

LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Ankle Pump

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR LATIHAN ANKLE PUMP	
PENGERTIAN	Ankle pump merupakan suatu bentuk ambulasi dini yang dilakukan dengan mengintervensi pergelangan kaki dengan gerakan fleksi juga ekstensi
TUJUAN	Untuk menggerakkan otot yang diimobilisasikan mengurangi nyeri dan melancarkan peredaran darah distal untuk mencegah atrofi otot akibat imobilisasi
INDIKASI	1. Pasien rehabilitasi post operasi 2. Pasien dengan pembekkan 3. Pasien dengan bedrest/ imobilisasi yang lama
KONTRAINDIKASI	1. Pasien dengan penurunan kesadaran
PERSIAPAN	1. Memberikan salam, perkenalan diri 2. Menjelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan 3. Memberi privasi kepada klien
CARA KERJA	1. Latihan dapat dilakukan setelah 6 jam setelah operasi 2. Atur posisi pasien dengan nyaman dengan semifowler atau fowler 3. Lakukan gerakan mendorong kaki ke atas sampai membentuk sudut 30 derajat 4. Lakukan gerakan mendorong kaki ke bawah sampai membentuk sudut 50 derajat 5. Gerakan diatas dilakukan 10 kali dan diulangi selama 5 menit 6. Lakukan Latihan selama 15 menit 7. Ulangi Latihan setelah 2 jam dari Latihan pertama
EVALUASI	1. Evaluasi respon pasien 2. Berikan reinforcement positif 3. Lakukan kontrak untuk tindakan selanjutnya

Sumber: The Ohio State University Wexner Medical Center, 2017)

Lampiran 2 Lembar Observasi

**LEMBAR OBSERVASI KEPATUHAN PASIEN MELAKUKAN LATIHAN
GERAKAN DORSOFLEKSI DAN PLANTARFLEKSI POSTOPERASI**

Nama Pasien (inisial) :
 No RM :
 Umur :
 Pendidikan Terakhir :
 Lokasi Fraktur :

Kriteria	Score
Ketepatan waktu	
Pasien melakukan latihan gerakan dorsofleksi dan plantar fleksi 6 jam setelah operasi dilakukan	4
Pasien melakukan latihan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi > 2 jam dari waktu yang ditentukan	3
Pasien melakukan latihan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi 12 jam setelah operasi dilakukan	2
Pasien tidak melakukan latihan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi	1
Ketepatan frekuensi latihan	
6 jam pertama	
pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi sebanyak 10 kali gerakan	4
Pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi sebanyak 6 kali gerakan	3
Pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi sebanyak 3 kali gerakan	2
Pasien tidak melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi	1
Pasien melakukan latihan sebanyak 15 menit dengan seluruh gerakan 30 kali	4

Pasien melakukan latihan sebanyak 15 menit dengan total gerakan 15 kali	3
Pasien melakukan latihan sebanyak 15 menit dengan total gerakan 5 kali	2
Pasien tidak melakukan latihan	1
2 jam setelah latihan pertama	
pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi sebanyak 10 kali gerakan	4
Pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi sebanyak 6 kali gerakan	3
Pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi sebanyak 3 kali gerakan	2
Pasien tidak melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi	1
Pasien melakukan latihan sebanyak 15 menit dengan seluruh gerakan 30 kali	4
Pasien melakukan latihan sebanyak 15 menit dengan total gerakan 15 kali	3
Pasien melakukan latihan sebanyak 15 menit dengan total gerakan 5 kali	2
Pasien tidak melakukan latihan	1
2 jam setelah latihan kedua	
pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi sebanyak 10 kali gerakan	4
Pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi sebanyak 6 kali gerakan	3
Pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi sebanyak 3 kali gerakan	2
Pasien tidak melakukan gerakan dorsofleksi dan plantarfleksi	1
Pasien melakukan latihan sebanyak 15 menit dengan seluruh gerakan 30 kali	4
Pasien melakukan latihan sebanyak 15 menit dengan total gerakan 15 kali	3

Pasien melakukan latihan sebanyak 15 menit dengan total gerakan 5 kali	2
Pasien tidak melakukan latihan	1
Ketepatan pergerakan	
Pasien melakukan gerakan dorsofleksi dan plantar Fleksi sesuai anjuran (gerakan dorsofleksi dilakukan dengan cara mendorong kaki kebawah hingga 50 derajat dan ditahan selama 5detik, gerakan plantarfleksi dilakukan dengan cara mendorong kaki keatas hingga 30 derajat mendekati kaki)	4
Pasien melakukan gerakan dosrsofleksi dan plantarfleksi namun tidak sesuai anjuran (pasien melakukan gerakan dorsofleksi tanpa menahan selama 5 detik)	3
Pasien hanya melakukan salah satu gerakan (dorsofleksi/plantarfleksi)	2
Pasien tidak melakukan gerakan	1

LEMBAR PERSETUJUAN INFORMED CONCENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (inisial) :

Nomor Responden :

Umur :

Jenis Kelamin : L / P

Ruangan :

Menyatakan bersedia menjadi subyek dalam penelitian dari :

Nama Peneliti : Zea Ivanka

Institusi : Poltekkes Tanjungkarang

Jurusan : D4 Keperawatan

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian dengan judul “ Pengaruh Edukasi Latihan ROM Aktif Kaki Dorsofleksi Dan Plantarfleksi Pre Operasi Terhadap Kepatuhan Pasien Melakukan Gerakan Dorsofleksi Dan Plantarfleksi Post Operasi Di RS Urip Sumoharjo Provinsi Lampung Tahun 2025” dan saya yakin tidak akan merugikan dan dijamin kerahasiaannya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan.

