

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

### PIJAT KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT CAMPUR KENCUR

Definisi	Merupakan pemijatan secara perlahan pada daerah kaki dan berendam air hangat dengan suhu 38 derajat, bisa juga ditambahkan dengan kencur sebagai aromatherapy.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu menurunkan tingkat kecemasan</li> <li>2. Membantu menurunkan tingkat edema</li> </ol>
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kencur 3 ruas</li> <li>2. Handbody</li> <li>3. Handuk kecil</li> <li>4. Baskom</li> <li>5. Air sekitar 3 lt</li> </ol>
Persiapan	Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fase Orientasi             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam terapeutik</li> <li>b. Memperkenalkan diri kepada klien</li> <li>c. Evaluasi kondisi klien</li> <li>d. Jelaskan tujuan</li> <li>e. Menanyakan persetujuan</li> </ol> </li> <li>2. Fake Kerja             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mencuci tangan</li> <li>b. Memposisikan ibu dengan posisi duduk, kemudian mengukur kedalaman edema ibu dengan palpasi pitting dengan cara menekan dengan menggunakan ibu jari dan amati waktu kembalinya</li> <li>c. Memijat kaki ibu dengan durasi 10 menit masing-masing kaki</li> </ol> </li> </ol>

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

### PIJAT KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT CAMPUR KENCUR

---

Prosedur Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"><li>d. Pakaikan olive oil/body lotion secara merata dari jari kaki sampai mata kaki</li><li>e. Pijat secara keseluruhan dari jari kaki sampai mata kaki di bagian atas kaki dan kembali ke bawah kaki ke jari kaki menggunakan tekanan ringan</li><li>f. Kemudian kaki digenggam menggunakan kedua tangan dengan lembut dari sisi ke sisi</li><li>g. Kedua jempol meremas kaki dari jari kaki ke pergelangan kaki sementara jari lain mendukung</li><li>h. Setelah dipijat, celupkan kaki di rendaman air hangat campuran kencur agar ibu merasa rileks selama 5-10 menit</li><li>i. Setelah itu keringkan kaki ibu kembali</li></ul> <p>3. Fake Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Melakukan evaluasi tindakan</li><li>b. Berpamitan dengan pasien</li><li>c. Membereskan alat-alat</li><li>d. Mencuci tangan</li><li>e. Mendokumentasikan tindakan</li></ul>
----------------------	--

**LEMBAR OBSERVASI TINGKAT KECEMASAN**  
**SEBELUM DAN SESUDAH TINDAKAN**

---

Petunjuk pengisian :

1. Tabel diisi dengan menuliskan skor pada kolom yang tersedia
2. Tingkat kecemasan di observasi sebelum dan sesudah melakukan tindakan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur menggunakan kuesioner HARS

No	Subjek	Tingkat Kecemasan	Hari/tanggal :	Hari/tanggal :	Selisih
			Skor Kecemasan		
			Sebelum	Sesudah	
1	Ny. N	Tidak cemas	21		5
		Cemas ringan		16	
		Cemas sedang			
		Cemas berat			
		Panik			
2	Ny. S	Tidak cemas		12	4
		Cemas ringan	18		
		Cemas sedang			
		Cemas berat			
		Panik			

3	Ny. W	Tidak cemas			7
		Cemas ringan		15	
		Cemas sedang	22		
		Cemas berat			
		Panik			

## LEMBAR OBSERVASI TINGKAT EDEMA

### SEBELUM DAN SESUDAH TINDAKAN

Petunjuk pengisian :

1. Tabel diisi dengan menuliskan skor pada kolom yang tersedia
2. Tingkat edema di observasi sebelum dan sesudah melakukan tindakan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur menggunakan pitting edema

No	Subjek	Tingkat Kecemasan	Hari/tanggal :	Hari/tanggal :	Selisih
			Derajat Edema		
			Sebelum	Sesudah	
1	Ny. N	Tidak edema			1 derajat
		Derajat I		√	
		Derajat II	√		
		Derajat III			
		Derajat IV			
2	Ny. S	Tidak edema		√	2 derajat
		Derajat I			
		Derajat II	√		
		Derajat III			
		Derajat IV			
3	Ny. W	Tidak edema		√	1 derajat
		Derajat I	√		
		Derajat II			
		Derajat III			
		Derajat IV			

## KUESIONER

### LEMBAR KARAKTERISTIK RESPONDEN

---

Diharapkan responden mengisi lembar karakteristik ini dengan jujur, tanpa paksaan dan tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang diberikan akan diterima dan tidak ada jawaban yang benar atau salah. Diharapkan responden mengisi dengan sungguh-sungguh guna menunjang dalam penelitian yang dilakukan. Jawaban responden akan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab peneliti.

