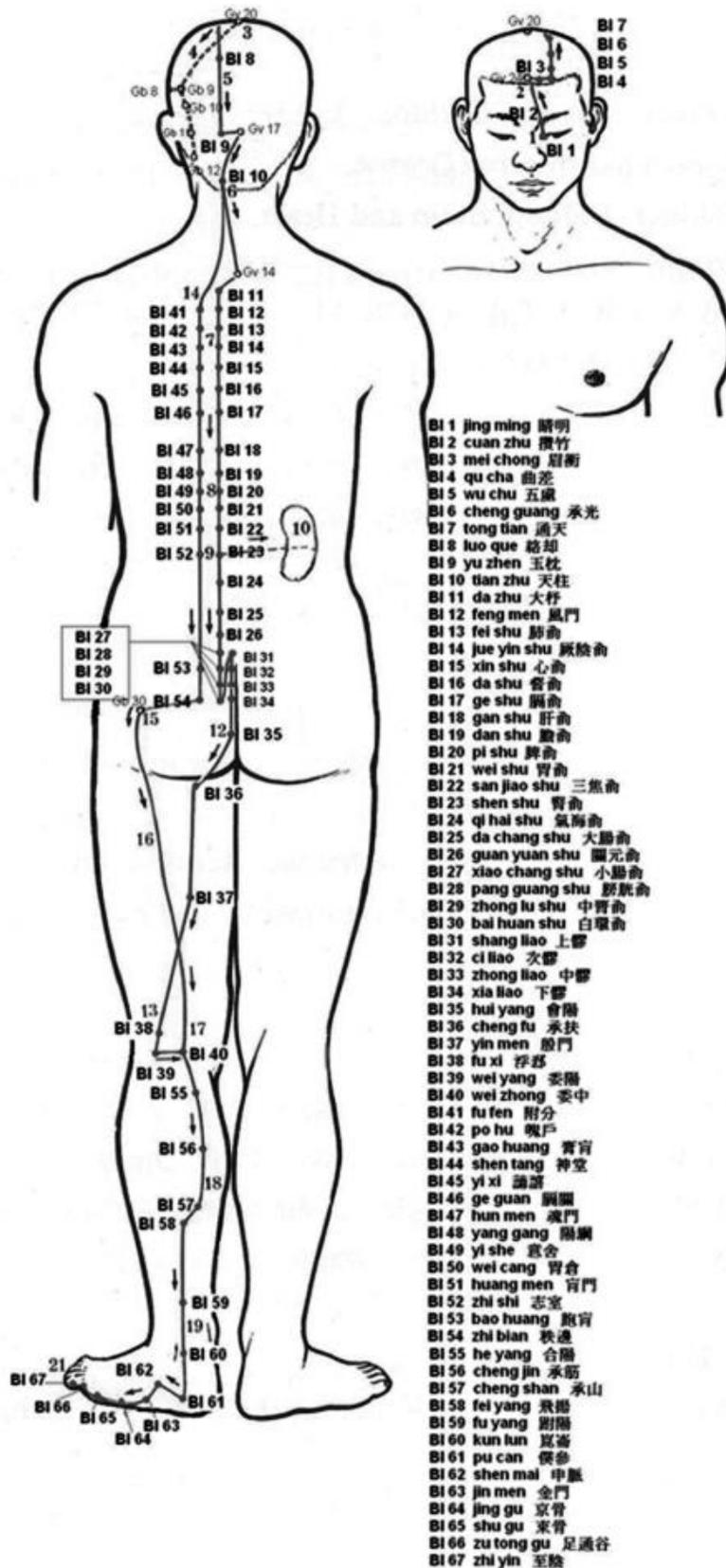


TITIK WAJIB: SI 3, SI 4, SI 7

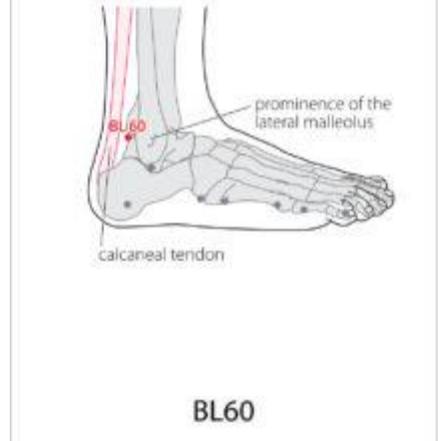
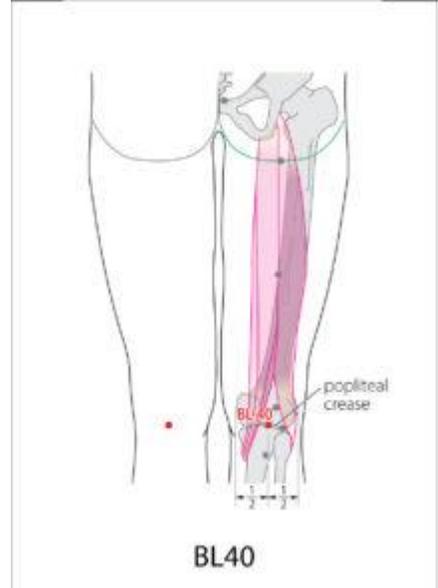
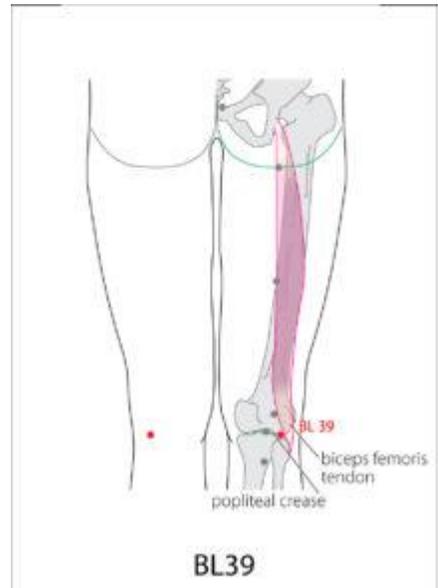
Meridian Tai Yang Tangan Usus Kecil
手太陽小腸經

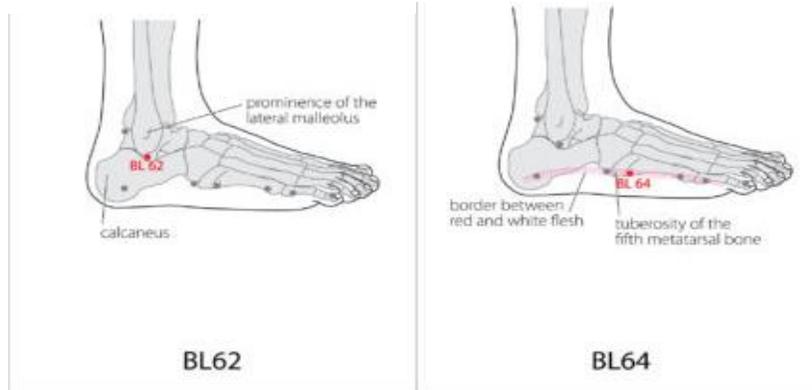


Meridian Tai Yang Kaki Kandung Kemih
足太陽膀胱經



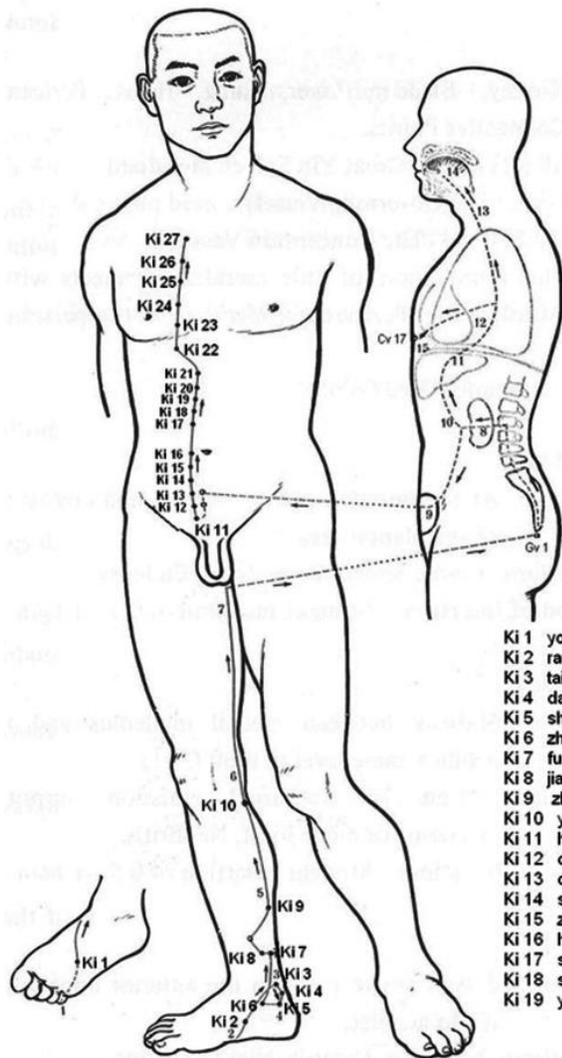
TITIK WAJIB: BL 39,
BL 40, BL 60, BL 62,
BL 64



