

BUKU AJAR PRAKTIKUM

MASSAGE PADA IBU DAN ANAK



Bdn. Eka Maya Saputri, SST, M.Kes
Bdn. Berliana Irianti, S, SiT, M.Keb
Bdn. Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb
Een Husanah, SKM, M.Kes
Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes

**BUKU AJAR PRAKTIKUM
MESSAGE PADA IBU DAN ANAK**

Bdn. Eka Maya Saputri, SST, M.Kes

Bdn. Berliana Irianti, S, SiT, M.Keb

Bdn. Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb

Een Husanah, SKM, M.Kes

Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes



2024

BUKU AJAR PRAKTIKUM MESSAGE PADA IBU DAN ANAK

Penulis:

Bdn. Eka Maya Saputri, SST, M.Kes

Bdn. Berliana Irianti, S, SiT, M.Keb

Bdn. Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb

Een Husanah, SKM, M.Kes

Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes

ISBN :

978-623-8568-54-3

Editor :

Bdn.Eka Maya Saputri.,SST.,M.Kes

Penerbit

PT MEDIA PUSTAKA INDO

Jl. Merdeka RT4/RW2

Binangun, Kab. Cilacap, Provinsi Jawa Tengah

No hp. 0838 6333 3823

Website: www.mediapustakaindo.com

E-mail: mediapustakaindo@gmail.com

Anggota IKAPI: 263/JTE/2023

Cetakan Pertama : 2024

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian karya tulis ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Ajar Praktik Massage Ibu dan Anak Modul Praktik ini disusun berdasarkan materi pokok bahasan mata kuliah tentang Massage Ibu dan Anak yang telah disesuaikan dengan kurikulum Sarjana Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun Ajaran 2023/2024

Modul Praktik ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bagi mahasiswa program Studi Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Buku Ajar ini kami persembahkan untuk mendukung perkembangan pendidikan dan menambah ilmu mahasiswa.

Akhirnya kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan memberikan masukan demi tersusunnya modul ini. Kami menyadari kesempurnaan adalah milik Allah SWT, untuk itu dengan hati terbuka kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi perbaikan Buku Ajar Praktik ini di masa yang akan datang.

Pekanbaru, Maret 2024

Wassalam,

Penulis

DAFTAR ISI

| | | |
|---------|-----------------------------------------------------------------|----|
| BAB I | MESSAGE PADA BAYI | 1 |
| BAB II | MESSAGE PADA IBU HAMIL..... | 26 |
| BAB III | MESSAGE PADA PERSALINAN | 50 |
| BAB IV | ACCUPRESSURE BREASTFEEDING PIJAT LAKTASI PADA IBU NIFAS..... | 56 |
| BAB V | MESSAGE OKSITOSIN PADA IBU NIFAS..... | 71 |
| BAB VI | MESSAGE PADA BAYI BERMASALAH..... | 78 |

BAB I

MESSAGE PADA BAYI

A. TEKNIK BABY MESSAGE (PIJAT BAYI)

JOB SHEET

BABY MESSAGE (PIJAT BAYI)

PROSEDUR PELAKSANAAN

| LANGKAH-LANGKAH | GAMBAR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Menyiapkan ruangan untuk melakukan pijat bayi</p> <p><i>Ruangan yang digunakan harus nyaman mungkin, hangat dan tidak pengap, tenang dan tidak berisik, jika menggunakan musik jangan menyetel terlalu kuat, pencahayaan cukup terang, dan hindari wewangian yang terlalu kuat.</i></p> |  |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. Menyiapkan alat yang digunakan</p> <p><i>Alat-alat yang digunakan : matras/alas yang lembut, handuk, lap, minyak untuk memijat</i></p> |  |
| <p>3. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir</p> <p><i>Lakukan cuci tangan sesuai dengan prosedur dan keringkan.</i></p> |  |
| | |

PIJATAN KAKI

(Kaki adalah bagian terbaik untuk memulai pijatan)

4. Melakukan sentuhan lembut pada kaki

Sentuh kaki oleh kedua tangan serta lakukan goyangan halus disertai dengan kata-kata lembut, "Rileks kan kakimu yah sayang".



5. Perahan India

Lakukan pijatan lembut dari pangkal paha menuju pergelangan kaki dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian.



6. Putar dan peras

Lakukan teknik memutar dan memeras dengan kedua tangan mulai dari pangkal paha sampai pergelangan.



7. Usapan telapak kaki





Usap lembut telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari arah tumit ke perbatasan jari kaki.



| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>8. Tekanan telapak kaki</p> <p><i>Lakukan tekanan titik telapak kaki dengan kedua ibu jari berjalan dari bawah ke atas dan dari atas ke bawah.</i></p> |  |
| <p>9. Penekanan otot telapak kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lakukan penekanan dengan jari telunjuk dibatas jari-jari dan ibu jari di tumit seperti kunci C besar sebanyak 3 kali.</i> • <i>Lakukan penekanan dengan jari telunjuk ditengah telapak dan ibu jari di tumit seperti kunci C kecil sebanyak 3 kali.</i> |  |
| <p>10. Pilin jari kaki</p> <p><i>Mulailah memilin jari-jari kaki dengan tarikan lembut menggunakan ibu jari dan jari telunjuk.</i></p> |  |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11. Usapan punggung kaki</p> <p><i>Usap lembut punggung kaki dengan kedua ibu jari bergantian dari arah jari-jari menuju pergelangan.</i></p> |  |
| <p>12. Putaran kecil pergelangan kaki</p> <p><i>Lakukan putaran-putaran kecil melingkari di pergelangan kaki.</i></p> |  |
| <p>13. Perahan Swedia</p> <p><i>Lakukan pijatan lembut dari pergelangan kaki menuju pangkal paha menggunakan kedua tangan secara bergantian.</i></p> |  |
| <p>14. Gulung-gulung</p> <p><i>Lakukan gerakan menggulung dari pangkal paha ke arah pangkal kaki dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan, "gulung...gulung...gulung".</i></p> |  |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15. Bokong rileksasi</p> <p><i>Lakukan putaran di daerah bokong kanan dan kiri dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian.</i></p> |  |
| <p>16. Usapan penutup bagian kaki</p> <p><i>Lakukan usapan dengan tekanan lembut kedua kaki dari paha ke arah pergelangan kaki.</i></p> |  |
| <p>PIJATAN PERUT</p> | |
| <p>17. Sentuhan lembut perut</p> <p><i>Sentuhan lembut dan halus di perut bayi, "dipijat perutnya dulu yah sayang".</i></p> |  |
| <p>18. Usapan perut</p> <p><i>Lakukan teknik mengusap perut bagai air mengalir dari atas ke bawah dengan kedua tangan secara bergantian.</i></p> |  |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>19. Usapan perut sampai ke kaki</p> <p><i>Pegang lembut kaki dengan satu tangan, kemudian tangan yang lain lakukan usapan lembut dari perut atas sampai ujung kaki.</i></p> |  |
| <p>20. Ibu jari sejajar pusar</p> <p><i>Letakkan kedua ibu jari sejajar dengan pusar dan lakukan gerakan ke arah samping menjauhi pusar.</i></p> |  |
| <p>21. Matahari dan bulan</p> <p><i>Untuk matahari lakukan putaran penuh searah jarum jam 24 jam. Untuk bulan lakukan putaran setengah diarah jam 7 sampai jam 5. Gerakan matahari tidak berhenti dan bulan menyambut.</i></p> |  |
| <p>22. I Love U</p> <p><i>I : Lakukan gerakan pijat lembut di perut kiri bayi dari atas ke bawah sebanyak 3 kali.</i></p> <p><i>L : Lakukan gerakan pijat lembut dengan L terbalik</i></p> |  |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>dari perut kanan atas ke perut kiri bawah 1 kali.</i></p> <p><i>U : Lakukan gerakan pijat lembut dengan U terbalik dari perut kanan bawah ke perut kiri bawah 1 kali.</i></p> |  |
| <p>23. Gerakan 4 jari berjalan</p> <p><i>Lakukan gerakan lembut 4 jari berjalan dari perut bagian kanan ke bagian kiri.</i></p> |  |
| <p>PIJATAN DADA</p> | |
| <p>24. Sentuhan lembut</p> <p><i>Sentuh lembut dada bayi, "dipijat dulu dadanya yah sayang".</i></p> |  |
| <p>25. Pijatan Cinta</p> <p><i>Letakkan kedua tangan di tengah dada, lalu lakukan gerakan pijat lembut ke atas bahu lalu ke samping hingga ke tengah bertemu kembali membentuk cinta.</i></p> |  |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>26. Gerakan menyilang</p> <p><i>Letakkan kedua tangan di dada bawah dan lakukan usapan lembut dengan menggunakan tangan kanan ke arah bahu kiri bayi dan lakukan pijatan lembut sebanyak 3 kali di bahu, lalu tangan kiri ke bahu kanan bayi lakukan hal yang sama.</i></p> |  |
| <p>PIJATAN TANGAN</p> | |
| <p>27. Sentuhan lembut</p> <p><i>Sentuh tangan bayi dengan kedua tangan, "Rilekkan tanganmu sayang".</i></p> |  |
| <p>28. Usapan ketiak</p> <p><i>Lakukan usapan lembut pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Jika terdapat pembengkakan kelejar daerah ketiak sebaiknya tidak dilakukan.</i></p> |  |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>29. Perahan India</p> <p><i>Lakukan pijatan lembut dari pangkal tangan menuju pergelangan tangan dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian.</i></p> |  |
| <p>30. Putar dan peras</p> <p><i>Lakukan teknik memutar dan memeras dengan kedua tangan mulai dari pangkal tangan sampai pergelangan tangan.</i></p> |  |
| <p>31. Usapan punggung tangan</p> <p><i>Usap lembut punggung tangan dengan kedua ibu jari bergantian dari arah pergelangan menuju jari-jari tangan.</i></p> |  |
| <p>32. Putaran kecil pergelangan tangan</p> <p><i>Lakukan putaran-putaran kecil melingkari di pergelangan tangan.</i></p> |  |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>33. Perahan Swedia</p> <p><i>Lakukan pijatan lembut dari pangkal tangan bawah menuju pangkal paha atas menggunakan kedua tangan secara bergantian.</i></p> |  |
| <p>34. Gulung-gulung</p> <p><i>Lakukan gerakan menggulung dari pangkal tangan atas ke arah pangkal tangan bawah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan, "gulung...gulung...gulung".</i></p> |  |
| <p>PIJATAN MUKA DAN WAJAH</p> | |
| <p>35. Sentuhan lembut wajah</p> <p><i>Sentuh lembut wajah bayi, "wajahnya dipijat dulu ya sayang".</i></p> |  |
| <p>36. Usapan dahi</p> <p><i>Letakkan jari-jari kedua tangan Anda pada pergelangan dahi lalu tekan dengan lembut mulai dari tengah ke dahi ke luar.</i></p> |  |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>37. Pijatan lembut alis</p> <p><i>Letakkan kedua ibu jari diujung alis dalam lalu pijat lembut alis ke arah ujung alis luar secara bersamaan.</i></p> |  |
| <p>38. Pijatan lembut hidung</p> <p><i>Letakkan kedua ibu jari di cuping lalu naik ke hidung atas dan turun ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping seolah-olah membuat bayi tersenyum.</i></p> |  |
| <p>39. Senyuman bibir atas</p> <p><i>Letakkan kedua ibu jari di bawah hidung lakukan pijatan lembut dari tengah ke arah samping atas membentuk senyum.</i></p> |  |
| <p>40. Senyuman bibir bawah</p> <p><i>Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu dan pijat ke arah atas samping atas menuju pipi membentuk senyum.</i></p> |  |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>41. Lingkaran kecil di tulang pipi</p> <p><i>Buatlah lingkaran kecil di tulang pipi dengan tekanan lembut sehingga bayi tidak merasakan sakit.</i></p> |  |
| <p>42. Usapan belakang telinga, leher dan dagu</p> <p><i>Lakukan usapan lembut dengan menggunakan jari-jari kedua tangan dari belakang telinga, leher dan dagu secara bersamaan.</i></p> |  |
| <p>PIJATAN PUNGGUNG</p> | |
| <p>43. Sentuhan lembut punggung</p> <p><i>Sentuh lembut punggung bayi, “usap punggung kamu ya sayang”.</i></p> |  |
| <p>44. Zigzag</p> <p><i>Pijat lembut punggung bayi menggunakan kedua tangan dengan gerakan atas ke bawah dari bawah leher sampai bokong.</i></p> |  |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>45. Usapan punggung</p> <p><i>Lakukan gerakan menopang bokong dengan tangan kiri lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong.</i></p> |  |
| <p>46. Usapan punggung dengan kaki</p> <p><i>Tangan kiri memegang kaki bayi dan tangan kanan mengusap dari punggung sampai tumit bayi.</i></p> |  |
| <p>47. Putaran kecil di punggung</p> <p><i>Gerakan melingkar kecil-kecil menggunakan jari dari punggung atas kanan sampai ke bokong, lalu dari bokong ke punggung atas kiri.</i></p> |  |
| <p>48. Menggaruk punggung</p> <p><i>Lakukan gerakan menggaruk dari leher ke arah bokong bayi dengan tekanan adanya tekanan sampai menghilang.</i></p> |  |

TEKHNIK BABY GYM

49. Menyilang kedua tangan

Silangkan kedua tangan kanan dan kiri bergantian.



