

LAMPIRAN

Lembar Observasi Pengkajian Kualitas Tidur

1. Kunjungan Pertama (10 Maret 2022)

No	Ukuran Tidur	(3) Tidak Masalah	(2) Masalah Kecil	(1) Masalah Berat
1	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)		√	
2	Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)			√
3	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)			√
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)			√
5	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)		√	

Nilai dari BISQ didapatkan untuk durasi tidur malam (2), durasi tidur siang (1), jumlah terbangun saat tidur malam (1), tidur tepat waktu malam hari (1), durasi terjaga selama jam malam (2) dengan hasil gangguan tidur anak dengan masalah berat.

2. Kunjungan Kedua (11 Maret 2022)

No	Ukuran Tidur	Tidak Masalah	Masalah Kecil	Masalah Berat
1	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)		√	
2	Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)			√
3	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)			√
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau		√	

	tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)			
5	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)		√	

Nilai dari BISQ didapatkan untuk durasi tidur malam (2), durasi tidur siang (1), jumlah terbangun saat tidur malam (1), tidur tepat waktu malam hari (2), durasi terjaga selama jam malam (2) dengan hasil gangguan tidur anak belum teratasi.

3. Kunjungan Ketiga (12 Maret 2022)

No .	Ukuran Tidur	(3) Tidak Masalah	(2) Masalah Kecil	(1) Masalah Berat
1	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)		√	
2	Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)		√	
3	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)		√	
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)		√	
5	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)		√	

Nilai dari BISQ didapatkan untuk durasi tidur malam (2), durasi tidur siang (2), jumlah terbangun saat tidur malam (2), tidur tepat waktu malam hari (2), durasi terjaga selama jam malam (2) dengan hasil gangguan tidur anak sedikit teratasi.

4. Kunjungan Keempat (14 Maret 2022)

No .	Ukuran Tidur	(3) Tidak Masalah	(2) Masalah Kecil	(1) Masalah Berat
1	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)		√	
2	Durasi tidur siang	√		

	(Jam 07.00-19.00 WIB)			
3	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	√		
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)		√	
5	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	√		

Nilai dari BISQ didapatkan untuk durasi tidur malam (2), durasi tidur siang (3), jumlah terbangun saat tidur malam (3), tidur tepat waktu malam hari (2), durasi terjaga selama jam malam (3) dengan hasil gangguan tidur anak lebih teratasi.

5. Kunjungan Kelima (16 Maret 2022)

No	Ukuran Tidur	(3) Tidak Masalah	(2) Masalah Kecil	(1) Masalah Berat
1	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)	√		
2	Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)	√		
3	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	√		
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)	√		
5	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	√		

Nilai dari BISQ didapatkan untuk durasi tidur malam (3), durasi tidur siang (3), jumlah terbangun saat tidur malam (3), tidur tepat waktu malam hari (3), durasi terjaga selama jam malam (3) dengan hasil gangguan tidur anak sudah teratasi

SOP
PIJAT BALITA

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
Pedoman dasar pelaksanaan tindakan perawatan pemenuhan kebutuhan fisiologi dasar yang dikembangkan secara komprehensif berdasarkan prinsip transcultural kebidanan dan keperawatan Indonesia.		
PENGERTIA N	Tindakan stimulasi tubuh anak dengan terapi sentuhan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan tumbuh kembang anak yang lebih optimal	
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merangsang syaraf motorik 2. Memperbaiki pola tidur 3. Membantu memperlancar sistem pencernaan 4. Meningkatkan ketenangan emosional anak 5. Meningkatkan pertumbuhan 6. Meningkatkan daya tahan tubuh 7. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak 	
KEBIJAKAN	Anak dalam kondisi sehat	
PERALATAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minyak pijat/baby oil 2. Handuk 3. Alas tahan air 4. Bantal 	
PROSEDUR	<p>A. Tahap Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengecek program terapi 2. Mencuci tangan 3. Menyiapkan alat 	
	<p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan/kesiapan klien 	

C. Tahap Kerja

□ *Pedoman melaksanakan terapi:*

1) Pijatan Kaki

a) *Milking India*

Memegang tungkai anak dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul *softball* (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Sambil menggenggam tungkai, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit seperti memerah.



Gambar 1 *Milking India*

b) *Milking Swedia*

Melakukan gerakan kebalikannya dengan cara satu tangan memegang pergelangan kaki yang lain memijat dari pergelangan kaki ke pangkal paha.



Gambar 2 *Milking Swedia*

c) *Squeezing*

Melakukan gerakan menggenggam dan memutar dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki.



Gambar 3 *Squeezing*

d) Pijatan Telapak dan Punggung Tangan

- Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung-ujung jari kaki.
- Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut
- Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.



Gambar 4 Pijatan Telapak dan Punggung Tangan

2) Pijatan Dada

a) *Butterfly*

Mulailah dengan meletakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Menggerakkan kedua telapak tangan ke atas, kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk kupu-kupu.



Gambar 5 *Butterfly*

b) *Cross*

Membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya. Bergantian kanan dan kiri.



Gambar 6 *Cross*

3) Pijatan Perut

a) Menganyuh

- Meletakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati. Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar.
- Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.



Gambar 7 Menganyuh

b) Bulan-Matahari

Membuat pijatan dengan telapak tangan kanan mulai dari perut atas sebelah kiri ke kanan searah jarum jam sampai bagian kanan perut bawah bayi (gerakan bulan). Dengan tangan kiri lanjutkan gerakan berputar mulai dari perut bawah sebelah kiri ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakan diulang beberapa kali.