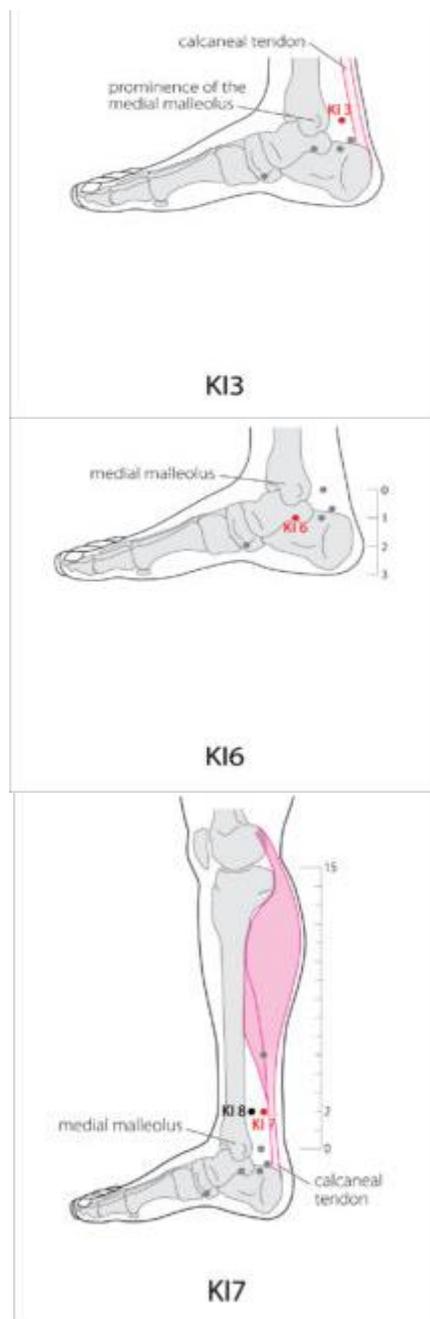


TITIK WAJIB: KI 3, KI 6, KI 7

Meridian Shao Yin Kaki Ginjal
足少陰腎經

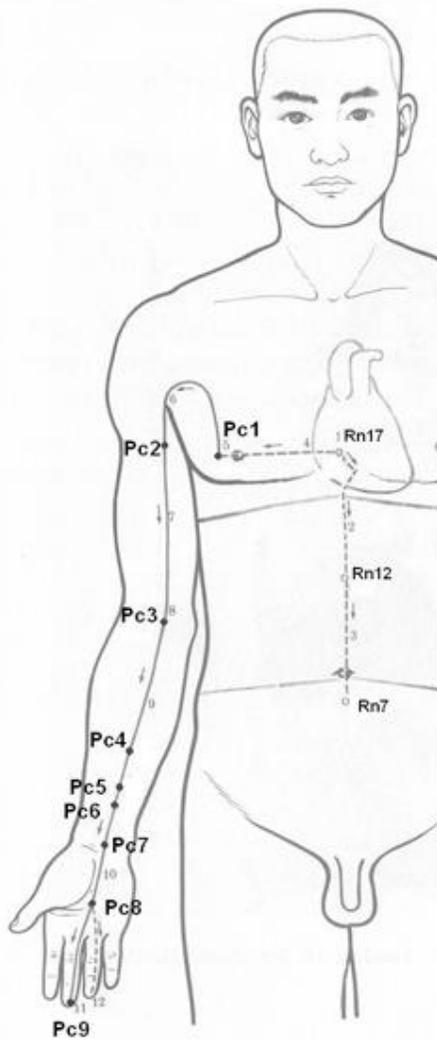


- Ki 1 yong quan 湧泉
- Ki 2 ran gu 然谷
- Ki 3 tai xi 太溪
- Ki 4 da zhong 大鐘
- Ki 5 shui quan 水泉
- Ki 6 zhao hai 照海
- Ki 7 fu liu 復溜
- Ki 8 jiao xin 交信
- Ki 9 zhu bin 築賓
- Ki 10 yin gu 陰谷
- Ki 11 heng gu 橫骨
- Ki 12 da he 大赫
- Ki 13 qi xue 氣穴
- Ki 14 si man 四滿
- Ki 15 zhong zhu 中注
- Ki 16 huang shu 黃俞
- Ki 17 shang qu 商曲
- Ki 18 shi guan 石關
- Ki 19 yin du 陰都



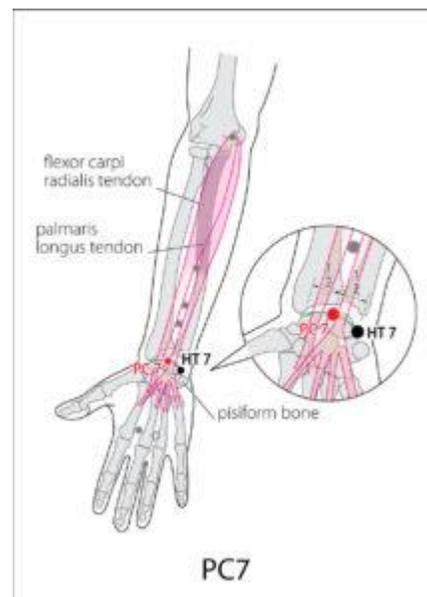
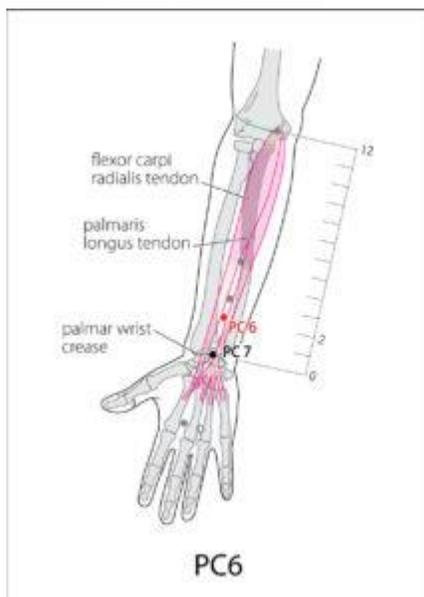
Meridian Jue Yin Tangan Pericardium

手厥陰心包經

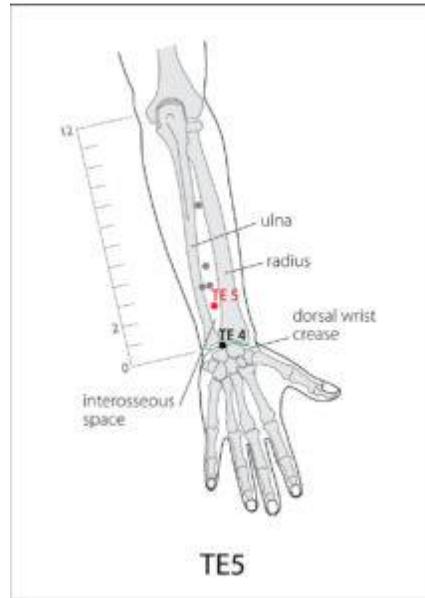
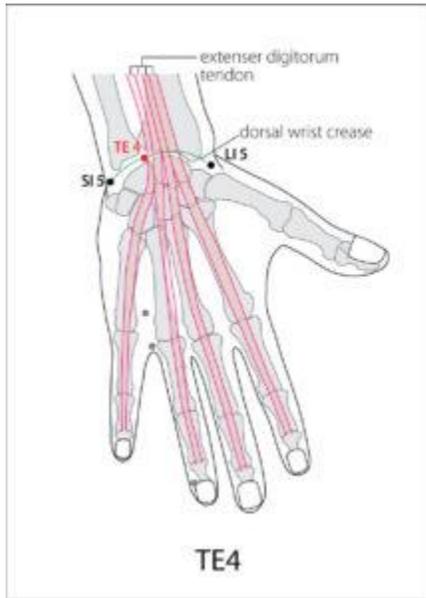


- Pc1 tian chi 天池
- Pc2 tian quan 天泉
- Pc3 qu ze 曲澤
- Pc4 xi men 郄門
- Pc5 jian shi 間使
- Pc6 nei guan 內關
- Pc7 da ling 大陵
- Pc8 lao gong 勞宮
- Pc9 zhong chong 中衝