50. Menyilang tangan dan kaki

Silangkan kaki kanan dan tangan kiri secara bergantian, lakukan sebaliknya pada kaki kiri dan tangan kanan.



51. Menyilang kaki

Silangkan kedua kaki kanan dan kiri bergantian.



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>52. Tekukan lutut <i>Pegang lembut pergelangan kaki kanan dan kiri bayi lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut, lakukan gerakan naik dan turun.</i></p> |  |
| <p>53. Menekuk lutut bergantian <i>Lakukan gerakan lutut ditekuk kanan dan kiri bergantian.</i></p> |  |

**DAFTAR TILIK
BABY MASSAGE (PIJAT BAYI)**

PETUNJUK

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda check list (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- 0. Tidak mampu** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali
- 1. Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan
- 2. Mampu** : Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, tetapi peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat
- 3. Mahir** : Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan dari daftar tilik

| DAFTAR TILIK BABY MASSAGE (PIJAT BAYI) | | | | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|---|---|-----|
| No | 1. Langkah dan Kegiatan | Nilai Praktek | | | | Ket |
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| A | Persiapan alat dan ruangan | | | | | |
| | • Ruang yang nyaman dengan musik yang lembut | | | | | |
| | • Matras/ alas yang lembut | | | | | |
| | • Handuk | | | | | |
| | • Lap | | | | | |
| | • Minyak untuk memijat | | | | | |
| B | Langkah-langkah : | | | | | |
| | 1. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir | | | | | |
| | PIJATAN KAKI (Kaki adalah bagian terbaik untuk memulai pijatan) | | | | | |
| | 2. Melakukan sentuhan lembut pada kaki <i>Sentuh kaki oleh kedua tangan serta lakukan goyangan halus</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <i>disertai dengan kata-kata lembut, "Rileks kan kakimu yah sayang".</i> | | | | | |
| | 3. Perahan India <i>Lakukan pijatan lembut dari pangkal paha menuju pergelangan kaki dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian.</i> | | | | | |
| | 4. Putar dan peras <i>Lakukan teknik memutar dan memeras dengan kedua tangan mulai dari pangkal paha sampai pergelangan.</i> | | | | | |
| | 5. Usapan telapak kaki <i>Usap lembut telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari arah tumit ke perbatasan jari kaki.</i> | | | | | |
| | 6. Tekanan telapak kaki <i>Lakukan tekanan titik telapak kaki dengan kedua ibu jari berjalan dari bawah ke atas dan dari atas ke bawah.</i> | | | | | |
| | 7. Penekanan otot telapak kaki <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lakukan penekanan dengan jari telunjuk dibatas jari-jari dan ibu jari di tumit seperti kunci C besar sebanyak 3 kali.</i> • <i>Lakukan penekanan dengan jari telunjuk ditengah telapak dan ibu jari di tumit seperti kunci C kecil sebanyak 3 kali.</i> | | | | | |
| | 8. Pilin jari kaki <i>Mulailah memilin jari-jari kaki dengan tarikan lembut menggunakan ibu jari dan jari telunjuk.</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p>9. Usapan punggung kaki <i>Usap lembut punggung kaki dengan kedua ibu jari bergantian dari arah jari-jari menuju pergelangan.</i></p> | | | | | |
| | <p>10. Putaran kecil pergelangan kaki <i>Lakukan putaran-putaran kecil melingkari di pergelangan kaki.</i></p> | | | | | |
| | <p>11. Perahan Swedia <i>Lakukan pijatan lembut dari pergelangan kaki menuju pangkal paha menggunakan kedua tangan secara bergantian.</i></p> | | | | | |
| | <p>12. Gulung-gulung <i>Lakukan gerakan menggulung dari pangkal paha ke arah pangkal kaki dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan, "gulung...gulung...gulung".</i></p> | | | | | |
| | <p>13. Bokong rileksasi <i>Lakukan putaran di daerah bokong kanan dan kiri dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian.</i></p> | | | | | |
| | <p>14. Usapan penutup bagian kaki <i>Lakukan usapan dengan tekanan lembut kedua kaki dari paha ke arah pergelangan kaki.</i></p> | | | | | |
| PIJATAN PERUT | | | | | | |
| | <p>15. Sentuhan lembut perut <i>Sentuhan lembut dan halus di perut bayi, "dipijat perutnya dulu yah sayang".</i></p> | | | | | |
| | <p>16. Usapan perut <i>Lakukan teknik mengusap perut bagai air mengalir dari</i></p> | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <i>atas ke bawah dengan kedua tangan secara bergantian.</i> | | | | | |
| | <p>17. Usapan perut sampai ke kaki <i>Pegang lembut kaki dengan satu tangan, kemudian tangan yang lain lakukan usapan lembut dari perut atas sampai ujung kaki.</i></p> | | | | | |
| | <p>18. Ibu jari sejajar pusar <i>Letakkan kedua ibu jari sejajar dengan pusar dan lakukan gerakan ke arah samping menjauhi pusar.</i></p> | | | | | |
| | <p>19. Matahari dan bulan <i>Untuk matahari lakukan putaran penuh searah jarum jam 24 jam. Untuk bulan lakukan putaran setengah diarah jam 7 sampai jam 5. Gerakan matahari tidak berhenti dan bulan menyambut.</i></p> | | | | | |
| | <p>20. I Love U <i>I, Lakukan gerakan pijat lembut di perut kiri bayi dari atas ke bawah sebanyak 3 kali. L, Lakukan gerakan pijat lembut dengan L terbalik dari perut kanan atas ke perut kiri bawah 1 kali. U, Lakukan gerakan pijat lembut dengan U terbalik dari perut kanan bawah ke perut kiri bawah 1 kali.</i></p> | | | | | |
| | <p>21. Gerakan 4 jari berjalan <i>Lakukan gerakan lembut 4 jari berjalan dari perut bagian kanan ke bagian kiri.</i></p> | | | | | |
| | | | | | | |