Gambar 8 Bulan-Matahari

c) *I LOVE YOU*

- *I*: memijat dengan ujung telapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf I
- *LOVE*: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan atas ke kiri kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik
- *YOU*: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan bawah ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik.



Gambar 9 *I LOVE U*

d) *Walking*

Menekan dinding perut dengan ujung-ujung jari telunjuk tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri. Mengakhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian menekankan perlahan ke arah perut.



Gambar 10 *Walking*

4) Pijatan Tangan

a) *Milking India*

Memegang lengan bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri memegang lengan bawah) sambil menggenggam lengan bayi kedua tangan di gerakkan dari bahu ke pergelangan tangan seperti memerah (perahan India).



Gambar 11 *Milking India*

b) *Milking Swedia*

Melakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke pangkal lengan (perahan Swedia).



Gambar 12 *Milking Swedia*

c) *Rolling*

Gunakan ke dua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung dimulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.



Gambar 13 *Rolling*

d) *Squeezing*

Melakukan gerakan memutar/memeras dengan lembut dengan kedua tangan dari pangkal lengan ke pergelangan tangan.



Gambar 14 *Squeezing*

e) *Thumb After thumb*

Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan.



Gambar 15 *Thumb after thumb*

f) *Finger Shake*

Akhiri pijatan tangan dengan menggoyang dan menarik lembut setiap jari tangan bayi



Gerakan 16 *Finger Shake*

5) Pihatan Muka

a) *Cares Love*

Menggunakan ± seperempat ujung telapak tangan menekan pada kening bayi, pelipis, dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke samping.



Gambar 17 *Care Love*

b) *Relax*

Kedua ibu jari memijat daerah diatas alis dari tengah ke samping



Gambar 18 *Relax*

c) *Circle Dwon*

Memijat dari pangkal hidung turun sampai tulang pipi menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan gerakan memutar perlahan.



Gambar 19 *Circle Dwon*

d) *Smile*

Memijat diatas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah ke samping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 20 Smile

6) Pijatan Punggung

Tahapan posisi Tengkurap

- a) Dengan posisi anak tengkurap, gosok bahunya dengan kedua telapak tangan. Pijat kedua sisi bagian atas tulang belakangnya, tekan perlahan dengan kedua ibu jari anda. Lanjutkan sekitar 20 detik.



Gambar 21 Gerakan punggung

- b) Usap ke arah bawah punggung anak dari bahu ke kaki menggunakan kedua tangan anda. Dengan ujung jemari, pijat dasar tulang belakangnya dan gosok lembut. Ulangi 3-4 kali.



Gambar 22 Gerakan punggung

- c) Rentangkan jemari dan bawa kedua tangan anda ke arah bawah menuju kaki. Luncurkan kedua tangan kembali ke dasar tulang belakang anak. Ulangi 3-4 kali.



Gambar 23 Gerakan Punggung

- d) Dengan jari tengah dan telunjuk kedua tangan, meluncurkan ke arah atas pada kedua sisi punggung anak dari dasar tulang belakang ke tengkuk dan kembali lagi. Lanjutkan selama \pm 20 detik.



Gambar 24 Gerakan Punggung

- e) Usap bagian belakang tubuh anak dari bahu ke kaki. Ulangi 3-4 kali



Gambar 25 Gerakan Punggung

CATATAN:

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pijat bayi. Pedoman yang perlu diperhatikan dalam melakukan pemijatan adalah:

- Awali pemijatan dengan sentuhan ringan kemudian secara bertahap tambah tekanannya.
- Tekanan pemijatan disesuaikan umur:
 - a. 0-1 bulan: Gerakan atau tekanan lebih mendekati usapan halus dan sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan daerah perut.

- b. 1-3 bulan: Tekanan lebih kuat dan gerakan lebih variatif.
- c. 3 bulan- 3 tahun: Dilakukan seluruh gerakan pemijatan sesuai teknik pada seluruh tubuh.

- Pada bayi premature sebelum bayi sehat betul, hanya diberikan sentuhan ringan.
- Pemijatan dimulai dari ujung kaki kemudian keatas serta pertahankan kontak mata selama pemijatan.
- Tanggap terhadap bayi, seperti bila bayi menangis tenangkan dulu baru setelah diam pemijatan dilanjutkan.
- Tidak membangunkan bayi hanya untuk melakukan pemijatan
- Tidak melakukan pemijatan bila:
 - a. Segera setelah selesai makan.
 - b. Bayi dalam keadaan tidak sehat.
 - c. Bayi tidak mau dipijat atau memaksakan posisi pijat tertentu.
- Siapkan perlengkapan pijat seperti: popok bersih dan pakaian ganti.
- Perawat atau bidan harus melepaskan gelang, cincin dan memotong kuku-kuku jari. yang panjang agar tidak menyakiti kulit bayi yang lembut dan sangat sensitif.

D. Tahap Evaluasi

1. Mengevaluasi Tindakan yang baru dilakukan
2. Merapikan klien dan lingkungan
3. Berpamitan dengan klien
4. Membersihkan dan mengembalikan alat ke tempat semula
5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan

DOKUMENTASI

1. Kunjungan Pertama



2. Kunjungan Kedua



3. Kunjungan Ketiga



4. Kunjungan Keempat



5. Kunjungan Kelima