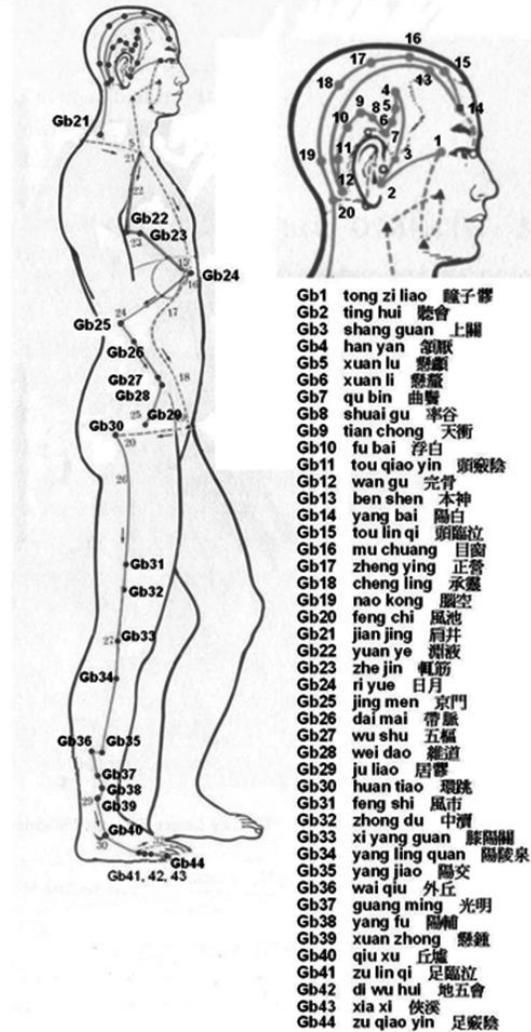
TITIK WAJIB: PC 6, PC 7



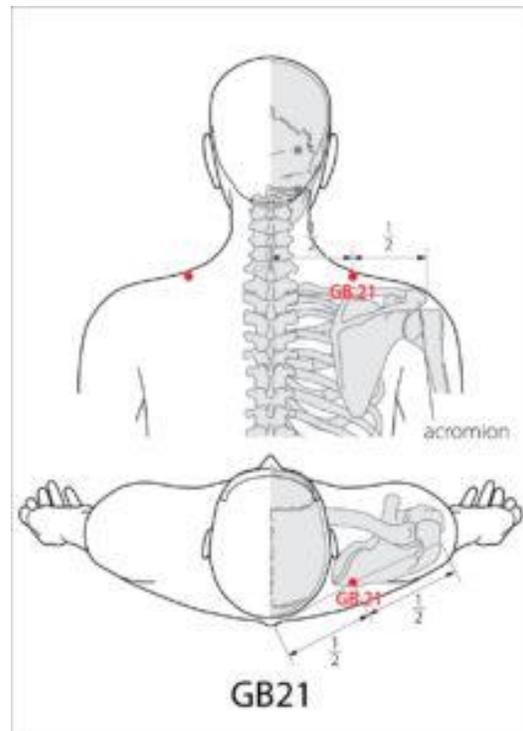
TITIK WAJIB: TE 4, TE 5

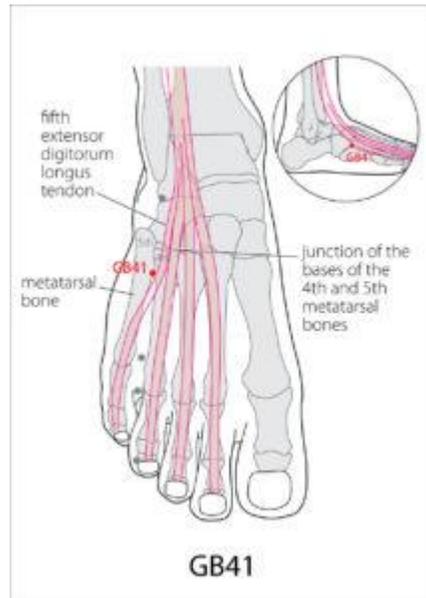
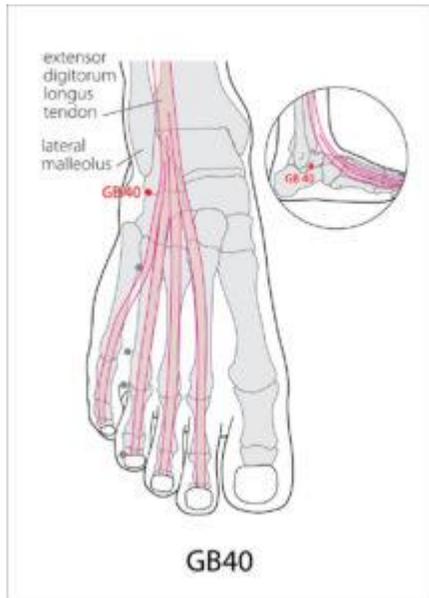
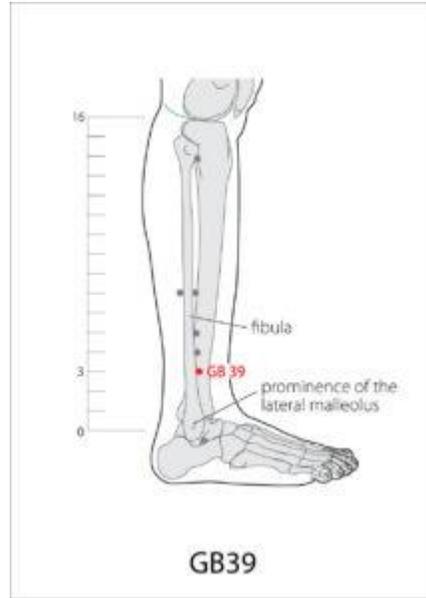
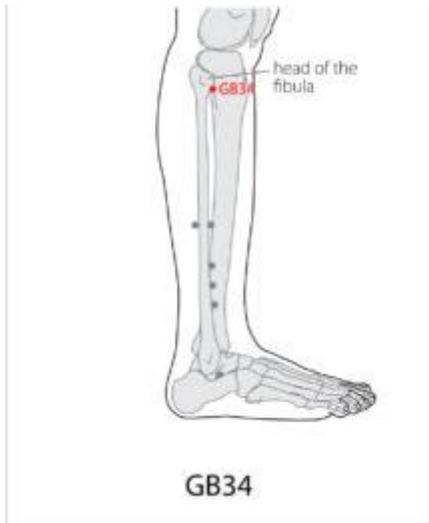


Meridian Shao Yang Kaki Kandung Empedu
足少陽膽經

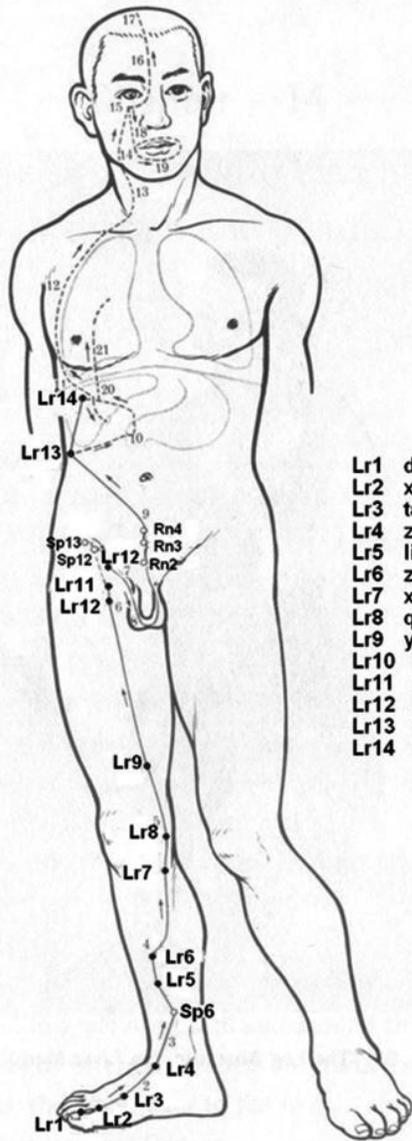


**TITIK WAJIB: GB.21, GB.34, GB.39,
GB.40, GB.41**



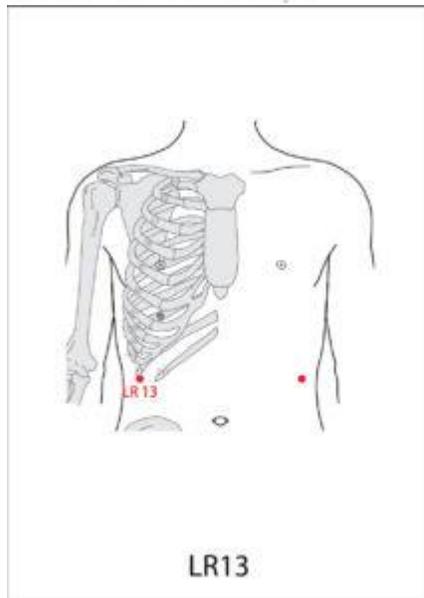
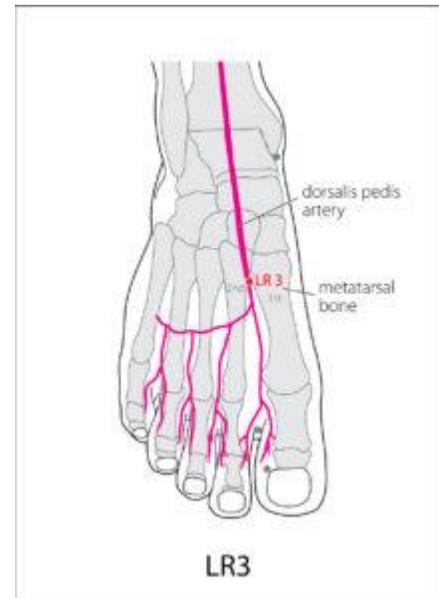
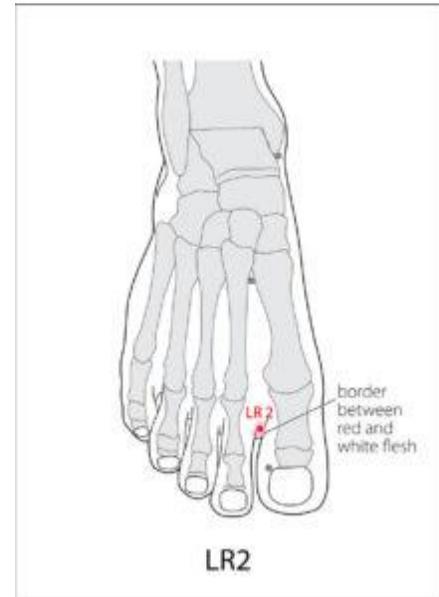


Meridian Jue Yin Kaki Hati
足厥陰肝經



- Lr1 da dun 大敦
- Lr2 xing jian 行間
- Lr3 tai chong 太衝
- Lr4 zhong feng 中封
- Lr5 li gou 蠡溝
- Lr6 zhong du 中都
- Lr7 xi guan 膝關
- Lr8 qu quan 曲泉
- Lr9 yin bao 陰包
- Lr10 zu wu li 足五里
- Lr11 yin lian 陰廉
- Lr12 ji mai 急脈
- Lr13 zhang men 章門
- Lr14 qi men 期門