| PIJATAN DADA | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 22. Sentuhan lembut <i>Sentuh lembut dada bayi, "dipijat dulu dadanya yah sayang".</i> | | | | | |
| 23. Pijatan Cinta <i>Letakkan kedua tangan di tengah dada, lalu lakukan gerakan pijat lembut ke atas bahu lalu ke samping hingga ke tengah bertemu kembali membentuk cinta.</i> | | | | | |
| 24. Gerakan menyilang <i>Letakkan kedua tangan di dada bawah dan lakukan usapan lembut dengan menggunakan tangan kanan ke arah bahu kiri bayi dan lakukan pijatan lembut sebanyak 3 kali di bahu, lalu tangan kiri ke bahu kanan bayi lakukan hal yang sama.</i> | | | | | |
| PIJATAN TANGAN | | | | | |
| 25. Sentuhan lembut <i>Sentuh tangan bayi dengan kedua tangan, "Rilekkan tanganmu sayang".</i> | | | | | |
| 26. Usapan ketiak <i>Lakukan usapan lembut pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Jika terdapat pembengkakan kelejar daerah ketiak sebaiknya tidak dilakukan.</i> | | | | | |
| 27. Perahan India <i>Lakukan pijatan lembut dari pangkal tangan menuju pergelangan tangan dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian.</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p>28. Putar dan peras <i>Lakukan teknik memutar dan memeras dengan kedua tangan mulai dari pangkal tangan sampai pergelangan tangan.</i></p> | | | | | |
| | <p>29. Usapan punggung tangan <i>Usap lembut punggung tangan dengan kedua ibu jari bergantian dari arah pergelangan menuju jari-jari tangan.</i></p> | | | | | |
| | <p>30. Putaran kecil pergelangan tangan <i>Lakukan putaran-putaran kecil melingkari di pergelangan tangan.</i></p> | | | | | |
| | <p>31. Perahan Swedia <i>Lakukan pijatan lembut dari pangkal tangan bawah menuju pangkal paha atas menggunakan kedua tangan secara bergantian.</i></p> | | | | | |
| | <p>32. Gulung-gulung <i>Lakukan gerakan menggulung dari pangkal tangan atas ke arah pangkal tangan bawah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan, "gulung...gulung...gulung".</i></p> | | | | | |
| PIJATAN MUKA DAN WAJAH | | | | | | |
| | <p>33. Sentuhan lembut wajah <i>Sentuh lembut wajah bayi, "wajahnya dipijat dulu ya sayang".</i></p> | | | | | |
| | <p>34. Usapan dahi <i>Letakkan jari-jari kedua tangan Anda pada pergelangan dahi lalu tekan dengan lembut mulai dari tengah ke dahi ke luar.</i></p> | | | | | |

| | | | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | 35. Pijatan lembut alis <i>Letakkan kedua ibu jari diujung alis dalam lalu pijat lembut alis ke arah ujung alis luar secara bersamaan.</i> | | | | | |
| | 36. Pijatan lembut hidung <i>Letakkan kedua ibu jari di cuping lalu naik ke hidung atas dan turun ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping seolah-olah membuat bayi tersenyum.</i> | | | | | |
| | 37. Senyuman bibir atas <i>Letakkan kedua ibu jari di bawah hidung lakukan pijatan lembut dari tengah ke arah samping atas membentuk senyum.</i> | | | | | |
| | 38. Senyuman bibir bawah <i>Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu dan pijat ke arah atas samping atas menuju pipi membentuk senyum.</i> | | | | | |
| | 39. Lingkaran kecil di tulang pipi <i>Buatlah lingkaran kecil di tulang pipi dengan tekanan lembut sehingga bayi tidak merasakan sakit.</i> | | | | | |
| | 40. Usapan belakang telinga, leher dan dagu <i>Lakukan usapan lembut dengan menggunakan jari-jari kedua tangan dari belakang telinga, leher dan dagu secara bersamaan.</i> | | | | | |
| | PIJATAN PUNGGUNG | | | | | |
| | 41. Sentuhan lembut punggung | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <i>Sentuh lembut punggung bayi, "usap punggung kamu ya sayang".</i> | | | | | |
| | 42. Zigzag <i>Pijat lembut punggung bayi menggunakan kedua tangan dengan gerakan atas ke bawah dari bawah leher sampai bokong.</i> | | | | | |
| | 43. Usapan punggung <i>Lakukan gerakan menopang bokong dengan tangan kiri lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong.</i> | | | | | |
| | 44. Usapan punggung dengan kaki <i>Tangan kiri memegang kaki bayi dan tangan kanan mengusap dari punggung sampai tumit bayi.</i> | | | | | |
| | 45. Putaran kecil di punggung <i>Gerakan melingkar kecil-kecil menggunakan jari dari punggung atas kanan sampai ke bokong, lalu dari bokong ke punggung atas kiri.</i> | | | | | |
| | 46. Menggaruk punggung <i>Lakukan gerakan menggaruk dari leher ke arah bokong bayi dengan tekanan adanya tekanan sampai menghilang.</i> | | | | | |
| TEKNIK BABY GYM | | | | | | |
| | 47. Menyalang kedua tangan <i>Silangkan kedua tangan kanan dan kiri bergantian.</i> | | | | | |
| | 48. Menyalang tangan dan kaki <i>Silangkan kaki kanan dan tangan kiri secara bergantian, lakukan sebaliknya pada kaki kiri dan tangan kanan.</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | 49. Menyilang kaki <i>Silangkan kedua kaki kanan dan kiri bergantian.</i> | | | | | |
| | 50. Tekukan lutut <i>Pegang lembut pergelangan kaki kanan dan kiri bayi lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut, lakukan gerakan naik dan turun.</i> | | | | | |
| | 51. Menekuk lutut bergantian <i>Lakukan gerakan lutut ditekuk kanan dan kiri bergantian.</i> | | | | | |
| | 52. Berikan kembali bayi pada ibunya untuk disusukan dan dimandikan. | | | | | |
| | 53. Merapikan alat-alat. | | | | | |
| | 54. Mencuci tangan. | | | | | |

Nilai Akhir : $\frac{\text{Jumlah item} \times 100}{162} = \dots\dots\dots$

Pekanbaru,.....
Penguji

(.....)

