

LAMPIRAN

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
EDUKASI MEDIA BOOKLET LATIHAN LENGAN PASIEN POST
OPERASI MASTEKTOMI

DEFINISI	Pendidikan atau penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan untuk menyampaikan informasi atau pengetahuan secara luas kepada pasien dalam menanamkan sikap dan perilaku kesehatan sesuai dengan informasi yang diberikan petugas kesehatan.
TUJUAN	Untuk merubah dan meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta cara pandang pasien mengenai kesehatan.
MANFAAT	<ol style="list-style-type: none">1. Menambah pengetahuan individu dalam dunia kesehatan2. Meningkatkan kesadaran individu akan pentingnya menjaga kesehatan3. Mengubah gaya hidup individu mulai dari kurang baik menjadi lebih baik4. Membantu individu agar mampu secara mandiri mencapai tujuan hidup sehat
PERSIAPAN ALAT BAHAN	<i>Booklet</i>
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none">1. Fase Pra Interaksi<ol style="list-style-type: none">a. Mempersiapkan <i>informed consent</i> dan <i>Booklet</i>b. Memastikan identitas responden2. Fase Orientasi<ol style="list-style-type: none">a. Memberi salamb. Memperkenalkan diric. Menjelaskan tujuan tindakan kepada responden

	<ul style="list-style-type: none"> d. Menjelaskan prosedur tindakan kepada responden e. Menanyakan persetujuan/ kesiapan responden <p>3. Fase Kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menjaga privasi responden b. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin c. Berikan <i>booklet</i> kepada responden d. Jelaskan kepada responden apa saja yang terdapat didalam <i>booklet</i> tersebut e. Tinggalkan responden untuk membaca isi booklet terlebih dahulu dan kembali setelah 15 menit f. Berikan edukasi dengan demonstrasi kepada pasien
EVALUASI	<ul style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi perasaan responden setelah pemberian edukasi dengan media <i>booklet</i> dan metode demonstrasi 2. Peneliti melakukan penilaian kemampuan mobilisasi pasien menggunakan lembar observasi setelah berikan edukasi dengan kombinasi media <i>booklet</i> dan demonstrasi 3. Dokumentasikan pada lembar observasi

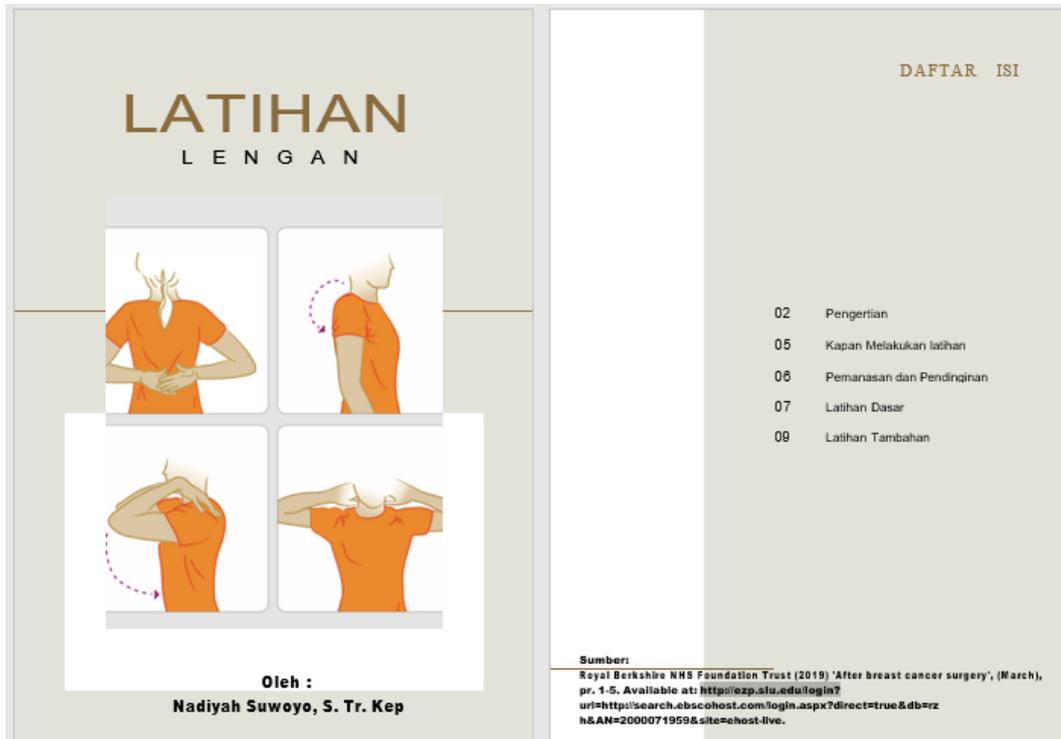
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
LATIHAN LENGAN