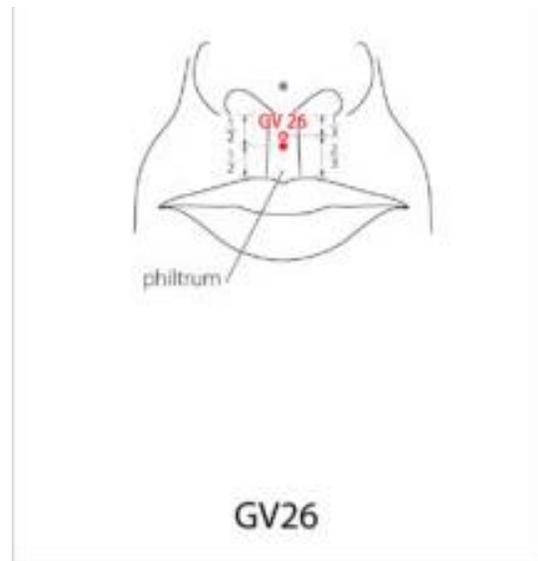
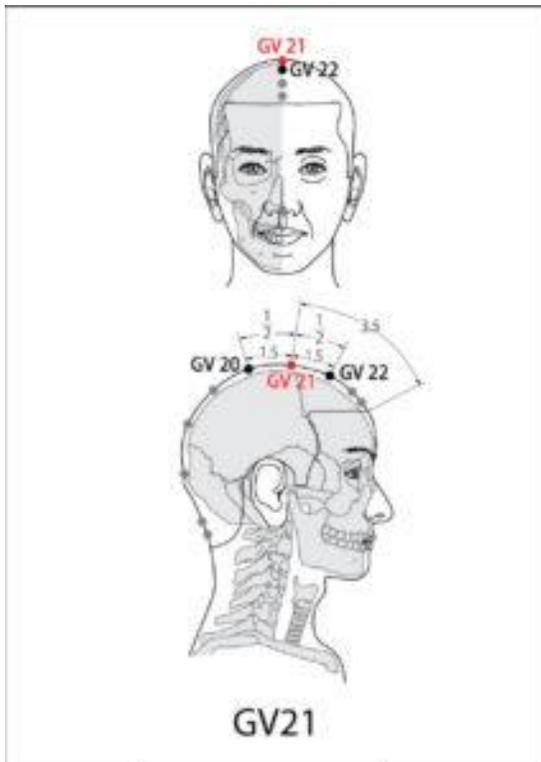
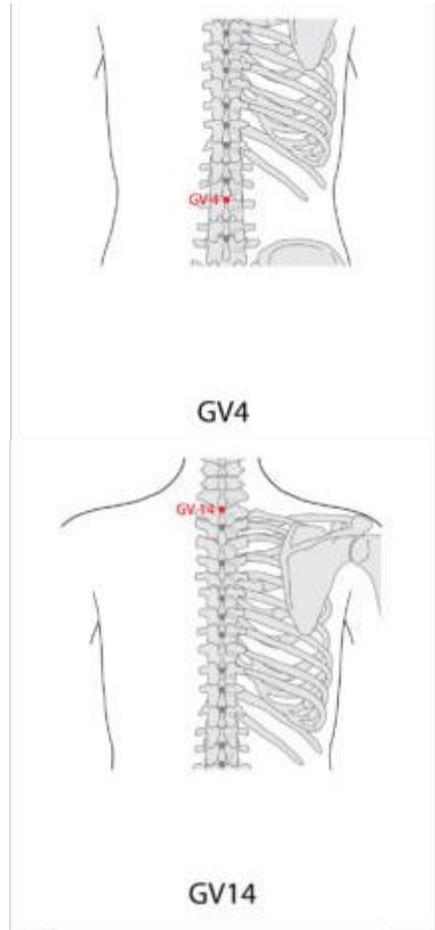
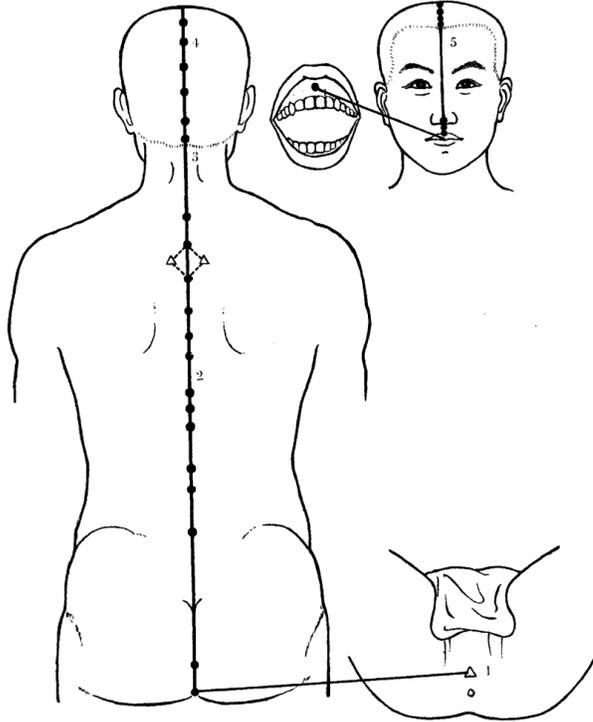
TITIK WAJIB:
LR 2, LR 3, LR 13



MERIDIAN GOVERNOR VESSEL (GV / DU MAI)

TITIK WAJIB:

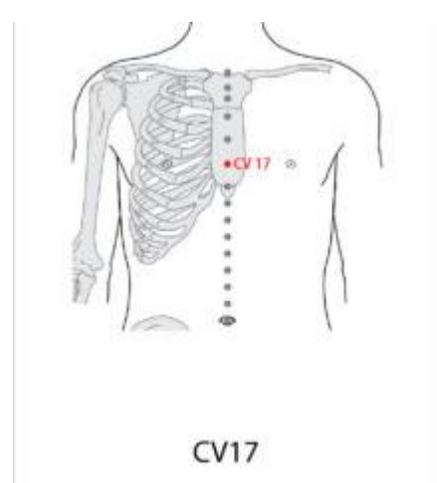
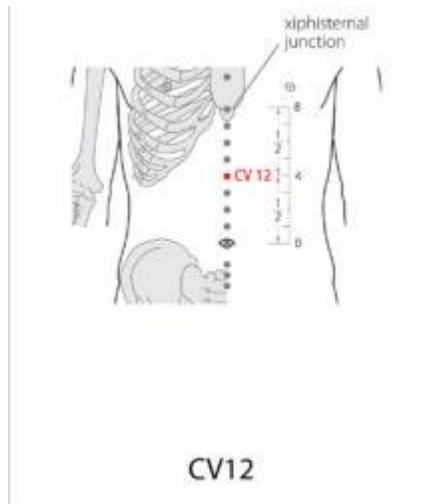
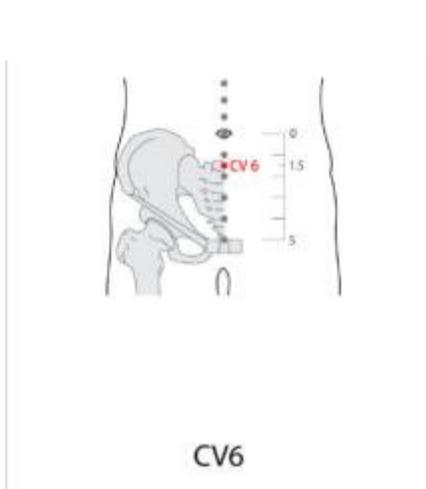
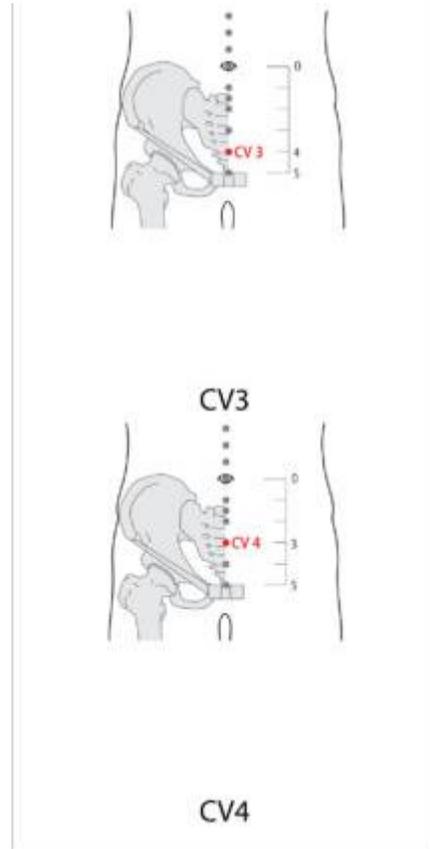
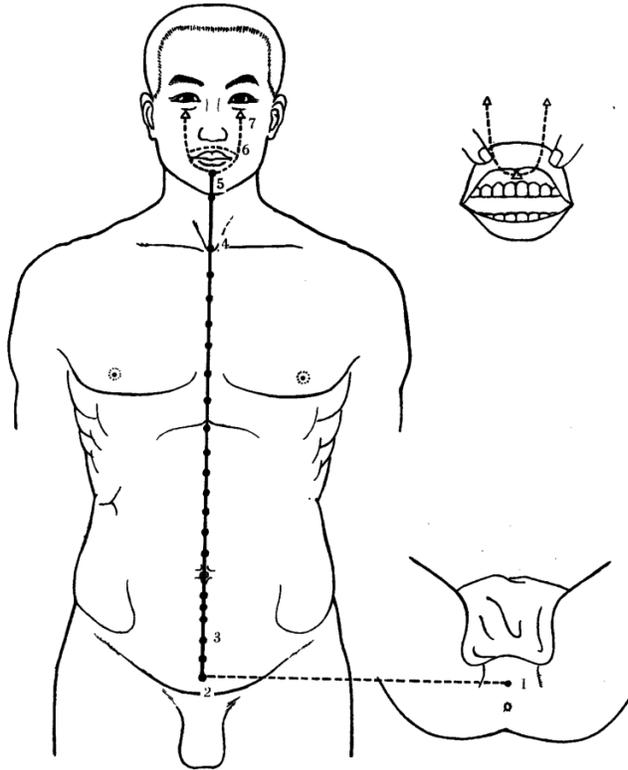
GV 4, GV 14, GV 21, GV 26



MERIDIAN CONCEPTION VESSEL (CV / REN MAI)

TITIK WAJIB:

**CV 3, CV 4, CV 6, CV 12,
CV 17**



SEBELUM PEMIJATAN

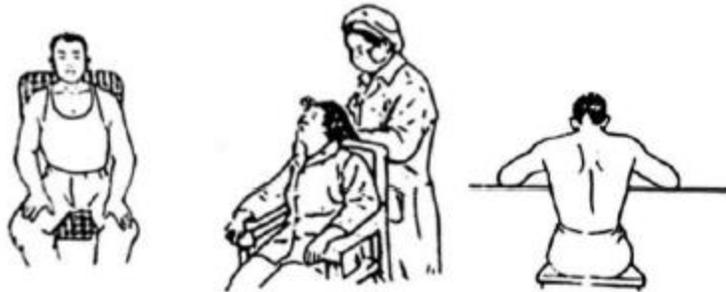
1. Siapkan ruangan / tempat pijat sesuai K3 dan PHBS

- a. Ruangan harus bersih dan tertata rapi sesuai prinsip K3 dan PHBS
- b. Sirkulasi udara harus memenuhi prinsip K3 dan PHBS
- c. Tata cahaya ruangan tidak diperkenankan remang-remang
- d. Tersedia kursi klien, meja penerimaan dan pemeriksaan klien (kursi dan meja harus kokoh, nyaman dan aman), taplak meja bersih, tersedia juga bantal nadi
- e. Kursi atau tempat tidur klien harus memenuhi prinsip K3 dan PHBS (kokoh, nyaman, aman, sprei bersih)
- f. Ruangan tidak tertutup rapat, apabila menggunakan kursi / tempat tidur maka tirai penyekat ruangan harus tergantung minimal 50 cm dari lantai, apabila menggunakan tikar/ matras pijat, tirai menyentuh lantai dengan tinggi maksimal 1,5 meter.