Bandar Lampung,

2025

Peneliti

Responden

Zea Ivanka

()

Nim: 2114301040

Lampiran 4 Leaflet

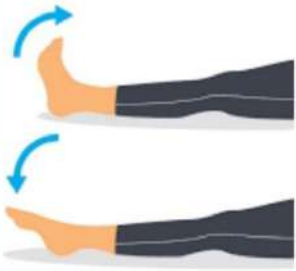


Tujuan Anklepump

-  menggerakkan otot
-  melancarkan peredaran darah
-  mencegah kerusakan otot akibat imobilisasi

Latihan Ankle Pump

Merupakan suatu bentuk latihan ambulasi dini yang dilakukan dengan mengelevasikan kaki dan mengintervensi pergelangan kaki dengan pergerakan fleksi dan ekstensi



ANKLE PUMP

latihan gerak dorsofleksi dan plantarfleksi

Nama : Zea Ivanka
Nim : 2114301040
Jurusan : Keperawatan



Step 01

Dorsifleksi adalah gerakan mengangkat kaki ke atas ke arah tulang kering



Step 02

plantar fleksi mengacu pada gerakan kaki ke bawah menjauhi tubuh

langkah langkah melakukan anklepump

1. latihan ini dilakukan 6 jam setelah operasi
2. aturposisi nyaman / setengah duduk
3. lakukan gerakan dorsofleksi ke atas
4. lakukan gerakan plantarfleksi kebawah seperti pada gambar disamping
5. lakukan 30 kali gerakan selama 15 menit dengan istirahat 5 menit latihan dapat dibagi menjadi 3 sesi dengan 1 sesi berisi 10 kali gerakan
6. latihan diulangi kembali setelah 2 jam dari latihan pertama sampai dan seterusnya.

syarat ankle pump dilakukan

1. pasien selesai operasi atau sedang menjalankan penyembuhan.
2. pasien dengan pembengkakan
3. pasien dengan bedrest/imobilisasi lama
4. pasien dengan DVT

ankle pump tidak boleh dilakukan pada pasien

1. nyeri dengan tingkat sedang sampai berat
2. kondisi kesehatan yang memburuk
3. perdarahan

Manfaat Latihan Anklepump

- Terapi Rehabilitasi Post operasi
- Mengurangi Pembengkakan
- Membantu pasien dengan imobilisasi yang lama



Lampiran 5 Hasil Data SPSS

Descriptives

kelompok		Statistic		Std. Error
hasil	kontrol	Mean	13,81	1,130
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11,40
			Upper Bound	16,22
		5% Trimmed Mean	13,68	
		Median	12,50	
		Variance	20,429	
		Std. Deviation	4,520	
		Minimum	8	
		Maximum	22	
		Range	14	
		Interquartile Range	8	
		Skewness	,462	,564
		Kurtosis	-,964	1,091
	eksperimen	Mean	24,94	1,188
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	22,40
			Upper Bound	27,47
		5% Trimmed Mean	25,15	
		Median	25,50	

	Variance	22,596	
	Std. Deviation	4,754	
	Minimum	15	
	Maximum	31	
	Range	16	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	-,786	,564
	Kurtosis	,233	1,091

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
kelompok		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	kontrol	,156	16	,200*	,936	16	,305
	eksperimen	,130	16	,200*	,930	16	,246

Group Statistics

kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	kontrol	16	13,81	4,520	1,130
	eksperimen	16	24,94	4,754	1,188

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
hasil	Equal variances assumed	,051	,823	-6,784	30	,000	-11,125	1,640	-14,474 -7,776
	Equal variances not assumed			-6,784	29,924	,000	-11,125	1,640	-14,474 -7,776

Lampiran 6 Dokumentasi



Form : Kartu Kendali Konsultasi Skripsi

	POLTEKES TANJUNGPINANG PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKES TANJUNGPINANG	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/2022
		Tanggal	2 Januari 2022
	Formulir Konsultasi	Revisi	0
		Halaman	dari....halaman

LEMBAR KONSULTASI

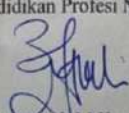
Nama Mahasiswa : Zea Luanka
 NIM : 219301040
 Nama Pembimbing : Siti Fatmahan S.Kp. N.Kes
 Judul : Pengaruh Edukasi Latihan Rom aktif kaki (dorsofleksi & plantar fleksi) Pergerakan DRIF Ekstremitas bawah RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Tahun