DEFINISI	Latihan lengan adalah terapi dalam mengobati nyeri bahu dan disabilitas setelah mastektomi
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengurangi kekakuan pada sendi dan kelemahan pada otot 2. Meningkatkan atau mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot
INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien post mastektomi yang mengalami keterbatasan rentang gerak bahu
PERSIAPAN ALAT	Booklet
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fase Pra Interaksi <ol style="list-style-type: none"> a. Mempersiapkan <i>informed consent</i> b. Memastikan identitas responden 2. Fase Orientasi <ol style="list-style-type: none"> a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan tindakan kepada responden d. Menjelaskan prosedur tindakan kepada responden e. Menanyakan persetujuan/ kesiapan responden 3. Fase Kerja gerakan Latihan Lengan <ol style="list-style-type: none"> a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Mengangkat bahu <ul style="list-style-type: none"> • Lengan tetap rileks di sisi tubuh. • Angkat bahu Anda ke arah telinga dan turunkan kembali secara perlahan - Bahu berputar <ul style="list-style-type: none"> • Tetap pada posisi lengan rileks di sisi tubuh. • Angkat bahu Anda ke arah telinga, lalu putar bahu ke belakang dan ke bawah b. Latihan Dasar <ul style="list-style-type: none"> - Lengan ditekuk ke depan <ul style="list-style-type: none"> • Tekuk siku dengan telapak tangan memegang bahu. • Angkat kedua tangan Anda ke depan sehingga tegak lurus terhadap tubuh Anda. • Turunkan siku secara perlahan - Lengan ditekuk ke samping <ul style="list-style-type: none"> • Letakkan tangan Anda di bahu, namun kali ini angkat siku ke samping. • Turunkan siku secara perlahan.

	<p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengangkat bahu <ul style="list-style-type: none"> • Lengan tetap rileks di sisi tubuh. • Angkat bahu Anda ke arah telinga dan turunkan kembali secara perlahan - Bahu berputar <ul style="list-style-type: none"> • Tetap pada posisi lengan rileks di sisi tubuh. • Angkat bahu Anda ke arah telinga, lalu putar bahu ke belakang dan ke bawah <p>INGAT: Tiap jenis gerakan dilakukan sebanyak 3-5x dengan durasi latihan 2-3x/ hari</p>
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respon Respon verbal: pasien mengatakan tidak kaku lagi Respon non verbal: pasien tidak terlihat sulit untuk menggerakkan bahu yang kaku. 2. Beri <i>reinforcement</i> positif 3. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya

BOOKLET LATIHAN LENGAN

Sumber: (Royal Berkshire NHS Foundation Trust, 2019)



LATIHAN LENGAN



Kapan harus berhenti

Berhentilah melakukan latihan dan bicarakan dengan perawat payudara Anda sesegera mungkin jika Anda memiliki:

- seroma (kumpulan cairan di bawah lengan atau di payudara atau dinding dada)
- infeksi luka atau masalah penyembuhan
- nyeri yang semakin parah selama latihan

Berapa lama saya harus terus melakukan latihan?

Jika Anda baru saja menjalani operasi, terus lakukan latihan hingga gerakan lengan Anda kembali seperti sebelum operasi.