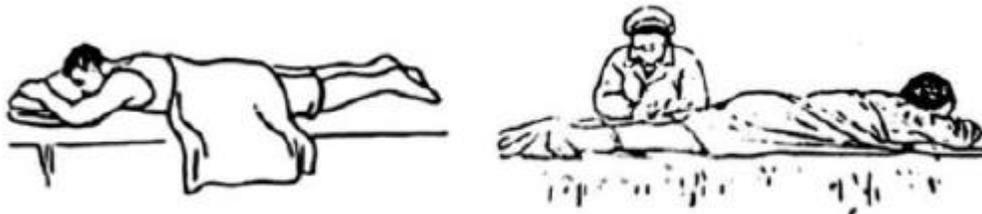
2. Posisi Klien

Posisi yang dipilih adalah posisi yang paling tepat dan nyaman bagi pasien maupun terapis antara lain :

- a. Duduk untuk gangguan pada daerah kepala, leher, bahu, punggung atas, lengan, siku, pergelangan tangan, atau lutut, tungkai bawah, pergelangan kaki dan kaki



- b. Berbaring terlentang atau telungkup untuk daerah punggung dan bagian depan tubuh atau lutut, tungkai bawah, pergelangan kaki dan kaki.



c. Berbaring miring



3. Persiapan

a. Peralatan pijat dan alat bantu pijat

- 1) Krim pijat/minyak pijat layak pakai, tidak kadaluarsa
- 2) Baskom berisi air yang diberi larutan desinfektan
- 3) Handuk kecil yang bersih untuk menyeka klien
- 4) Handuk bersih untuk mengeringkan tubuh
- 5) Alat bantu pijat yang tumpul dan sama sekali tidak tajam



b. Terapis

- 1) Penampilan harus bersih dan sopan
- 2) Apabila berambut panjang, maka rambut harus diikat rapi
- 3) Pastikan bahwa tidak tercium bau badan yang tidak sedap
- 4) Kuku harus terpotong pendek
- 5) Cuci tangan secara higienis

TEKNIS PEMIJATAN

1. Persiapan Klien

Sampaikan pada klien tentang pemijatan yang dilakukan, area yang akan dipijat serta dampak dan rasa yang kemungkinan akan dialami oleh klien. Terapis harus meminta izin dan persetujuan dahulu dari klien menyangkut proses pemijatan. Apabila klien setuju dan

memberikan izin maka baru boleh dilakukan pemijatan. Klien dipersilahkan untuk menempati tempat tidur atau kursi pijat sesuai posisi pemijatan yang nyaman.

2. Level Pemijatan

- a. Level 2 (relaksasi tubuh, relaksasi wajah, dan kebugaran)
- b. Level 4 (mengatasi keluhan terbatas untuk gangguan meridian maupun organ)

3. Tindakan

- a. Terima klien dengan baik dan sopan
- b. Dengarkan keluhan atau permintaan klien dengan sopan dan penuh empati

No	Tindakan	Level 2	Level 4
1	Mencatat data klien	√	√
2	Memeriksa adanya tanda kontraindikasi	√	√
3	Mencatat keluhan/permintaan klien	√	√
4	Menegakkan diagnosa dengan 4 cara pemeriksaan, 8 dasar diagnosa sesuai dengan form pemeriksaan klien	x	√
5	Pemijatan relaksasi tubuh / wajah, kebugaran	√	√
6	Pemijatan sesuai diagnosa	x	√
7	Evaluasi dan komunikasi dengan klien selama pemijatan	√	√
8	Level 2 (relaksasi tubuh, relaksasi wajah, dan kebugaran)	√	√
	Level 4 (mengatasi keluhan gangguan meridian maupun organ sesuai diagnosa)	x	√
9	Menentukan jadwal dan sesi terapi berikutnya	√	√

- 4. Terapis hanya boleh menangani keluhan atau permintaan klien sesuai dengan kompetensi kerjanya. Apabila diperlukan / di luar kewenangan kompetensi kerjanya, terapis harus melakukan rujukan ke terapis lain / fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

PROSES TERAPI

Langkah Tindakan

- 1. Klien duduk/tidur dengan nyaman sesuai posisi pijat

2. Basuh klien pada bagian-bagian yang akan dipijat dengan air hangat yang telah diberi larutan desinfektan menggunakan handuk, lalu keringkan dengan handuk
3. Gunakan krim atau minyak lakukan pijat pemanasan dengan 5 teknik pijat dasar yang dipilih sesuai dengan kondisi klien (Mengusap, Meremas, Menekan, Menggetar, Memukul) dan peregangan mulai dari kaki kiri klien
4. Lakukan pemijatan **hingga batas lutut klien** dengan menggunakan 5 teknik pijat dasar pada meridian Yang Kaki : lambung, kantung empedu, dan kantung kemih. Kemudian selanjutnya pijat meridian Yin Kaki: hati, limpa, dan ginjal.
5. Apabila kaki kiri telah selesai, maka beralih ke kaki kanan. Lakukan sama seperti kaki kiri.
6. Kemudian beralih ke tangan kiri. Pijat meridian Yang Tangan: usus besar, tri pemanas, usus kecil. Lalu pijat meridian Yin Tangan : paru, pericardium, jantung.
7. Selanjutnya beralih ke tangan kanan. Lakukan sama seperti tangan kiri.
8. Pemijatan beralih ke daerah punggung klien. Pijat pada meridian : Du dan kantung kemih
9. Apabila punggung telah selesai, beralih ke kepala dan wajah klien. Pijat pada meridian : Du, kantung empedu, kantung kemih,
10. Untuk pemijat level 4, titik-titik pijat yang dipilih sesuai dengan diagnosa, dilakukan saat memijat meridian di kaki maupun di area lain
11. Untuk Pemijat level 4, bila harus memijat meridian atau titik pada perut atau dada, lakukan setelah selesai memijat daerah lain
12. Setelah tindakan selesai, bersihkan klien dari bekas- bekas krim/minyak pijat menggunakan handuk/alat pembersih yang sesuai,
13. Pemijat membersihkan/mencuci tangan setelah tindakan
14. Terapis dapat memberikan saran pada klien dan tentukan jadwal berikutnya
15. Rapihan dan bersihkan tempat dan alat
16. Dokumentasikan keseluruhan kegiatan dengan benar (sebelum, selama, dan setelah kegiatan)

Hal yang harus diperhatikan

1. Selama berkomunikasi dengan klien, lakukan dengan sopan dan penuh empati. Sikap dari terapis harus selalu dijaga pada batas kesopanan dan tenaga yang digunakan tidak boleh berlebihan. Pemijatan dimulai dengan lembut, apabila klien menginginkan maka tenaga pijat

baru ditambah tekanannya. Terapis harus selalu berkomunikasi dengan klien terkait hal tersebut.

2. Gunakan krim khusus wajah untuk memijat di daerah wajah klien. Pastikan wajah klien tidak alergi terhadap krim yang digunakan. Bersihkan tangan pemijat dari bekas krim pijat sebelumnya dengan menggunakan tissue basah dan tissue kering.
3. Saat memijat meridian, lakukan pemijatan pada titik-titik wajah sesuai daftar. Pemijatan level 4, titik-titik terapi sesuai dengan titik akupresur yang dipilih
4. Arah pemijatan sesuai dengan teknik :
 - a. Searah meridian apabila menggunakan teknik tonifikasi
 - b. Berlawanan dengan meridian apabila dengan teknik sedasi.

Arah pemijatan daerah wajah adalah ke bagian atas atau serong ke arah atas

Referensi :

PerP4RI (Perkumpulan Persaudaraan Pelaku dan Pemerhati Pijat Refleksi Indonesia) dan P3AI (Perkumpulan Pelaku dan Pemerhati Akupresure Indonesia)

CHECK LIST AKUPRESURE

Nama Mahasiswa :

NIM :

No	Aspek yang Dinilai	Nilai		
		0	1	2
1.	Tahap Pre – Interaksi a. Kaji kondisi pasien b. Cuci tangan, pastikan tangan kering dan hangat c. Lepaskan perhiasan pada tangan yang dapat menggores kulit pasien			
2.	Tahap Orientasi a. Siapkan alat yang akan digunakan : <ul style="list-style-type: none"> • Alas kain / kasur / matras • Baby oil / baby lotion • Baju bersih • Handuk / selimut / alas kain b. Pasien disiapkan pada matras / kasur			
3.	Tahap Kerja Lakukan akupresure (teknik <i>efflurage</i> , <i>petrisage</i> , <i>friction</i> , <i>vibration</i> , <i>tapotement</i>) pada 14 area titik median berikut: <ul style="list-style-type: none"> a. Yang Kaki : Lambung, kantung empedu, kantung kemih b. Yin Kaki : Hati, limpa, ginjal c. Yang Tangan : Usus besar, tri pemanas, usus kecil d. Yin Tangan : Paru, pericardium, jantung e. Punggung : Du, kantung kemih f. Kepala dan Wajah : Du, kantung empedu, kantung kemih 			
4.	Tahap Terminasi a. Kaji respon pasien selama dan setelah dilakukan tindakan b. Pakaikan pakaian bersih yang telah disiapkan			

Purwokerto,

Evaluator,

Keterangan :

Nilai 0 = Tidak dilakukan

1 = Dilakukan tidak sempurna

2 = Dilakukan dengan sempurna

Nilai :

(.....)