BAB II

MASSAGE PADA IBU HAMIL

A. JOB SHEET PRENATAL MASSAGE

JOB SHEET

PRENATAL MASSAGE (PIJAT IBU HAMIL) PROSEDUR PELAKSANAAN

| LANGKAH LANGKAH | GAMBAR |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Hypnorelaksasi | |
| <ul style="list-style-type: none">• Setelah pasien berbaring lakukan hypnorelaksasi terlebih dahulu sebelum massage• Posisi terapis berada didepan pasien• Saat relaksasi posisi tangan ibu memegang perutnya dimana bayinya bergerak.• Posisi terapis diatas tangan ibu |  |

- Meminta pasien untuk mengikuti kata kata terapis “tarik nafas ...dalam buang perlahan lahan... kemudian ulangi lagi,Rasakan setiap tarikan nafas membuat seluruh tubuh bunda sangat rileks...
- Tarik nafas kembali dan keluarkan perlahan lahan...rasakan otot otot tubuh dari ujung kaki sampai kepala semakin lama semakin rileks...
Perlahan lahan pejamkan mata bunda... silahkan bernafas dengan santai dan rileks
- Sekarang bunda bayangkan bunda berada di suatu tempat yang bunda sukai...suasananya begitu menyenangkan...bunda bisa membayangkan aroma tempat yang begitu menyenangkan, suara suara yang didengarmembuat bunda semakin lama..makin nyaman...
Bunda rasakan kebahagiaan... yang entah mengapa semakin kuat dan semakin terasa memenuhi relung hati bunda...bunda merasakan ketenangan dan kedamaian serta kebahagiaan.
- Sekarang bunda letakkan tangan bunda dan rasakan gerakan gerakan kecil dari buah hati bunda...berikan



usapan penuh cinta kepada buah hati, kirimkan energy positif dan cinta pada buah hati bunda dan katakan

“ Anakku bunda sangat mencintai mu... setiap hembusan nafas bunda selalu untuk mu anakku...terimakasih kau telah hadir dalam hidup bunda....sehat didalam sana nak..tumbuh jadi anak yg sehat dan kuat..lahirlah tepat pada waktunya...bunda sangat mencintaimu...terimakasih telah hadir dalam hidup bunda...






Maafkan bunda atas fikiran negative bunda yg pernah bunda fikirkan tentangmu..bunda sangat mencintaimu..

Terimakasih nak...telah memilih bunda menjadi seorang ibu dan menjadi orang tuamu...sehat terus ya sayang ...hingga kehadiran mu anugrah terindah bagi bunda..proses melahirkan mu akan menjadi hal yang terindah dan menyenangkan bagi bunda....

- Ok bunda tarik nafas dalam dan keluarkan perlahan rasakan aliran hangat yang mengalir dari ujung kaki sampai kepala bunda. Tarik nafas kembali dan rasakan setiap tarikan nafas bunda memberikan semangat yang luar biasa dalam hati bunda (2x). Perlahan lahan buka mata bunda dan rasakan kesegaran dan kesehatan

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>bunda 10x lebih banyak dari sebelumnya Gimana bunda...sudah rileks, ok ..kakau rileks kita berdoa sebelum melakukan pemijatan..</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Kita baca alfatihah) | |
| <p>MASSAGE Punggung</p> | |
| <p>Usapkan Minyak Pada Tangan Terapis Dengan Menyentuh Tubuh Ibu <i>Lakukan usapan pada leher mulai dari pangkal sampai ujung leher (dari leher ke tengkuk) secara perlahan lahan sebanyak 5-10 kali.</i></p> |  |
| <p>Peregangan Punggung <i>Buka baju bagian punggung, letakkan handuk dengan posisi memanjang dibawah punggung, usapkan minyak pada tangan terapis dengan menyentuh tubuh ibu. Lakukan peregangan pada sisi tengah punggung ibu dengan kedua tangan kemudian regangkan kerah kiri dan kanan. dengan hitungan 123 lepas</i></p> |  |
| <p>Usapan Punggung <i>Letakkan tangan diatas bokong lalu usap punggung dengan durasi pelan sedang kencang</i></p> |  |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gerakan Diamond <i>Kedua tangan membentuk segitiga kemudian jempol menuju ke arah atas dimulai dari arah bokong sampai ke punggung turun ke bawah dengan melakukan usapan.10-15 kali</i></p> |  |
| <p>Tekanan Jempol <i>Dengan menggunakan ibu jari lakukan penekanan dari arah bokong ke punggung lakukan dengan tangan secara bergantian.Hindari penekanan pd daerah tulang belakang</i></p> |  |
| <p>Finger Pressure <i>Penekakan dilakukan oleh kedua tangan secara bergantian</i></p> |  |
| <p>Ileum <i>Gerakan selanjutnya difokuskan pada daerah bokong yang sering pegal dengan menggunakan jempol dan jari telunjuk dengan gerakan melingkar yang ditarik ke arah pinggang</i></p> |  |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gerakan setengah lingkaran <i>Jempol kedua tangan melakukan gerakan setengah lingkaran dari arah bong ke atas.</i></p> |  |
| <p>Zig zag <i>Kedua telapak tangan naik turun pada daerah punggung</i></p> |  |
| <p>Usapan pada Skapula <i>Lakukan usapan pd tulang scapula dengan kedua tangan dari ujung scapula sampai pangkal scapula</i></p> |  |
| <p>Gerakan gerusan <i>Buat kepalan pada tangan kemudian lakukan gerusan dari daerah bokong sampai punggung bergantian tangan kanan dan kiri</i></p> |  |
| <p>Usapan relaksasi <i>Lakukan penekanan dengan kedua tangan kencang sedang pelan Lalu lap dengan handuk bagian yg sudah dimassage</i></p> |  |

PIJATAN TANGAN

Sentuhan relaksasi

Usapkan minyak pada telapak tangan lalu lakukan gerakan 5 jari dengan durasi pelan sedang kencang



Usapan V

Gerakan usapan V dengan cara tangan kiri memegang pergelangan tangan tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf V yang dilakukan dengan tangan yang bergantian



Gerakan Diamond

Kedua tangan membentuk segitiga kemudian jempol menuju ke arah atas yang dilakukan dari tangan menuju bahu 10-15X