Lanjutkan melakukan latihan jika Anda akan menjalani radioterapi karena latihan ini akan membantu kelenturan bahu Anda

04

KAPAN MELAKUKAN LATIHAN



- Ulangi setiap latihan 5 kali sebelum melanjutkan ke latihan berikutnya
- Usahakan melakukan latihan 3 kali sehari - pagi, sekitar tengah hari, dan sore hari

05

LATIHAN LENGAN

Pemanasan dan Pendinginan

1 Mengangkat bahu

- Lengan tetap rileks di sisi tubuh.
- Angkat bahu Anda ke arah telinga dan turunkan kembali secara perlahan



2 Bahu berputar



- Jaga agar lengan Anda tetap longgar dan rileks di sisi tubuh.
- Angkat bahu Anda ke arah telinga, lalu lingkari ke belakang dan ke bawah

06

LATIHAN DASAR

Anda dapat melakukan latihan ini sambil duduk atau berdiri. Selama minggu pertama setelah operasi, jangan angkat lengan melebihi bahu (90 derajat) saat melakukan latihan ini.

3 Lengan ditekuk ke depan

- Tekuk siku dengan telapak tangan memegang bahu.
- Angkat kedua tangan Anda ke depan sehingga tegak lurus terhadap tubuh Anda.
- Turunkan siku secara perlahan



4 Lengan ditekuk ke samping

- Letakkan tangan Anda di bahu, namun kali ini angkat siku ke samping.



- Turunkan siku secara perlahan

07

LATIHAN DASAR

5 Menggaruk punggung

- Rentangkan lengan ke samping dan tekuk lengan dari siku.

Perlahan raih ke belakang punggung hingga tepat di bawah tulang belikat.

Perlahan turunkan lengan Anda kembali ke samping



6 Mengayunkannya

- Letakkan tangan Anda di belakang kepala dengan siku mengarah ke depan.

- Tarik siku ke belakang sehingga mengarah ke samping, lalu kembali ke posisi awal.



08

LATIHAN TAMBAHAN

7 Panjat dinding

Langkah pertama

- Dengan kaki terbuka, berdirilah dekat dan menghadap dinding. Letakkan kedua tangan di dinding setinggi bahu.
- Lihatlah lurus ke depan, secara bertahap gerakkan tangan Anda ke atas dinding menggesernya atau menggunakan jari Anda untuk memanjat.
- Lakukan sejauh yang Anda bisa, untuk merasakan regangan tetapi tidak nyeri.
- Tahan di sini dan hitung sampai 10.
- Geser tangan Anda kembali setinggi bahu sebelum menjangki latihan.
- Cobalah untuk menjadi lebih tinggi setiap saat



Langkah 2

- Berdirilah menyamping dengan sisi cedera Anda paling dekat dengan dinding.
- Letakkan tangan Anda di dinding, jaga siku tetap tertekuk dan bahu tetap rileks.
- Lihatlah lurus ke depan dan secara bertahap gerakkan tangan Anda ke atas dinding sejauh yang Anda bisa, biarkan siku Anda lurus.
- Tahan di sini dan hitung sampai 10, lalu turunkan kembali tangan Anda.



09

LATIHAN TAMBAHAN

8 Angkat Lengan



- Berbaringlah di tempat tidur atau lantai dengan bantal atau bantal untuk menopang kepala Anda.
- Tarik napas dalam-dalam tiga atau empat kali dan konsentrasilah untuk merilekskan bahu Anda agar tidak membungkuk ke arah telinga Anda.
- Rapatkan kedua tangan atau pegang tongkat atau gagang sapu. Jaga siku tetap lurus dan angkat lengan ke atas dan melewati kepala sejauh yang Anda rasa nyaman
- Tahan di sini dan hitung sampai 10, lalu turunkan lengan Anda secara perlahan. Anda mungkin merasa berguna untuk meletakkan bantal di belakang Anda untuk menopang lengan Anda sampai Anda bisa menaruhnya ke belakang.

9 Dorong Siku



- Berbaring telentang dengan tangan di belakang kepala dan siku menghadap ke samping.
- Dorong perlahan siku Anda ke bawah ke tempat tidur atau lantai sejauh yang Anda rasa nyaman.
- Tahan dan hitung sampai 10, lalu rileks.

10

Lembar Observasi Responden

**LEMBAR OBSERVASI
ANALISIS PERAWATAN DIRI PASIEN POST OPERASI MASTEKTOMI
DENGAN INTERVENSI PROMOSI LATIHAN FISIK DI RSUD AHMAD
YANI KOTA METRO TAHUN 2024**

Hari/Tanggal:

1. Nama klien (Inisial) :
2. No. RM :
3. Usia :

Petunjuk :

Pada skor ini diisi oleh peneliti setelah responden menyebutkan kemampuan melakukan perawatan diri sesuai pertanyaan pada form dengan menggunakan *Barthel indeks*. Tanyakan kepada responden pada angka berapa kemandirian yang dapat dilakukannya dengan menjawab pertanyaan dari peneliti.