YOGA

1.01 Pengertian Yoga

Yoga merupakan system kesehatan menyeluruh ((holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Ajaran Yoga ini diciptakan dan diperkenalkan oleh seseorang bernama Maharsi Patanjali. Maharsi Patanjali mendefinisikan yoga sebagai *Cittavrttinirodha* yang berarti “penghentian gerak pikiran”. Yoga atau yuj ---- dalam bahasa Sansekerta kuno ---- berarti *union* (penyatuan). Penyatuan antara atman (diri) dan *brahman* (yang Mahakuasa). Intinya, melalui Yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya. Semakin ia mengenal aspek dirinya itulah maka semakin dekat pula ia dengan Sang Penciptanya. (Sindhu, 2014)

Selanjutnya Sindhu (2014) mengibaratkan tubuh adalah sebuah kendaraan dan pikiran sebagai pengemudinya. Saat “mengemudikan” tubuh, pikiran terpengaruh oleh tiga hal: emosi, akal dan aksi. Agar tubuh tetap dapat beroperasi dengan baik, ketiga hal yang memengaruhi pikiran ini harus dijaga agar selalu dalam keadaan yang seimbang. Para praktisi Yoga masa lampau memahami keterkaitan antara tubuh dan pikiran ini dan akhirnya menciptakan sebuah system ---yoga--- yang merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernapas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran. Dengan berlatih Yoga, seseorang bagaikan pemilik kendaraan yang mampu merawat dan memperbaiki sendiri kendaraannya apabila terdapat kerusakan sehingga ia tetap berada dalam kondisi yang prima dari waktu ke waktu.

Tanpa memandang usia, kesehatan, agama, atau pendidikan, siapa pun dapat memperoleh manfaat dari melakukan yoga. Latihan yoga menyembuhkan dan memperkuat tubuh, mempertajam pikiran, dan menenangkan jiwa. Ketika tubuh, pikiran, dan roh bersatu satu sama lain dan memutih tanpa batas, orang tersebut mengalami belas kasih, kesejahteraan, dan kedamaian batin. Yoga tidak memerlukan obat-obatan, peralatan mahal, atau operasi. Perawat melakukan yoga sebagai terapi komplementer, alternatif, dan terapi utama dalam praktik keperawatan (Cameron, 2002). Pada praktikum kali ini akan berfokus pada postur yoga dan pernapasan sebagai intervensi keperawatan.

1.02 Manfaat Yoga

Menurut Sindhu (2014), berlatih Yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain dapat:

- a. meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal di dalam tubuh).
- b. meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak
- c. membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat
- d. meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas
- e. membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi)
- f. meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan
- g. memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung
- h. mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress
- i. memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam
- j. meningkatkan kesadaran pada lingkungan
- k. meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif

1.03 Prinsip dalam Yoga

- a. Berlatih dengan teratur

Postur yoga (*asana*) membantu meregangkan dan membina otot, serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi. Asana menstimulasi pengeluaran hormone endokrin yang menciptakan rasa nyaman pada tubuh.

- b. Bernapas dalam

bernapas dengan *Dhiirga Swasam* (teknik pernapasan yoga penuh) meningkatkan kapasitas paru-paru agar proses bernapas menjadi lebih optimal. Teknik-teknik pernapasan dalam *Pranayama* juga membantu menguatkan organ tubuh internal, meningkatkan control emosi, dan memberikan sensasi relaks yang mendalam.

- c. Pola makan yang seimbang

pola makan yang seimbang dan sehat akan meningkatkan imunitas (daya tahan) tubuh, melancarkan proses alami pencernaan, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan menenangkan pikiran.

- d. Beristirahat cukup

Menjaga ritme yang seimbang antara bekerja dan beristirahat akan mempertahankan tubuh dalam keadaan yang selalu prima dari waktu ke waktu. beristirahat dalam *Savasana* (postur mayat) setelah melakukan *asana* akan meningkatkan rasa nyaman dan relaks pada tubuh, melancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan kondisi tubuh pada kondisi yang stabil.

e. Berpikir positif dan bermeditasi

Berlatih asana yang disertai pranayama dan meditasi akan memurnikan pikiran dari pikiran dan emosi negative, serta meningkatkan rasa percaya diri. Meditasi akan membimbing pikiran untuk lebih dalam masuk ke realisasi diri yang merupakan tujuan tertinggi dalam berlatih yoga.

1.04 Tahapan Latihan Yoga

1. Persiapan

- a. Kenakan pakaian yang nyaman dan longgar (tidak menghalangi napas dan gerak)
- b. Tanpa alas kaki
- c. Lakukan di atas matras yoga (lengket dan anti slip), karpet atau lantai kayu
- d. Lepaskan perhiasan dan lensa kontak
- e. Kosongkan perut; tunggu kira-kira 3 jam setelah makan berat dan 2 jam setelah makan ringan sebelum berlatih yoga
- f. Jika tidak memungkinkan untuk menahan makan karena sangat lapar, makan/minumlah sesuatu yang ringan seperti buah-buahan, susu atau air putih
- g. Lakukan yoga dalam keadaan tubuh yang bersih dan segar (baik dilakukan setelah mandi)

2. Hal yang harus diperhatikan

a. Lepaskan Ketegangan

Duduk atau berbaringlah sejenak untuk melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran sebelum berlatih. ketegangan mental dan emosi akan memengaruhi tubuh. Duduk/berbaring dan lakukan *pranayama* (olah napas). Lakukan secara lembut dan perlahan, fokuskan perhatian pada gerakan perut dan dada, juga pada sensasi udara yang melewati lubang hidung saat bernapas.

b. Hormati Tubuh

Jangan memaksa tubuh merentang terlalu jauh untuk mencapai postur “ideal” yang diinginkan, terutama apabila baru mulai berlatih (pemula). Selalu sesuaikan dengan kondisi tubuh masing-masing agar tujuan mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat tercapai. Jika merasakan ketegangan tubuh meningkat, artinya kita terlalu memaksa tubuh. Tubuh akan memberi “sinyal” untuk meregang lebih jauh saat tubuh telah siap. Lakukan asana dengan perasaan *sweet discomfort* (batas antara nyaman dan tidak nyaman).

c. Penuh Kesadaran

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, usahakan untuk selalu berkonsentrasi pada anggota tubuh yang tengah bergerak. Selaraskanlah gerak, napas yang lembut dan dalam, serta pikiran. Keadaan ini merupakan bentuk gerakan yang mediatif.

d. Bernapas dengan Benar

bernapaslah perlahan, dalam, dan teratur menggunakan teknik Pernapasan Yoga Penuh (Dhiirga Swasam) sepanjang gerakan. Saat napas mulai tersengal dan sesak, berhenti beristirahatlah sejenak, kuasai napas. Apabila napas telah teratur, baru lanjutkan kembali. Jangan lupa, selalu SADAR akan napas.

e. Kekuatan dan Kelentran Tubuh akan Meningkatkan Seiring dengan Waktu

Tubuh akan bertransformasi seiring dengan waktu dan latihan yang teratur. Jangan pernah memaksa tubuh untuk bergerak melebihi kapasitasnya. YOGA BUKANLAH KOMPETISI, bahkan dengan diri sendiri. Terkadang tubuh lentur dan terkadang terasa agak kaku, dan itu normal. Nikmati saja setiap sesi yoga, tiap-tiap detiknya sangat berharga. Yoga adalah kesenangan dan bukannya kerja keras. Nikmati tiap sensasi yang muncul.

f. Kontinuitas

Kontinuitas merupakan kunci sukses dalam berlatih yoga karena akan memperdalam pemahaman tentang bagaimana suatu teknik harus dilakukan dan menjamin kemajuan dalam berlatih yoga. Berlatih yoga secara teratur akan menstabilkan pengeluaran hormone endorphin, yang akan memberikan rasa tenang dan damai dalam waktu yang lebih lama dan berkesinambungan.

g. Ciptakan Suasana

Lakukan yoga dan meditasi pada ruangan dan waktu yang sama setiap harinya, ini akan membuat pikiran menjadi lebih mudah terpusat. Ruangan tempat berlatih harus cukup hangat dan berventilasi baik. Memutar musik yang lembut dan/atau menyalakan lilin aromaterapi saat berlatih juga bisa ditambahkan jika suka. Pagi hari atau subuh (saat udara masih segar) dan petang hari (sesaat sebelum dan setelah matahari terbenam) merupakan waktu yang tepat untuk berlatih yoga, saat energy spiritual berda pada titik tertinggi dalam satu hari.

h. Kondisi Tubuh

Berlatih yoga dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan pada tubuh. Namun, apabila sedang dalam perawatan medis, silahkan berkonsultasi dahulu dengan tenaga kesehatan. Ada beberapa posisi dan teknik yang tidak boleh dilakukan oleh orang-orang sedang berada dalam kondisi tertentu seperti menstruasi, hamil, riwayat jatuh.