Huruf C

Gerakan huruf C tangan kiri memegang pergelangan tangan tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf C menuju ke bahu yang dilakukan dengan tangan yang bergantian



| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gerakan gerusan Tangan kiri memegang pergelangan tangan dan tangan kanan. Buat kepalan kemudian lakukan gerusan menuju bahu bergantian tangan kanan dan kiri</p> |  |
| <p>Penutup Relaksasi Gerakan mengusap lembut pada telapak tangan dan memilin jemari kemudian mengusap tangan dengan kencang sedang pelan. Kemudian usap tangan dengan handuk.</p> |   |
| <p>PIJATAN BETIS</p> | |
| <p>Telapak Kaki Usapkan minyak pada telapak tangan lalu lakukan gerakan 5 jari dengan durasi pelan sedang kencang pada telapak kaki untuk mengurangi udem pada kaki sampai daerah tumit. Lakukan usapan lembut pada jemari kaki. Pada bagian telapak kaki bagian dalam diusap dengan sisi tangan dari daerah jempol ke tumit</p> |  |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| |  |
| <p>Usapan Relaksasi <i>Letakkan kedua tangan di daerah betis lakukan usapan relaksasi pelan sedang kencang</i></p> |  |
| <p>Huruf C <i>Gerakan huruf C tangan kiri memegang pergelangan kaki tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf C menuju lutut yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</i></p> |  |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gerakan Diamond <i>Kedua tangan membentuk segitiga kemudian jempol menuju kearah atas yang dilakukan dari pergelangan kaki menuju lutut 10-15X</i></p> |  |
| <p>Zig zag <i>Kedua telapak tangan naik turun pada daerah betis</i></p> |  |
| <p>Gerakan gerusan <i>Tangan kiri memegang pergelangan kaki dan tangan kanan Buat kepalan kemudian lakukan gerusan pada batis tulang kering bergantian tangan kanan dan kiri</i></p> |  |
| <p>Gerakan Pleksi dan ekstensi <i>Pegang telapak kaki lalu gerakkan telapak kaki keatas dan kebawah</i></p> |  |
| <p>Usapan Relaksasi <i>Usap betis dengan durasi kuat sedang pelan Kemudian lap betis dengan handuk.</i></p> |  |

PIJATAN PAHA

Rileksasi

Teteskan minyak ditelapak tangan, usap



Usapan V

Gerakan usapan V dengan cara tangan kiri memegang lutut tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf V yang dilakukan dengan tangan yang bergantian.



Gerakan Diamond

Kedua tangan membentuk segitiga kemudian jempol menuju kearah atas yang dilakukan dari tangan menuju bahu 10-15X yang dilakukan sampai betis bagian dalam



Huruf C

Gerakan huruf C tangan kiri memegang lutut tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf C menuju selangkangan yang dilakukan dengan tangan yang bergantian



Gerakan gerusan

Tangan kiri memegang lutut dan tangan kanan Buat kepalan kemudian lakukan gerusan pada paha seluruh bagian bergantian tangan kanan dan kiri



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>TekananV Gerakan usapan V dengan cara tangan kanan melakukan usapan dan tangan kiri memberi tekanan</p> |  |
| <p>Zig zag Kedua telapak tangan naik turun pada daerah paha</p> |  |
| <p>Tangan Mengunci Tangan kanan dan kiri saling mengunci dan memberikan penekanan pada paha dengan hitungan 123 dan tarik keatas sebanyak 10 X</p> |  |
| <p>Usapan Relaksasi Usapan dilakukan dengan kencang sedang pelan Lap dengan Handuk, kemudian melakukan gerakan yang sama pada tubuh sebelah kiri atau kanan</p> |  |

**DAFTAR TILIK
PRENATAL MASSAGE (PIJAT BUMIL)**

PETUNJUK

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda check list (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- 0. Tidak mampu** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali
- 1. Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan
- 2. Mampu** : Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, tetapi peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat
- 3. Mahir** : Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan dari daftar tilik

| DAFTAR TILIK PRENATAL MASSAGE (PIJAT BUMIL) | | | | | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|---|---|---|-----|
| No | 1. Langkah dan Kegiatan | Nilai Praktek | | | | |
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | Ket |
| A | Persiapan alat dan ruangan | | | | | |
| | • Ruang yang nyaman dengan musik yang lembut | | | | | |
| | • Tempat tidur | | | | | |
| | • Handuk untuk menyeka minyak massage | | | | | |
| | • Vegetable oil/cream/Minyak untuk memijat | | | | | |
| | • Bantal 3 pcs | | | | | |
| B | Persiapan Terapis | | | | | |
| | • Melepaskan perhiasan | | | | | |
| | • Kuku tangan pendek | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Cuci tangan sebelum Tindakan | | | | | |
| C | Persiapan pasien | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan pemeriksaan fisik seperti tekanan darah, gerakan bayi aktif atau tidak,djj. | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Tanyakan kontraindikasi pada bumil apakah ada mual, muntah, diare, pusing, tromboplebitis, diabetes, komplikasi ginjal, hipertensi, dan eklamsi berat. Apabila hal tersebut diatas tidak ada maka boleh dilakukan pijat. | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Minta pasien untuk cuci kaki dan BAK | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Minta pasien berbaring ditempat tidur dengan posisi miring dengan menggunakan bantal (pada kaki, perut dan tangan) agar O2 yang mengalir untuk bayi dapat berjalan lancar | | | | | |
| D | Langkah-langkah : | | | | | |
| | a. Hypnorelaksasi | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Setelah pasien berbaring lakukan hypnorelaksasi terlebih dahulu sebelum massage | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Posisi terapis berada didepan pasien | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Saat relaksasi posisi tangan ibu memegang | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | perutnya dimana bayinya bergerak. | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Posisi terapis diatas tangan ibu | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Meminta pasien untuk mengikuti kata kata terapis “tarik nafas ...dalam buang perlahan lahan... kemudian ulangi lagi,Rasakan setiap tarikan nafas membuat seluruh tubuh bunda sangat rileks... | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Tarik nafas kembali dan keluarkan perlahan lahan...rasakan otot otot tubuh dari ujung kaki sampai kepala semakin lama semakin rileks... Perlahan lahan pejamkan mata bunda... silahkan bernafas dengan santai dan rileks | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Sekarang bunda bayangkan bunda berada di suatu tempat yang bunda sukai...suasananya begitu menyenangkan...bunda bisa membayangkan aroma tempat yg begitu menyenangkan, suara suara yang didengarmembuat bunda semakin lama..makin nyaman... | | | | | |

| | | | | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p>Bunda rasakan kebahagiaan... yang entah mengapa semakin kuat dan semakin terasa memenuhi relung hati bunda...bunda merasakan ketenangan dan kedamaian serta kebahagiaan.</p> | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Sekarang bunda letakkan tangan bunda dan rasakan gerakan gerakan kecil dari buah hati bunda...berikan usapan penuh cinta kepada buah hati, kirimkan energy positif dan cinta pada buah hati bunda dan katakan " <i>Anakku bunda sangat mencintai mu... setiap hembusan nafas bunda selalu untuk mu anakku...terimakasih kau telah hadir dalam hidup bunda....sehat didalam sana nak..tumbuh jadi anak yg sehat dan kuat..lahirlah tepat pada waktunya...bunda sangat mencintaimu...terimakasih telah hadir dalam hidup bunda...</i> Maafkan bunda atas fikiran negative bunda yg pernah bunda pikirkan tentangmu..bunda sangat mencintaimu.. Terimakasih nak...telah memilih bunda menjadi | | | | | |

| | | | | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p><i>seorang ibu dan menjadi orang tuamu...sehat terus ya sayang ...hingga kehadiran mu anugrah terindah bagi bunda..proses melahirkan mu akan menjadi hal yang terindah dan menyenangkan bagi bunda....</i></p> | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ok bunda tarik nafas dalam dan keluarkan perlahan rasakan aliran hangat yang mengalir dari ujung kaki sampai kepala bunda | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Tarik nafas kembali dan rasakan setiap tarikan nafas bunda memberikan semangat yang luar biasa dalam hati bunda (2x) | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Perlahan lahan buka mata bunda dan rasakan kesegaran dan kesehatan bunda 10x lebih banyak dari sebelumnya Gimana bunda...sudah rileks, ok ..kakau rileks kita berdoa sebelum melakukan pijatan.. (Kita baca alfatihah) | | | | | |
| | | | | | | |
| | b. Massage | | | | | |
| | PIJATAN PUNGGUNG | | | | | |
| | 55. Usapkan minyak pada tangan terapis dengan menyentuh tubuh ibu | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p>Lakukan usapan pada leher mulai dari pangkal sampai ujung leher (dari leher ke tengkuk) secara perlahan lahan sebanyak 5-10 kali.</p> | | | | | |
| | <p>56. Peregangan Punggung Buka baju bagian punggung, letakkan handuk dengan posisi memanjang dibawah punggung, usapkan minyak pada tangan terapis dengan menyentuh tubuh ibu. Lakukan peregangan pada sisi tengah punggung ibu dengan kedua tangan kemudian regangkan kerah kiri dan kanan. dengan hitungan 123 lepas.</p> | | | | | |
| | <p>57. Usapan Punggung Letakkan tangan diatas bokong lalu usap punggung dengan durasi pelan sedang kencang.</p> | | | | | |
| | <p>58. Gerakan Diamond Kedua tangan membentuk segitiga kemudian jempol menuju kearah atas dimulai dari arah bokong sampai ke punggung turun kebawah dengan melakukan usapan. 10-15 kali</p> | | | | | |
| | <p>59. Tekanan Jempol Dengan menggunakan ibu jari lakukan penekanan dari arah bokong ke punggung lakukan dengan tangan secara bergantian. Hindari</p> | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <i>penekanan pd daerah tulang belakang</i> | | | | | |
| | 60. Finger Pressure <i>Penekakan dilakukan oleh kedua tangan secara bergantian</i> | | | | | |
| | 61. Ileum <i>Gerakan selanjutnya difokuskan pada daerah bokong yang sering pegal dengan menggunakan jempol dan jari telunjuk dengan gerakan melingkar yang ditarik kearah pinggang</i> | | | | | |
| | 62. Gerakan setengah lingkaran <i>Jempol kedua tangan melakukan gerakan setengah lingkaran dari arah bong ke atas.</i> | | | | | |
| | 63. Zig zag <i>Kedua telapak tangan naik turun pada daerah punggung</i> | | | | | |
| | 64. Usapan pada Skapula <i>Lakukan usapan pd tulang scapula dengan kedua tangan dari ujung scapula sampai pangkal scapula</i> | | | | | |
| | 65. Usapan relaksasi <i>Lakukan penekanan dengan kedua tangan kencang sedang pelan Lalu lap dengan handuk bagian yg sudah dimassage</i> | | | | | |
| PIJATAN TANGAN | | | | | | |
| | 66. Sentuhan relaksasi <i>Usapkan minyak pada telapak tangan lalu lakukan gerakan 5 jari dengan</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <i>durasi pelan sedang kencang</i> | | | | | |
| | 67. Usapan V <i>Gerakan usapan V dengan cara tangan kiri memegang pergelangan tangan tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf V yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</i> | | | | | |
| | 68. Gerakan Diamond <i>Kedua tangan membentuk segitiga kemudian jempol menuju kearah atas yang dilakukan dari tangan menuju bahu 10-15X</i> | | | | | |
| | 69. Huruf C <i>Gerakan huruf C tangan kiri memegang pergelangan tangan tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf C menuju ke bahu yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</i> | | | | | |
| | 70. Gerakan gerusan <i>Tangan kiri memegang pergelangan tangan dan tangan kanan Buat kepalan kemudian lakukan gerusan menuju bahu bergantian tangan kanan dan kiri</i> | | | | | |
| | 71. Penutup Relaksasi <i>Gerakan mengusap lembut pada telapak tangan dan memilin jemari kemudian mengusap tangan dengan kencang sedang pelan. Kemudian usap tangan dengan handuk.</i> | | | | | |

