

	POLTEKKES KEMENKES BENGKULU		
	LEMBAR KERJA PRAKTIK LABORATORIUM		
	No. Dok : KEPDAS 2 Jur.Kep/II/2023 No. Revisi : 05	Tgl. Diterbitkan : Mei 2023 Hal :	Paraf : Ketua Jurusan

PEMIJATAN /MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI

Nama peserta :

NIM :

NO	Butir Evaluasi	dilakukan	Tdk dilakukan	KET
		1	0	
A	PERSIAPAN			
	PERSIAPAN ALAT Baki Berisi : 1. Pelumas (handbody lotion) 2. Handuk 3. Bengkok 4. Tissue			
	Persiapan Pasien : Lakukan Informed Consent			
	Persiapan Lingkungan Atur lingkungan Senyaman Mungkin , tenang, cukup cahaya dan terjaga Privacy			
	Persiapan Alat Letakkan alat di dekat pasien dan perawat			
	Persiapan Petugas Perawat cuci tangan (Gunakan Handscoon sesuai Indikasi / Keadaan Pasien)			
B	PELAKSANAAN TINDAKAN			
1.	Kaji skala nyeri yang dirasakan pasien			
2.	Atur Posisi pasien pronasi (tengkurap)			
3.	Letakkan bantal kecil dibawah perut pasien untuk menjaga posisi yang tepat			

4.	Tuangkan sedikit lotion ditangan anda. Usap dengan kedua tangan			
5.	Lakukan masase pada punggung, massage dilakukan dengan menggunakan telapak tangan dan jari-jari,			

	gunakan tekanan halus, lakukan tehnik massage sebagai berikut			
6.	Teknik remasan (mengusap otot bahu), dapat dilakukan bila nyeri terjadi pada daerah sekitar bahu			
7.	Teknik masase dengan gerakan menggesek dengan menggunakan ibu jari dan gerakan memutar sepanjang tulang punggung dari sacrum kebahu. Masase ini dilakukan bila nyeri dirasakan di daerah punggung dan pinggang secara menyeluruh			
8.	Teknik eflurasi. : masase punggung dengan kedua tangan, menggunakan tekanan lebih halus dengan gerakan keatas untuk membantu aliran balik vena. Tehnik ini dapat dilakukan bila nyeri terjadi di daerah punggung dan pinggang			
9.	Teknik petrisasi dengan menekan punggung secara horizontal. Pindah tangan anda dengan arah yang berlawanan dengan menggunakan gerakan meremas			
10.	Tekan menyikat : secara halus tekan punggung dengan ujung-ujung jari untuk mengakhiri masase.			
11.	Bersihkan punggung pasien dengan handuk dan beritahukan kalau tindakan sudah selesai.			
12.	Pasang kembali pakaian atas pasien			
13.	Tanya pada pasien apakah pasien merasa rileks dan skala nyeri setelah di massage			
14.	Atur posisi pasien seperti semula atau sesuai keinginan pasien bila tidak ada kontraindikasi			
15.	Cuci tangan			
16.	Dokumentasikan : waktu pelaksana massage, kondisikan pasien dan catat hasil yang diperoleh			
C	HASIL EVALUASI Pasien merasa rileks,nyeri berkurang, ekspresi wajah tidak tegang			
	Jumlah skor			
	Nilai = (jumlah skor yg didapat / 23) x 100			