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	20/1/25	Perbaikan Proposal setelah proses bimbingan	Perbaiki draft saja masukkan 4 saran dari seminar	di	di
2	4/2/25	Uraian Proposal Revisi BAB 5	ubah judul penelitian agar lebih menarik	di	di
3	18/2/25	Art Proposal	DAFTAR operasional, metode penelitian	di	di
4	21/3/25	Proposal	ACC proposal kumpulkan ke Pembimbing	di	di
5	19/5/25	BAB 4 & Bab 5	Perbaiki BAB 4 merubah rumus & tabel	di	di
6	22/5/25	BAB 4	Perbaiki karakteristik, di Pembahasan tambahkan	di	di
7	28/5/25	BAB 5	simpulan dan saran sefektif	di	di
8	31/5/25	Perbaikan	kumpulkan Pbb 2	di	di
9	4/6/25		ACC	di	di
10	29/6/25	BAB 4 & 5	Perbaikan sesuai saran masukkan 8	di	di
11	25/6/25			di	di
12	25/6/25		ACC selesai	di	di

Catatan : bawa kartu ini setiap konsultasi dan wajib disetorkan pada akhir proses bimbingan

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang


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

Form : Kartu Kendali Konsultasi Skripsi

	POLTEKKES TANJUNGPURWATANI PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES TANJUNGPURWATANI	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/2022
		Tanggal	2 Januari 2022
	Formulir Konsultasi	Revisi	0
		Halaman	dari.....halaman

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Zea Ivanka
 NIM : 214301090
 Nama Pembimbing : Purwati, S.Pd., MAP
 Judul : Pengaruh edukasi latihan Rom aktif kaki (dorsifleksi & Plantarfleksi) Pre Operasi Terhadap Kepadatan Papen Melakukan gerakan dorsifleksi dan Plantarfleksi Post operasi pada Ekstremitas bawah RSUD Jendral Ahmad Yani Metro tahun 2018

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	4/2 ²⁵	Judul	Pengajuan Judul	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2	24/2 ²⁵	Bab I	Perbaikan tulisan alinea	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3	28/2 ²⁵	Bab II	Penulisan isian table	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4	11/3 ²⁵	Bab III	Penomoran	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5	14/4 ²⁵		Seminar Proposal Acc	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6	21/5 ²⁵	Hasil Penelitian	Perbaikan Penulisan Bab 4	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
7	25/5 ²⁵	Bab 4	Tabel Penulisan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
8	28/5 ²⁵	Bab 5	Perbaikan, lihat log	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
9			Cara Penulisan nomor dan Daftar pustaka	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
10	2/6 ²⁵		Acc	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
11		BAB 4 & 5	Perbaikan format Saran & Masukan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
12			Acc cetak	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Catatan : bawa kartu ini setiap konsultasi dan wajib disetorkan pada akhir proses bimbingan

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang

[Signature]
 Dwi Agustanti, M.Kep.Sp.Kom
 NIP.197108111994022001

Form : Lembar Masukan Sidang

	POLTEKKES TANJUNGPINANG		Kode	TA/PK1jk/J.Kep./03.2/1/2022
	PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN		Tanggal	2 Januari 2022
	POLTEKKES TANJUNGPINANG		Revisi	0
	Formulir Masukan Sidang		Halaman	dari....halaman

LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN SIDANG
PROPOSAL/ HASIL SKRIPSI*

Nama Mahasiswa : Zea Vanka
NIM : 2114301040
Tanggal : 5/6/2025
Judul : Pengaruh edukasi latihan Pom aktif keak (dorsofleksi & plantarfleksi) pada teknik kebidanan piken melakukan gerakan dorsofleksi & plantarfleksi pada operasi C-1F ekstremis bawah RSUD Jend Ahmad Yani Metro pinur 2025

No	Materi Perbaikan	Masukan/Perbaikan	
		Sudah	Belum
1	Daftar pustaka Kisi: hos ada 2 DP. Penulisan huruf besar dll.	✓	✓
2	Korangka Teori & Kerangka konsep	✓	
3	bab II : tambahkan Teori tlg faktor? yg mempengaruhi kuantitas	✓	
4	Judulnya perbaikan : pre operasi (shiflag) Sub kelompok ..	✓	
	Definisi operasi: ..		
5	Analisis data? :	✓	
6	Uraian observasi dibuat 1 paragraf setiap sub.	✓	
7	Penulisan, daftar pustaka, sumber, dll	✓	

Bandar Lampung,2025

Penguji Utama

Penguji Anggota 1

Penguji Anggota 2

Al-Murhan, M.Ks
NIP.

Purwati, M.kp.
NIP.

Siti Fatmahan, M.kp.
NIP. 19730726199032002

KET : *) Coret yang tidak sesuai
Penguji utama adalah penguji bukan pembimbing
Penguji anggota 1 adalah pembimbing I
Penguji anggota 2 adalah pembimbing II