Berikut cara pengisian dalam kuesioner ini, yaitu :

1. Jawablah dengan jujur, tanpa paksaan
2. Berilah tanda checklist sesuai dengan jawaban anda pada kolom yang telah disediakan

Identitas Responden :

Nama :

Usia Ibu :

Usia Kehamilan :

Paritas : ( ) Primigravida

( ) Multigravida

( ) Grandemultigravida

Pendidikan : ( ) SD

( ) SMP

( ) SMA

( ) S1

( ) S2

( ) S3

Pekerjaan :

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)**  
**PROGRAM DIPLOMA TIGA**

---

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Setelah diberikan penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian studi kasus ini untuk mengetahui penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur dalam menurunkan kecemasan dan edema kaki pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang.

Dengan ini, saya sendiri/wali bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

No. HP :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian studi kasus penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur dalam menurunkan kecemasan dan edema kaki pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela serta tanpa paksaan pihak manapun.

Bogor, .... April 2024

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

---

**LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS**

Judul Penelitian : Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur  
Dalam Menurunkan Kecemasan dan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III di  
Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang

Peneliti : Shalsa Dila Mustika Rani

NIM : P17320321108

No. HP : 0895364392262

Saya mahasiswa Program Studi Diploma III Politeknik Kesehatan  
Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud  
mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan Pijat kaki dan Rendam Air  
Hnagta Camppur Kencur Dalam Menurunkan Kecemasan dan Edema Kaki Pada  
Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak ada memberikan dampak negatif  
bagi siapapun, justru dengan adanya penelitian ini akan memberikan gambaran  
mengenai Penerapan Pijat kaki dan Rendam Air Hangat Camppur Kencur Dalam  
Menurunkan Kecemasan dan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III. Jika  
selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasakan ketidaknyamanan,  
responden berhak untuk berhenti sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti

berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi perawat, maupun responden lainnya. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden. Peneliti ucapkan terima kasih atas kesediaan responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2024

Peneliti

(Shalsa Dila Mustika Rani)

### ***HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)***

---

Kuisoner ini ditujukan untuk mengetahui tingkat kecemasan, maka dari itu dipilihlah () jawaban “Ya” atau “Tidak” dengan jujur dan sesuai kondisi anda saat ini .

Nama :

Umur :

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

1. Skor Nol = tidak ada gejala
2. Skor Satu = ringan (satu gejala)
3. Skor Dua = sedang (dua gejala)
4. Skor Tiga = berat (lebih dari dua gejala)
5. Skor Empat = sangat berat (semua gejala)

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil (Hawari, 2008) :

1. Skor <14 = Tidak Cemas
2. Skor 14-20 = Cemas Ringan
3. Skor 21-27 = Cemas Sedang
4. Skor 28-41 = Cemas Berat
5. Skor 42-56 = Panik

**HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)**

---

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	<b>Perasaan Kecemasan :</b>					
	1. Cemas					
	2. Firasat buruk					
	3. Takut akan pikirkan sendiri					
	4. Mudah tersinggung					
2	<b>Ketegangan :</b>					
	1. Merasa tegang					
	2. Lesu					
	3. Tak bisa bisa istirahat tenang					
	4. Mudah terkejut					
	5. Mudah menangis					
	6. Gemetar					
	7. Gelisah					
3	<b>Ketakutan :</b>					
	1. Pada gelap					
	2. Pada orang asing					
	3. Ditinggal sendiri					
	4. Pada binatang besar					
	5. Pada keramaian lalu lintas					
	6. Pada kerumunan orang banyak					
4	<b>Gangguan tidur :</b>					
	1. Sulit untuk tidur					
	2. Terbangun malam hari					
	3. Tidak nyenyak					
	4. Bangun dengan lesu					
	5. Banyak mimpi					

**HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)**

---

	6. Mimpi buruk					
	7. Mimpi menakutkan					
5	<b>Gangguan kecerdasan :</b>					
	1. Sulit konsentrasi					
	2. Daya ingat buruk					
6	<b>Perasaan depresi :</b>					
	1. Hilang minat					
	2. Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	3. Sedih					
	4. Bangun dini hari					
	5. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	<b>Gejala somatik (otot) :</b>					
	1. Sakit dan nyeri di otot – otot kaku					
	2. Kaku					
	3. Kedutan otot					
	4. Gigi gemerutuk					
	5. Suara tidak stabil					
8	<b>Gejala somatik (sensorik) :</b>					
	1. Tinnitus (telinga berdenging),					
	2. Penglihatan kabur					
	3. Muka merah atau pucat					
	4. Merasa lemah merasa ditusuk-tusuk					
9	<b>Gejala kardiovaskuler :</b>					
	1. Takikardi (detak cepat)					
	2. Berdebar					
	3. Nyeri dada					

**HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)**

---

	4. Denyut nadi kencang					
	5. Perasaan lesu / lemas seperti mau pingsan					
	6. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	<b>Gejala respiratori :</b>					
	1. Rasa tertekan atau sempit didada					
	2. Perasaan tercekik					
	3. Sering menarik napas pendek / sesak					
11	<b>Gejala gastrointestinal :</b>					
	1. Sulit menelan					
	2. Gangguan pencernaan					
	3. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	4. Perasaan terbakar diperut					
	5. Rasa penuh atau kembung					
	6. Mual					
	7. Muntah					
	8. Buang air besar lembek					
	9. Kehilangan berat badan					
	10. Sulit buang air besar					
12	<b>Gejala urogenetalia :</b>					
	1. Sering buang air kecil					

**HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)**

---

	2. Tidak dapat menahan air seni					
	3. Amenorrhoe (tidak haid)					
	4. Menorrhagia (Darah haid berlebih),					
	5. Menjadi dingin (frigid),					
	6. Ejakulasi praecoecs,					
	7. Kehilangan berat badan					
	8. Impotensi					
13	<b>Gejala otonom :</b>					
	1. Mulut kering					
	2. Mudah berkeringat					
	3. Pusing					
	4. Sakit kepala					
	5. Bulu – bulu berdiri					
14	<b>Tingkah laku pada wawancara :</b>					
	1. Gelisah					
	2. Tidak tenang					
	3. Jari gemetar					
	4. Kening berkerut					
	5. Muka tegang					
	6. Tonus otot meningkat					
	7. Napas pendek dan cepat					
	8. Muka merah					
	Total skor					

**DOKUMENTASI KEGIATAN**










Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Bandung






Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(022) 4231627  
<https://poltekkesbandung.ac.id>






**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM  
DIPLOMA TIGA TA. 2023 / 2024**


NAMA MAHASISWA : Shalsa Dila Mustika Rani  
NIM : P17320321108  
NAMA PEMBIMBING : Agustina, SKM., MKM  
JUDUL KTI : Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat  
Campur Kencur Dalam Menurunkan Kecemasan Dan Edema Kaki Pada Ibu Hamil  
Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor  
TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

**CATATAN PROSES BIMBINGAN**

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Rekomendasi (Perubahan Isi Dan Bahan Bacaan)	Tanda Tangan Pembimbing
1	29 Januari 2024	Kajian Masalah Penelitian	Pelajari referensi terkait variable/masalah kesehatan bumil TM III (edema dan kecemasan)	

2	2 Februari 2024	Konsul BAB I	Alinea 3 tambahkan ttd edema fisiologis dan upaya-upaya mengatasinya	
3	13 Februari 2024	Konsul BAB I	ACC BAB I dan lanjutkan BAB II dan III	
4	26 Februari 2024	Konsultasi/diskusi	Gali informasi mengenai data yang mendukung KTI	
5	28 Februari 2024	Konsultasi/diskusi	Lanjutkan BAB II dan III	
6	13 Maret 2024	Konsultasi tempat penelitian	ACC tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang	

7	20 Maret 2024	Konsul BAB II dan III	- Definisi operasional bisa di ubah dengan bahasa sendiri - Tambahkan kriteria eksklusi	
8	21 Maret 2024	Konsul BAB I, II dan III	ACC BAB II dan III	
9	2 April 2024	Konsultasi Revisi Seminar Proposal	ACC Revisi Seminar Proposal	
10	15 Mei 2024	Konsultasi BAB IV	Lanjutkan ke BAB V	
11	18 Mei 2024	Konsultasi BAB V	Lanjutkan dengan bimbingan secara offline	

12	20 Mei 2024	Konsultasi BAB IV dan V	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tabel ubah menjadi lebih sedikit dan lebih mudah di pahami</li><li>- Bagian pembahasan lebih dijelaskan</li><li>- Kesimpulan tambahkan karakteristik responden</li></ul>	
----	-------------	-------------------------	--	---

Bogor, 22 Mei 2024

Pembimbing



(.....)

NIP : 196808161988122001