3. Pemanasan

Pemanasan bertujuan meningkatkan kelenturan otot dan sendi sehingga suatu gerakan akan lebih mudah dilakukan. Pemanasan juga akan menghindarkan tubuh dari risiko cedera saat berlatih. Lakukan pemanasan ringan seperti:

- Menengadahkan kepala ke arah atas dan bawah selama beberapa kali
- Menengok ke arah kanan dan kiri selama beberapa kali
- Memutar leher searah dengan jarum jam dan berlawanan dengan arah jarum jam
- Mengencangkan otot-otot bahu dan lengan
- Memutar bahu
- Menggerakkan tulang punggung ke arah kanan dan kiri
- Meregangkan lutut, pergelangan kaki, dan jari-jari kaki.

4. Gerakan Yoga

a. *Dhiirga Swasam* (Pernapasan Yoga Penuh)

- merupakan teknik bernapas dasar
- bermanfaat untuk mengoptimalkan kapasitas paru-paru saat bernapas, mengoptimalkan jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh, meningkatkan ketenangan pikiran, juga sebagai pengantar dalam meditasi

- Langkah-langkah :
 - 1) Duduklah dalam satu postur duduk yoga
 - 2) Letakkan satu tangan di atas perut dan tangan lainnya di atas dada
 - 3) Pertahankan agar tulang punggung tetap tegak dan kedua pundak nyaman/rileks.
 - 4) Selalu bernapas melalui hidung dengan mulut tertutup sambil memejamkan mata.
 - 5) Saat menarik napas, rasakan napas mengalir dan mengembangkan daerah perut, kemudian meregang tulang rusuk dan seluruh bagian dada, lalu mengangkat bahu.
 - 6) Saat mengeluarkan napas, udara akan mengempis mulai dari bagian bawah paru-paru, tulang rusuk dan terakhir seluruh bagian dada.
 - 7) Lakukan pernapasan secara perlahan, dalam, dan berirama

b. Postur duduk padmasana (Postur setengah teratai)

- Manfaat: memberikan stabilitas, meningkatkan konsentrasi, melancarkan sirkulasi darah, meredakan kelelahan, menyegarkan otak, dan menenangkan urat saraf.

- Langkah-langkah :

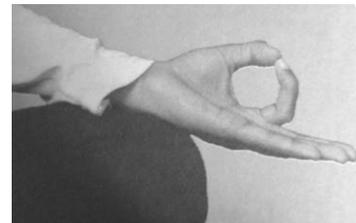
- 1) Duduk bersila dengan menumpakkan kaki kiri di atas paha kanan (bisa juga dilakukan sebaliknya, kaki kanan di atas paha kiri).
- 2) Usahakan kedua lutut dan sisi luar paha sedekat mungkin ke arah alas.



c. Chin Mudra

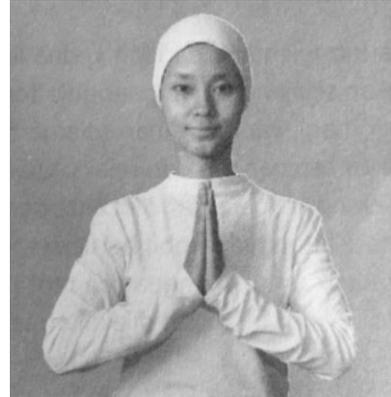
- Merupakan teknik variasi postur yoga
- Bertujuan meningkatkan rasa tenang.
- Langkah-langkah :

Telapak tangan menghadap atas dengan ujung ibu jari menyentuh ujung telunjuk, kiri dan kanan.



d. *Namaste Mudra*

- Merupakan teknik variasi postur yoga
- Bertujuan meningkatkan konsentrasi
- Langkah-langkah :
Saling tempelkan kedua telapak tangan, dan bawa kesadaran pada pertemuan simetris antara kedua telapak tangan dan jari-jari tangan.



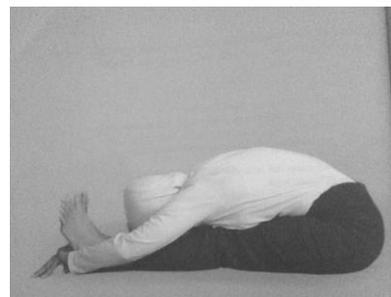
e. Postur duduk *dandasana* (postur ranting)

- Manfaat: memberikan stabilitas, meningkatkan konsentrasi, melancarkan sirkulasi darah, meredakan kelelahan, menyegarkan otak, dan menenangkan urat saraf.
- Langkah-langkah :
 - 1) Duduk dengan kedua kaki diluruskan di depan tubuh
 - 2) Tumit kaki dorong ke depan, jari kaki tarik ke arah tubuh
 - 3) Tarik otot paha ke arah pangkal paha sehingga tulang ekor menempel ke alas
 - 4) Posisi punggung kaki tegak lurus terhadap tulang kering
 - 5) Tambahan: Bawa kedua tangan lurus di depan dada, siku dan pergelangan tangan dorong ke depan dan ke atas (lakukan 3x putaran)



f. *Paschimottanasana* (Postur duduk menekuk ke arah depan)

- Manfaat: memijat organ pencernaan, mengatasi kegemukan, mencegah sembelit, menyeimbangkan produksi hormone insulin, menguatkan otot, melenturkan otot punggung bagian bawah, menyegarkan system saraf, dan meningkatkan konsentrasi.
- Langkah-langkah:
 - 1) Duduk dalam Postur Duduk Dandasana



- 2) Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala. Punggung, leher dan kepala tegak.
- 3) Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki atau bawah lutut apabila tubuh masih belum lentur. Atau genggam pergelangan tangan di balik telapak kaki. Lakukan semampunya. Dekatkan wajah ke kaki. Usahakan agar punggung tidak membungkuk. Pertahankan posisi ini selama 15-30 detik sambil bernapas normal.
- 4) Tarik napas dan kembali duduk tegak dalam Postur Duduk Dandasana

g. *Upavishta Konasana* (Postur duduk kaki terentang bergerak ke arah depan)

- Manfaat: mencegah hernia dan skiatika (nyeri pada pinggul atau paha karena gangguan saraf pinggul) serta mengontrol dan melancarkan siklus menstruasi sehingga sangat baik bagi wanita.

- Langkah-langkah :

- 1) Duduk dalam Postur Duduk Dandasana
- 2) Rentangkan kaki ke arah samping sejauh yang dapat dilakukan. Usahakan agar lutut tidak tertekuk dan kaki bagian belakang menempel di alas.
- 3) Sambil membuang napas, bergerak ke arah depan dan dekatkan (atau tempelkan) wajah pada alas, tangan terentang ke depan. Tahan posisi ini sambil bernapas normal selama 15-30 detik.



h. *Janu Shirsasana* (Postur duduk dengan satu kaki)

- Manfaat: memiliki manfaat yang sama dengan *Paschimottanasana*, selain itu juga bermanfaat untuk melatih kelenturan pada otot dan persendian pinggul.

- Langkah-langkah :

- 1) Duduk dalam Postur Duduk Dandasana



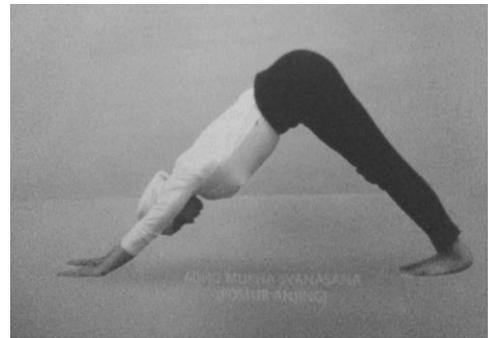
- 2) Tekuk lutut kanan dan tempelkan telapak kaki kanan ke paha kiri bagian dalam atas (lakukan juga ke arah sebaliknya). Jaga agar punggung kaki dalam posisi tegak lurus terhadap tulang kering.
- 3) Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala, punggung tegak.
- 4) Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh masih belum lentur. Dekatkan wajah ke kaki dan usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik.
- 5) Tarik napas dan kembali duduk tegak dalam Postur Duduk Dandasana

i. *Adho Mukha Svanasana* (Postur anjing)

- Manfaat: menghangatkan tubuh, menguatkan lengan, menenangkan jantung, meredakan flu dan sinus, menguatkan serta melenturkan otot hamstring.

- Langkah-langkah :

- 1) Dalam posisi merangkak, kedua pergelangan tangan di bawah bahu dan lutut sejajar dengan panggul. Jari-jari kaki menjejak pada alas.
- 2) Tarik napas, angkat lutut dari alas, luruskan lutut, arahkan tulang ekor dan pinggul ke langit-langit. Jari-jari kaki jinjit dan jari-jari tangan terentang.
- 3) Sambil membuang napas, perlahan tutunkan tumit hingga telapak kaki menempel ke alas. Tarik perut ke arah dalam dan arahkan pinggul agar lebih tinggi mengarah ke atas. Beban tubuh bertumpu pada telapak tangan dan kaki. Kepala lurus sejajar dengan tulang punggung. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik.
- 4) Lakukan beberapa kali.



j. *Chaturanga* (postur bertumpu pada telapak tangan dan kaki) dan *Bhujanggasana* (Postur Kobra)

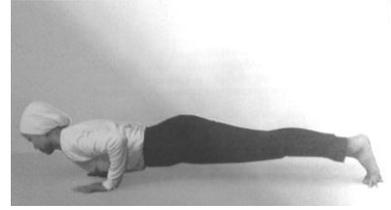
- Manfaat: meningkatkan kekuatan pergelangan tangan, siku, lengan atas, bahu serta mengencangkan dan menguatkan otot-otot perut.

- Hindari postur-postur ini apabila sedang mengalami cedera bahu, siku, atau pergelangan tangan.

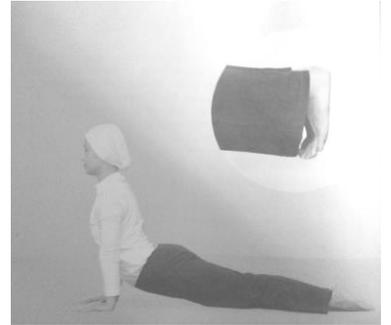
- Langkah-langkah :

- 1) Dari posisi akhir *Adho Mukha Svanasana*

- 2) Buang napas dan turunkan tubuh hingga beberapa sentimeter saja dari alas (luruskan kaki dan tekuk siku ke arah rusuk). Bertumpu pada telapak tangan dan jari-jari kaki. Wajah menatap ke alas. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik.