Barthel indeks

NO	INDIKATOR	SKOR
1.	Mengendalikan Rangsang Buang Air Besar (BAB) 0: Tidak Terkendali/ Tidak Teratur 1: Kadang -Kadang Tidak Terkendali 2: Mandiri/ Mampu Mengendalikan	
2.	Mengendalikan Rangsang Buang Air Kecil (BAK) 0: Tidak Terkendali/ Pakai Kateter 1: Kadang -Kadang Tidak Terkendali (1x24 Jam) 2: Mandiri/ Mampu Mengendalikan	
3.	Membersihkan Diri (Cuci Muka, Sisir Rambut, Sikat Gigi) 0: Tergantung Pertolongan Orang Lain 1: Mandiri	
4.	Penggunaan Toilet Masuk Dan Keluar (Memakai, Melepaskan Celana, Membersihkan, Menyiram) 0: Tergantung Pertolongan Orang Lain 1: Perlu Pertolongan Pada Beberapa Kegiatan, Tetapi Dapat Mengerjakan Sendiri Kegiatan Yang Lain 2: Mandiri (Masuk Dan Keluar, Berpakaian, Dan Membersihkan Diri)	
5.	Makan 0: Tidak Mampu 1: Perlu Ditolong Memotong Makanan 2: Mandiri	
6.	Berubah Sikap Dari Berbaring Ke Duduk 0: Tidak Mampu Duduk Seimbang 1: Perlu Banyak Bantuan Untuk Bisa Duduk (2 Orang) 2: Bantuan Sedikiy (Verbal Dan Fisik) 3: Mandiri	

7.	Berpindah/ Berjalan 0: Tidak Mampu 1: Bisa (Berpindah) Dengan Kursi Roda 2: Berjalan Dengan Bantuan 1 Orang 3: Mandiri	
8.	Memakai Baju 0: Tergantung Orang Lain 1: Sebagian Dibantu (Misalnya Mengancingkan Baju) 2: Mandiri	
9.	Naik Turun Tangga 0: Tidak Mampu 1: Butuh Pertolongan 2: Mandiri	
10.	Mandi 0: Tergantung Orang Lain 1: Mandiri	
Total Skor		

Sumber; (El-Osta et al., 2023)

Penilaian:

- 0-4 : Ketergantungan Total
- 5-8 : Ketergantungan Berat
- 9-11 : Ketergantungan Sedang
- 12-19 : Ketergantungan Ringan
- 20 : Mandiri



**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNGGARANG
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung

Telp : 0721-783852 Facsimile : 0721 – 773918

Website : www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang E-mail :
poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian :

Nama Peneliti : Nadiyah suwoyo

Institusi : Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian, dengan judul “ **Analisis Perawatan Diri Pasien Post Operasi Mastektomi Dengan Intervensi Promosi Latihan Fisik Di RSUD Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2024**” dan saya yakin tidak membahayakan bagi kesehatan dan dijamin kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan.

Kota Metro,..... 2024

Menyetujui,

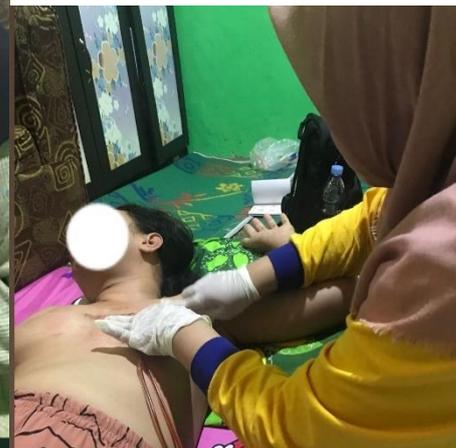
Responden

Pemberi Asuhan

(.....)

