

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Bimbingan



**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : **Fadhila Cahya Eka Fernanda**

NIM : **P17212235040**

Nama Pembimbing : **Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	15 Maret 2024	Bimbingan tema, judul KIAN, dan pembahasan konsep KIAN		
2.	2 Juli 2024	Bimbingan BAB 1 - Menambahkan manfaat penulisan		
3.	8 Juli 2024	Bimbingan BAB 1 - Melanjutkan ke progres BAB 2		
4.	11 Juli 2024	Bimbingan BAB 2 - Mengganti judul sub-bab menjadi konsep medis <i>osteoarthritis</i> - Mengganti judul sub-bab menjadi konsep dasar masalah keperawatan nyeri kronis - Menambahkan konsep <i>retrowalking</i> pada bagian manajemen nyeri non-farmakologi - Melanjutkan ke progres BAB 3		
5.	16 Juli 2024	Bimbingan BAB 3 - Menambahkan penjelasan wawancara dalam studi kasus ini tentang apa saja yang terkait dengan askep yang dilakukan - Menambahkan penjelasan apa yang di observasi dalam studi kasus pada askep ini - Menambahkan penjelasan tentang		

		data apa yang perlu di kaji dengan studi dokumentasi dalam kasus ini		
6.	17 Juli 2024	Bimbingan BAB 3 - Melanjutkan ke progres BAB 4		
7.	23 Juli 2024	Bimbingan BAB 4 - Menambahkan data keterangan sejak kapan pasien menderita nyeri sendi dan apakah pernah di diagnosa medis penyebab nyeri pada lututnya - Memberikan penjelasan jenis makanan tinggi purin yang dikonsumsi pasien - Merubah kriteria hasil yang digunakan sebelumnya menjadi kontrol nyeri (L.08063)		
8.	24 Juli 2024	Bimbingan BAB 4 - Melanjutkan ke progres BAB 5 dan BAB 6		
9.	28 Juli 2024	Bimbingan BAB 5 dan BAB 6 - Menambahkan 2 diagnosis lainnya pada bagian analisis masalah keperawatan di BAB 5 dan dibahas yang dikaitkan dengan penyakit <i>osteoarthritis</i>		
10.	30 Juli 2024	ACC pengajuan ujian hasil KIAN		

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi  
Ners



**(Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.)**  
NIP. 196909021992031002

Malang, 1 Agustus 2024  
Pembimbing KIAN



**(Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.)**  
NIP. 196512051989121001

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**

**LATIHAN *RETROWALKING***

Pengertian	<i>Retrowalking</i> atau dikenal dengan istilah <i>backward waling</i> adalah suatu teknik latihan fisik di mana seseorang berjalan mundur sebagai bagian dari program rehabilitasi atau olahraga.
Indikasi	Pasien dengan penyakit <i>osteoarthritis</i>
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan keseimbangan dan stabilitas</li> <li>2. Mengurangi nyeri dan kekakuan</li> <li>3. Memperkuat otot</li> <li>4. Meningkatkan fleksibilitas</li> <li>5. Meningkatkan fungsi sendi</li> <li>6. Mengurangi risiko terhadap kerusakan</li> <li>7. Meningkatkan kualitas hidup</li> </ol>
Pelaksanaan	<p>Tahap Pra-Interaksi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan verifikasi program terapi</li> <li>2. Mengidentifikasi kebutuhan/ indikasi pasien</li> <li>3. Mempersiapkan alat dan bahan</li> </ol> <p>Tahap Orientasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan menyapa nama pasien</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga/ pasien</li> <li>3. Menanyakan kesiapan pasien sebelum prosedur tindakan dilakukan</li> </ol> <p>Tahap Kerja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai latihan <i>retrowalking</i>, dilakukan pemanasan terlebih dahulu.</li> <li>2. Pemanasan gerakan pertama yaitu jalan di tempat dengan gerakan ringan 2-3 menit.</li> <li>3. Pemanasan gerakan kedua yaitu memutar pergelangan kaki ke arah kiri dan kanan secara bergantian, mengangkat satu kaki dan menggerakkan jari-jari kaki ke arah tubuh dan kemudian menjauhi tubuh 2 menit.</li> <li>4. Pemanasan gerakan ketiga yaitu memutar lutut secara perlahan untuk meningkatkan mobilitas dan melakukan gerakan duduk berdiri secara perlahan untuk memanaskan sendi lutut 1-2 menit.</li> <li>5. Memastikan tidak ada sesuatu di jalur yang akan dilalui</li> <li>6. Melakukan tes kenyamanan berjalan mundur terlebih dahulu dengan cara berjalan maju 10 langkah dan berjalan mundur 9 langkah</li> <li>7. Menanyakan kepada pasien tentang, apakah ada ketidaknyamanan yang dirasakan (apabila merasa sedikit</li> </ol>

