

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN I. SOP MESSAGE ABDOMEN

	<b>SOP MESSAGE ABDOMEN</b>
<b>DEFINISI</b>	Pemijatan dilakukan pada area abdomen tepatnya sepanjang kolon assending, transversal, desending, sigmoid, hingga rectum dimana metode yang digunakan aman , efektif, non invasive, non farmakologis, serta tanpa efek samping
<b>TUJUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memperkuat otot perut</li><li>2. Merangsang gerak peristaltic</li><li>3. Mengurangi waktu transit kolon</li><li>4. Meningkatkan frekuensi buang air besar pada pasien sembelit</li><li>5. Menurunkan frekuensi buang air besar</li></ol>
<b>INDIKASI</b>	Pemberian massage abdomen ini dilakukan pada seseorang yang mengalami masalah konstipas atau keluhan defekasi
<b>KONTRAINDIKASI</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pasien yang hamil</li><li>2. Menderita tumor abdomen</li><li>3. Post operasi di area abdomen</li><li>4. Pasien dengan cedera tulang belakang</li></ol>
<b>PROSEDUR</b>	<p><b>Persiapan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Alat dan Bahan<ul style="list-style-type: none"><li>- Minyak aromaterapi</li></ul></li><li>2. Lingkungan<ul style="list-style-type: none"><li>- Sediakan lingkungan yang nyaman dan privasi terjaga</li></ul></li></ol> <p><b>Cara Kerja :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan kepada pasien terkait tujuan dan prosedur yang akan dilakukan</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mencuci tangan</li> <li>3. Memposisikan pasien supine dan memposisikan pasien dalam kondisi nyaman</li> <li>4. Menanggalkan pakaian ke atas dada hingga lapang abdomen terbuka</li> <li>5. Mengoleskan minyak aromaterapi</li> <li>6. Mengusap abdomen dari bawah ke atas</li> <li>7. Mengusap abdomen dari atas ke bagian bawah membentuk hati</li> <li>8. Megusap abdomen dengan gerakan melingkar dengan posisi tangan kiri di perut atas dan tangan kanan memutar</li> <li>9. Mengurut abdomen ke bawah dengan tangan mengepal diikuti tangan yang lain</li> <li>10. Mengurut abdomen ke gerakan keatas dengan tangan mengepal diikuti tangan yang lain</li> <li>11. Ulangi langkah ke 4 dan ke 5</li> <li>12. Mengusap abdomen dari kiri ke kanan dan sebaliknya dari kanan ke kiri</li> <li>13. Menggetarkan abdomen di atas pusar</li> </ol>
<b>EVALUASI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanyakan perasaan klien setelah dilakukan terapi massage abdomen</li> <li>2. Kaji peristaltic usus dan pola defekasi klien sesudah massage abdomen</li> </ol>

Sumber : (Lafci & Kasikci, 2022)

## LAMPIRAN 2. SOP AURICULAR ACUPRESSUR

	<b>SOP AURICULAR ACUPRESSURE</b>
<b>DEFINISI</b>	<i>Auricular Acupressure (AA)</i> adalah terapi non-invasif yang berasal dari Pengobatan Tradisional Tiongkok (TCM) yang melibatkan pemberian tekanan pada titik akupunktur tertentu atau titik meridian tubuh di bagian daun telinga menggunakan biji Vaccaria atau pelet magnet
<b>TUJUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengembalikan keseimbangan organ yang bermasalah</li><li>2. Menyelaraskan aliran energi vital dan darah</li><li>3. Meringankan berbagai penyakit dalam tubuh</li></ol>
<b>INDIKASI</b>	Dapat dilakukan pada seseorang dengan kondisi ataupun dengan riwayat penyakit apapun
<b>KONTRAINDIKASI</b>	Terdapat lesi atau luka pada permukaan kulit
<b>PROSEDUR</b>	<p><b>Persiapan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Alat dan Bahan<ul style="list-style-type: none"><li>- Biji Vaccaria</li><li>- Pinset</li><li>- Alkohol Swab</li></ul></li><li>2. Lingkungan<ul style="list-style-type: none"><li>- Sediakan lingkungan yang nyaman dan privasi terjaga</li></ul></li></ol> <p><b>Cara Kerja :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan kepada pasien terkait tujuan dan prosedur yang akan dilakukan</li><li>2. Mencuci tangan</li><li>3. Memposisikan pasien senyaman mungkin, bisa dengan posisi supine ataupun duduk</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Meletakkan jarum atau biji sesuai dengan titik – titik yang ada di telinga yakni titik rectum, usus besar, limpa, paru – paru, titik san jiao atau triple warmer, subkorteks, dan saraf simpatis</li> <li>5. Untuk mencegah tekanan berlebihan pada kedua telinga, plester auricular dipasang pada satu sisi telinga terlebih dahulu</li> <li>6. Biji vaccaria ditempelkan bergantian pada sisi telinga lainnya, dan biji yang sudah terpasang di sisi lainnya dilepas</li> <li>7. Pemasangan dilakukan selama minimal 2 hari dan maksimal 5 hari</li> <li>8. Lakukan penekanan pada titik-titik yang sudah ditempel biji Vaccaria menggunakan jari dengan kedalaman 1/3 ujung jari selama 60 detik</li> <li>9. Penekanan dilakukan selama minimal 3x sehari</li> <li>10. Setelah 2 – 5 hari, biji Vaccaria yang tertempel bisa dilepas perlahan</li> </ol>
<b>EVALUASI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanyakan perawaaan klien setelah dilakukan terapi <i>auricular acupressure</i></li> <li>2. Kaji pola defekasi klien pasca terapi <i>auricular acupressure</i></li> </ol>

Sumber : (Jiang et al., 2023) dan (Aminizadeh et al., 2023)