(Nadiyah Suwoyo)

Dokumentasi



Lampiran 7

Form : Lembar Konsultasi

 <p>POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS POLTEKKES TANJUNGGARANG</p>	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/ 2022
	Tanggal	2 Januari 2022
	Revisi	0
	Halamandari....halaman

Formulir Lembar Konsultasi

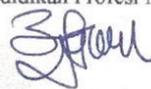
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Nadiyah Suwoyo
 NIM : 2314901047
 Nama Pembimbing : Idawati Manurung, S.Kp., M.Kep
 Judul : Analisis Perawatan Diri Pasien Post Operasi Mastektomi dengan Intervensi Promosi Latihan Fisik di RSUD Jend. Ahamd Yani Kota Metro Tahun 2024

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	22/02/2024	Judul	Konsultasi Judul	<i>dp</i>	<i>A</i>
2	30/04/2024	Judul	Acc Judul	<i>dp</i>	<i>A</i>
3	03/05/2024	BAB 1,2,3	Bimbingan bab 1,2,3	<i>dp</i>	<i>A</i>
4	05/05/2024	BAB 1,2,3	Bimbingan persiapan penelitian	<i>dp</i>	<i>A</i>
5	20/05/2024	BAB 4 dan 5	Bimbingan BAB 4 & 5	<i>dp</i>	<i>A</i>
6	21/05/2024	BAB 4	Perbaikan BAB 4 (pengkajian dan Diagnosa)	<i>dp</i>	<i>A</i>
7	27/05/2024	BAB 4	Perbaikan BAB 4 (implementasi evaluasi)	<i>dp</i>	<i>A</i>
8	30/05/2024	Acc	Acc untuk selang hasil	<i>dp</i>	<i>A</i>
9	25/06/2024	Bab 3	Perbaikan etika secara umum	<i>dp</i>	<i>A</i>
10	26/06/2024	Bab 4	Perbaikan Penulisan Implementasi	<i>dp</i>	<i>A</i>
11	27/06/2024	Bab 4	Perbaikan Pembahasan	<i>dp</i>	<i>A</i>
12	28/06/2024	Bab 1,2,3,4,5	Acc Cetak	<i>dp</i>	<i>A</i>

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang



Dwi Agustanti, M.Kep.Sp.Kom
 NIP.197108111994022001

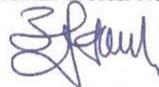
 POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS POLTEKKES TANJUNGGARANG Formulir Lembar Konsultasi	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/2022
	Tanggal	2 Januari 2022
	Revisi	0
	Halamandari.....halaman

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Nadiyah Suwoyo
 NIM : 2314901047
 Nama Pembimbing II : Dr. Ns. Anita, M.Kep.,Sp. Mat
 Judul : Analisis Perawatan Diri Pada Pasien Post Operasi Mastektomi Dengan Intervensi Promosi Latihan Fisik di RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2024

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	22 Februari 2024	Judul	Perbaiki judul sesuai panduan	<i>dp</i>	<i>Ata</i>
2	30 April 2024	Judul	Acc judul	<i>dp</i>	<i>Ata</i>
3	05 Mei 2024	Bab 1, 2 dan 3	Perbaiki tabel sesuai panduan	<i>dp</i>	<i>Ata</i>
4	22 Mei 2024	Bab 1, 2 dan 3	Lengkapi daftar pustaka menggunakan mendeley	<i>dp</i>	<i>Ata</i>
5	28 Mei 2024	Bab 4 dan 5	Perbaiki penulisan penomoran	<i>dp</i>	<i>Ata</i>
6	29 Mei 2024	Bab 1, 2, 3, 4 dan 5	Font halaman times new roman	<i>dp</i>	<i>Ata</i>
7	31 Mei 2024	Bab 4 dan 5	Cek typo	<i>dp</i>	<i>Ata</i>
8	03 Juni 2024	Bab 1, 2, 3, 4 dan 5	Acc seminar hasil	<i>dp</i>	<i>Ata</i>
9	26 Juni 2024	Bab 3	Perbaiki Metode	<i>dp</i>	
10	27 Juni 2024	Bab 4	Perbaiki Pembahasan	<i>dp</i>	
11	28 Juni 2024	Bab 5	Perbaiki Saran	<i>dp</i>	
12	28 Juni 2024	Bab 1, 2, 3, 4 dan 5	Acc Cetak	<i>dp</i>	

Mengetahui
 Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang



Dwi Agustanti.,M.Kep.Sp.Kom
 NIP.197108111994022001