	<p>pusing dan kehilangan keseimbangan setelah melakukan tes ini)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Lakukan tes ini sebagai latihan sampai pasien mampu melakukan jalan mundur tanpa adanya efek samping yang dirasakan</li> <li>9. Lakukan latihan pada area yang datar, sepi dan aman kurang lebih 10-30 meter</li> <li>10. Mulai dengan berjalan selama 15-30 detik, melakukan monitoring selama pelaksanaan latihan pada pasien</li> <li>11. Tingkatkan durasi latihan berdasarkan skala keberhasilan</li> <li>12. Jika pasien sudah merasa nyaman dengan latihan yang dilakukan, secara bertahap tingkatkan waktu dan jarak tempuh <i>retrowalking</i></li> <li>13. Jika muncul nyeri atau komplikasi lain (hilangnya keseimbangan) pada saat latihan, hentikan latihan</li> <li>14. Ketika <i>retrowalking</i> mampu dilakukan selama 15-30 menit, latihan dapat ditingkatkan dengan <i>retro-run</i></li> <li>15. Latihan juga dapat dilakukan di atas alat treadmill, mulai dengan kecepatan normal pada saat berjalan, dan secara berkala tingkatkan kecepatannya</li> <li>16. Setelah melakukan latihan <i>retrowalking</i>, dilakukan pendinginan untuk membantu tubuh kembali ke kondisi normal, mengurangi kekakuan otot, dan mempercepat pemulihan.</li> <li>17. Peregangan sendi lutut yaitu duduk dengan satu kaki diluruskan dan kaki lainnya ditekuk, raih jari kaki dari kaki yang diluruskan untuk meregangkan otot hamstring dan lutut 1-2 menit.</li> <li>18. Gerakan pinggul yaitu berdiri dengan kaki selebar bahu, lakukan gerakan melingkar dengan pinggul dalam arah searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam 1-2 menit.</li> <li>19. Relaksasi pernafasan 2-3 menit.</li> </ol> <p>Tahap Terminasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan</li> <li>2. Kaji respon pasien</li> <li>3. Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah dilakukan tindakan</li> <li>4. Melakukan kontrak dan berpamitan dengan pasien</li> <li>5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan</li> </ol>
Sikap	<p>Sikap Selama Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah</li> <li>2. Menjamin privasi pasien</li> <li>3. Melakukan latihan dengan teliti dengan hati-hati</li> <li>4. Resposif terhadap reaksi pasien</li> </ol>
Dokumentasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Catatan tindakan yang dilakukan, tanggal, dan jam pelaksanaan</li> </ol>

	2. Catat hasil tindakan
Sumber	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3624710/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3624710/</a>

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**  
**LATIHAN MOBILISASI RINGAN**

Pengertian	Latihan mobilisasi ringan adalah jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, rentang gerak sendi dan kekuatan otot tanpa menyebabkan stress berlebihan pada sendi.
Indikasi	Pasien dengan masalah gangguan mobilitas fisik
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan fleksibilitas</li> <li>2. Mencegah cedera</li> <li>3. Mengurangi nyeri</li> <li>4. Meningkatkan aliran darah</li> <li>5. Memperbaiki postur tubuh</li> <li>6. Mempercepat pemulihan</li> </ol>
Pelaksanaan	<p>Tahap Pra-Interaksi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan verifikasi program terapi</li> <li>2. Mengidentifikasi kebutuhan/ indikasi pasien</li> <li>3. Mempersiapkan alat dan bahan</li> </ol> <p>Tahap Orientasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan menyapa nama pasien</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga/ pasien</li> <li>3. Menanyakan kesiapan pasien sebelum prosedur tindakan dilakukan</li> </ol> <p>Tahap Kerja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dengan peregangan ringan yaitu melakukan gerakan ringan pada leher, bahu, dan pergelangan tangan</li> <li>2. Gerakan lutut duduk, yaitu dengan duduk di kursi, posisi punggung tegak.</li> <li>3. Mengangkat satu kaki secara perlahan dan luruskan lutut, tahan selama 5 detik, lalu turunkan. Ulangi gerakan 5-10 kali untuk setiap kaki.</li> <li>4. Latihan fleksibilitas paha, yaitu berdiri dengan satu kaki di depan kaki yang lain.</li> <li>5. Tekuk lutut depan dan dorong panggul ke depan dengan perlahan, tahan selama 10 detik. Lakukan 5-10 kali untuk setiap kaki.</li> <li>6. Latihan betis, yaitu berdiri dengan kaki sedikit berjauhan/ dibuka selebar bahu.</li> <li>7. Tekuk lutut depan dan dorong panggul ke depan dengan perlahan, tahan selama 10 detik. Lakukan 5-10 kali.</li> <li>8. Pendinginan dengan peregangan ringan yaitu melakukan gerakan ringan pada paha belakang dan betis, serta lakukan latihan pernafasan/ relaksasi nafas.</li> </ol>

	<p>Tahap Terminasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan</li> <li>2. Kaji respon pasien</li> <li>3. Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah dilakukan tindakan</li> <li>4. Melakukan kontrak dan berpamitan dengan pasien</li> <li>5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan</li> </ol>
Sikap	<p>Sikap Selama Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah</li> <li>2. Menjamin privasi pasien</li> <li>3. Melakukan latihan dengan teliti dengan hati-hati</li> <li>4. Resposif terhadap reaksi pasien</li> </ol>
Dokumentasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Catatan tindakan yang dilakukan, tanggal, dan jam pelaksanaan</li> <li>2. Catat hasil tindakan</li> </ol>
Sumber	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499937/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499937/</a>

Lampiran 3. Foto Dokumentasi Kegiatan