- 3) Geser jari kaki sedikit mundur ke belakang. Tarik napas, luncurkan tubuh ke depan sambil meluruskan kedua lengan. Bertumpu pada kedua punggung kaki dan telapak tangan serta biarkan lutut menempel pada alas.



- 4) Buka dada dan menengadahkan. Wajah menatap satu titik terjauh di atas kepala.



Jaga agar kaki tetap rapat, lengan sedikit tertekuk, bahu tidak terangkat, otot bokong kuat, dan tubuh bagian bawah tidak terangkat. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik.

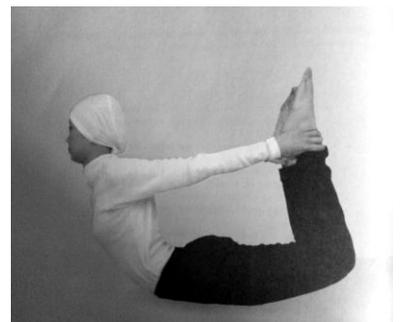
- 5) Buang napas dan perlahan turunkan kembali tubuh ke alas.

k. *Dhanurasana* (Postur Busur)

- Manfaat: memijat punggung, melatih otot perut, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan kelenturan tulang punggung.

- Langkah-langkah:

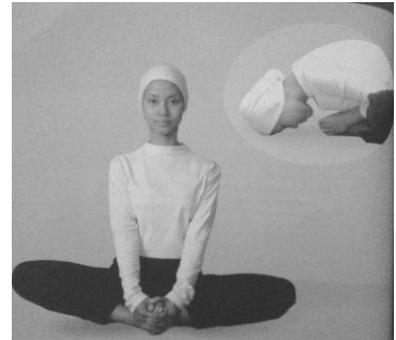
- 1) berbaring menelungkup dengan kedua kaki diregangkan sejajar dengan panggul



- 2) Tekuk lutut dan genggam pergelangan kaki sebelah luar. Tarik napas, angkat tubuh bagian atas dan kaki setinggi mungkin dengan bantuan tangan. Wajah menatap depan atau menangkap satu titik terjauh di atas kepala untuk lebih memaksimalkan rentang pada tulang. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik.

1. *Baddha Konasana* (Postur kupu-kupu)

- Manfaat: melepaskan ketegangan pada persendian pinggul, melenturkan otot hamstring dan persendian lutut, melancarkan sirkulasi darah ke arah panggul dan menjaganya agar tetap sehat.



- Langkah-langkah:

- 1) Duduk dengan kedua telapak kaki ditempelkan satu sama lain. Kedua tangan menggenggam jari-jari kaki (atau pergelangan kaki)
- 2) Tarik napas, rentangkan tulang punggung.
- 3) Buang napas, gerakkan tubuh ke depan (agak membungkuk) dan dekatkan kening/wajah ke kaki.
- 4) Tahan posisi ini selama 15-30 detik sambil mengatur napas dalam.

m. *Supta Baddha Konasana* (Postur kupu-kupu berbaring)

- Manfaat: memberikan rasa damai dan tenang, menenangkan pikiran, serta melenturkan sendi pinggul dengan merentangkannya ke samping dan melatih otot-otot panggul. Sangat baik dilakukan oleh wanita yang sedang hamil dan menstruasi.



- Langkah-langkah:

- 1) Duduk dalam Postur Duduk *Baddha Konasana* atau tekuk kedua kaki ke belakang dan letakkan punggung kaki ke alas.

- 2) Letakkan tangan di belakang tubuh dan perlahan baringkan punggung ke alas. Kedua tangan di atas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam. Tahan selama yang diinginkan.
- 3) Luruskan kedua kaki lalu angkat kedua kaki bawa ke atas dan kedua tangan memegang ujung jari-jari kaki. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik.

n. *Savasana* (Postur mayat / relaksasi total)

- Manfaat: menghilangkan sakit kepala, menenangkan aktivitas pikiran, dan menstabilkan jantung.

Langkah-langkah:

- 1) berbaringlah telentang tanpa alas kepala
- 2) kedua kaki sedikit diregangkan, kedua tangan di samping tubuh dengan posisi telapak tangan membuka ke atas.
- 3) posisi kepala dan leher lururs dengan tulang punggung
- 4) lakukan selama 10-15 menit



1.05 Sesi Yoga

Rangkaian sesi yoga:

- 1) Pemanasan
- 2) *Padmasana* dengan *chin mudra* 2 menit
- 3) *Dhiirga Swasam* (Pernapasan Yoga Penuh)
- 4) Postur duduk *dandasana* (postur ranting) 2 menit
- 5) *Paschimottanasana* (Postur duduk menekuk ke arah depan) 1,5 menit
- 6) *Upavishta Konasana* (Postur duduk kaki terentang bergerak ke arah depan) 1,5 menit
- 7) *Janu Shirsasana* (Postur duduk dengan satu kaki) 1,5 menit
- 8) *Adho Mukha Svanasana* (Postur anjing) 1,5 menit
- 9) *Chaturanga* (postur bertumpu pada telapak tangan dan kaki) dan *Bhujanggasana* (Postur Kobra) 2 menit
- 10) *Dhanurasana* (Postur Busur) 1 menit

- 11) *Baddha Konasana* (Postur kupu-kupu) 1 menit
- 12) *Supta Baddha Konasana* (Postur kupu-kupu berbaring) 2 menit
- 13) *Savasana* (Postur mayat / relaksasi total) 2 menit
- 14) *Padmasana* dengan *Namaste Mudra* 2 menit

Checklist Keterampilan Melakukan Yoga

Nama:

NIM:

No	Aspek yang dinilai	Nilai		
		0	1	2
1.	Tahap Pra-Interaksi 1. Persiapkan tempat dan alat			
2.	Tahap Orientasi 1. Berikan salam, panggil klien dengan namanya 2. Jelaskan tujuan dan prosedur kegiatan 3. Tanyakan kesiapan klien 4. Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan 5. Jaga privacy 6. Memulai dengan cara yang baik			
3.	Tahap Kerja 1. Pemanasan 2. Latihan pernapasan yoga 3. <i>Padmasana</i> dengan <i>chin mudra</i> 4. Lakukan 3 gerakan yoga yang telah dipilih a. b. c. 5. <i>Savasana</i> 6. <i>Padmasana</i> dengan <i>Namaste Mudra</i>			
4.	Tahap Terminasi 1. Menanyakan respon klien setelah kegiatan 2. Beri reinforcement positif 3. Lakukan kontrak untuk pertemuan selanjutnya 4. Evaluasi kegiatan yang telah dilakukan sesuai dengan tujuan yang diharapkan			

5.	Dokumentasi 1. Catat waktu dilakukan tindakan, tindakan yang telah dilakukan, respon peserta.			
----	--	--	--	--

Penilaian :

0 = tidak dilakukan

1 = dilakukan tapi tidak sempurna

2 = dilakukan dengan sempurna

Purwokerto,

Evaluator,

Lulus jika memenuhi 75% dari total nilai

.....

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Muhamad. 2011. pengaruh Akupresure.terhadap kekuatan otot dan rentang gerak ekstremitas atas pada pasien stroke pasca rawat inap di PSUP Fatmawati, Jakarta. Tesis.
- Arnilawaty, Amalia H, Amirudin R. (2007). Hipertensi dan Faktor Risikonya dalam Kajian Epidemiologi. Bagian Epidemiologi FKM UNHAS.
- Augustin, P., & Hains, A. (2006). Effect of music on ambulatory surgery patients preoperative anxiety. AORN Journal, 6 (4) 750-758.
- Barnason, S., Zimmerman & Nieveen. (2005). The effect of music interventions on anxiety in the patient after coronary artery bypass grafting. Heart & Lung Journal of Critical Care, 24(2), 124-132
- Campbell, D. (2002). Efek mozart. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Chlan, L. (2008). Complementary Therapy in Nursing. New York : Springer Publishing Company, Inc
- Chlan, L., Evans, D., Greenleaf, M., & Walker, J. (2000) Effects of a single music therapy intervention on anxiety, discomfort, satisfaction, and compliance with screening guidelines in outpatients undergoing flexible sigmoidoscopy. Gastroenterology Nursing, 23 (4), 148-156.
- Davis, Eshelman (2005). Panduan Relaksasi & Reduksi Stres. Jakarta : EGC
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. 2010. Sepuluh Penyakit Terbanyak di Kabupaten Banyumas Tahun 2010. Banyumas : Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas.
- Erviana, A. (2009). Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Terhadap Penurunan Hipertensi Di Desa Tulangan Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Jawa Tengah. Jurnal Ners 1(2)
- Mucci, K., & Mucci, R. (2000). The healing sound of music. Scotland: Findhorn Press.
- Putu, Ni Luh. (2009). Perbedaan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Wanita Dewasa Yang Melakukan Senam Yoga Dan Penderita Hipertensi Padawanita Dewasa Yang Tidak Melakukan Senamyoga. Jurnal Keperawatan Indonesia 7(2):12-21
- Ramdhani, Neila. Putra, Adhyos, Aulia. (2006). Pengembangan terapi relaksasi progresif. Jurnal Keperawatan Indonesia 4(2)

Shindu, Pujiastuti. (2014). Panduan Lengkap Yoga: untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung: Qanita.

Snyder, M., & Lindquist, R. (2008). Complementary/alternative therapies in nursing (3rd Ed.). New York: Springer Publishing Company, Inc.

The Joanna Briggs Institute. (2004). Techniques and pressure for wound cleansing. Dari http://www.joannabriggs.edu.au/best_practice/bp13.php