| PIJATAN BETIS | | | | | |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | <p>72. Telapak Kaki <i>Usapkan minyak pada telapak tangan lalu lakukan gerakan 5 jari dengan durasi pelan sedang kencang pada telapak kaki untuk mengurangi edema pada kaki sampai daerah tumit. Lakukan usapan lembut pada jemari kaki Pada bagian telapak kaki bagian dalam diusap dengan sisi tangan dari daerah jempol ke tumit</i></p> | | | | |
| | <p>73. Usapan Relaksasi <i>Letakkan kedua tangan di daerah betis lakukan usapan relaksasi pelan sedang kencang</i></p> | | | | |
| | <p>74. Huruf C <i>Gerakan huruf C tangan kiri memegang pergelangan kaki tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf C menuju lutut yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</i></p> | | | | |
| | <p>75. Gerakan Diamond <i>Kedua tangan membentuk segitiga kemudian jempol menuju kearah atas yang dilakukan dari pergelangan kaki menuju lutut 10-15X</i></p> | | | | |
| | <p>76. Zig zag <i>Kedua telapak tangan naik turun pada daerah betis</i></p> | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p>77. Gerakan gerusan Tangan kiri memegang pergelangan kaki dan tangan kanan Buat kepala kemudian lakukan gerusan pada batis tulang kering bergantian tangan kanan dan kiri</p> | | | | | |
| | <p>78. Gerakan Pleksi dan ekstensi Pegang telapak kaki lalu gerakkan telapak kaki keatas dan kebawah</p> | | | | | |
| | <p>79. Usapan Relaksasi Usap betis dengan durasi kuat sedang pelan Kemudian lap betis dengan handuk.</p> | | | | | |
| | | | | | | |
| PIJATAN PAHA | | | | | | |
| | <p>80. Rileksasi Teteskan minyak ditelapak tangan,usap</p> | | | | | |
| | <p>81. Usapan V Gerakan usapan V dengan cara tangan kiri memegang lutut tangan tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf V yang dilakukan dengan tangan yang bergantian.</p> | | | | | |
| | <p>82. Gerakan Diamond Kedua tangan membentuk segitiga kemudian jempol menuju kearah atas yang dilakukan dari tangan menuju bahu 10-15X yang dilakukan sampai betis bagian dalam</p> | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p>83. Huruf C Gerakan huruf C tangan kiri memegang lutut tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf C menuju selangkangan yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</p> | | | | | |
| | <p>84. Gerakan gerusan Tangan kiri memegang lutut dan tangan kanan Buat kepala kemudian lakukan gerusan pada paha seluruh bagian bergantian tangan kanan dan kiri</p> | | | | | |
| | <p>85. Tekanan V Gerakan usapan V dengan cara tangan kanan melakukan usapan dan tangan kiri memberi tekanan</p> | | | | | |
| | <p>86. Zig zag Kedua telapak tangan naik turun pada daerah paha</p> | | | | | |
| | <p>87. Tangan Mengunci Tangan kanan dan kiri saling mengunci dan memberikan penekanan pada paha dengan hitungan 123 dan tarik keatas sebanyak 10 X</p> | | | | | |
| | <p>88. Usapan Relaksasi Usapan dilakukan dengan kencang sedang pelan Lap dengan Handuk, kemudian melakukan gerakan yang sama pada tubuh sebelah kiri atau kanan</p> | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|--|--|--|--|--|
| | 89. Merapikan alat alat | | | | | |
| | 90. Mencuci tangan | | | | | |

Nilai Akhir :
Jumlah item x 100 =

270

Pekanbaru,.....

Penguji




(.....)


BAB III
MESSAGE PADA PERSALINAN

JOB SHEET

ENDORPHIN MESSAGE

| LANGKAH | GAMBAR |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| PERSIAPAN | |
| 1. Menyiapkan ruangan yang nyaman, matras/kursi/Gym Ball |  |
| 2. Posisikan ibu hamil dalam posisi nyaman (bisa sambil duduk atau berbaring). Posisi suami atau pemijat berada di belakang atau disamping ibu |  |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. Anjurkan ibu untuk menarik nafas dalam sambil memejamkan mata. Suami /pemijat mulai melakukan sentuhan yang dimulai dari bagian lengan atas sampai bawah. Dengan kedua tangan. Belaian lembut ini dilakukan oleh ujung ujung jari</p> |  |
| <p>4. Gerakan dilanjutkan kembali naik keatas sampai kedua tangan bertemu di bagian leher. Berikan lah ibu kata kata mesra atau kata kata indah yg dapat membuat ibu rileks seperti (I love you istriku)</p> |  |
| <p>5. Lanjutkan sentuhan lembut dari leher turun ke bagian punggung, kemudian berhenti dibagian abdomen sambil berkomunikasi</p> |  |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>dengan bayi yg berada di dalam perut ibu (ini ayah sayang...sehat sehat ya nak dalam perut bunda). Kemudian bagian terakhir adalah kaki ibu</p> | |
| <p>6. Setelah dilakukan endorphin massage anjurkan suami untuk memeluk istrinya sehingga tercipta suasana yang menenangkan.</p> |  |

DAFTAR TILIK ENDORPHIN MASSAGE

PETUNJUK

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda check list (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- 0. Tidak mampu** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali
- 1. Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan
- 2. Mampu** : Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, tetapi peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat
- 3. Mahir** : Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan dari daftar tilik

| DAFTAR TILIK ENDORPHIN MASSAGE | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|---|---|-----|
| No | 1. Langkah dan Kegiatan | Nilai Praktek | | | | |
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | Ket |
| A | Persiapan alat dan ruangan | | | | | |
| | • Ruang yang nyaman | | | | | |
| | • Matras/ alas yang lembut/ Kursi | | | | | |
| B | Langkah-langkah : | | | | | |
| | 1. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir | | | | | |
| | 7. Posisikan ibu hamil dalam posisi nyaman (bisa sambil duduk atau berbaring) | | | | | |
| | 8. Posisi suami atau pemijat berada di | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | belakang atau disamping ibu | | | | | |
| | 9. Anjurkan ibu untuk menarik nafas dalam sambil memejamkan mata. | | | | | |
| | 10. Suami /pemijat mulai melakukan sentuhan yang dimulai dari bagian lengan atas sampai bawah. Dengan kedua tangan. Belaian lembut ini dilakukan oleh ujung ujung jari. | | | | | |
| | 11. Gerakan dilanjutkan kembali naik keatas sampai kedua tangan bertemu di bagian leher, | | | | | |
| | 12. Berikan lah ibu kata kata mesra atau kata kata indah yg dapat membuat ibu rileks seperti I love you istriku) | | | | | |
| | 13. Lanjutkan sentuhan lembut dari leher turun ke bagian punggung, kemudian berhenti dibagian abdomen sambil berkomunikasi dengan bayi yg berada di dalam perut ibu (ini ayah saying...sehat sehat ya nak dalam perut bunda). Kemudian bagian terakhir adalah kaki ibu | | | | | |
| | 14. Setelah dilakukan endorphin massage anjurkan suami untuk | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | memeluk istrinya sehingga tercipta suasana yang menenangkan. | | | | | |
| | 15. Mencuci tangan | | | | | |

Nilai Akhir : $\frac{\text{Jumlah item} \times 100}{30} = \dots\dots\dots$

Pekanbaru,.....
Penguji

(.....)





BAB IV
ACCUPRESSURE BREASTFEEDING PIJAT
LAKTASI PADA IBU NIFAS


JOB SHEET





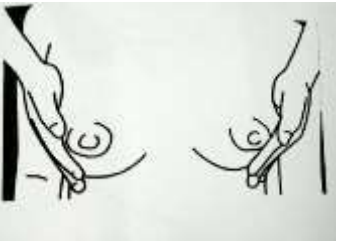
JOB SHEETPIJAT LAKTASI





| LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN | | Gambar |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Persiapan Alat dan Ruangan | | |
| 1 | Ruangan yang nyaman VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>) Baju ganti, Handuk |  |
| Persiapan Tindakan | | |
| 2 | Cuci tangan * Pastikan jam tangan / perhiasan telah dilepaskan * Pastikan lengan baju telah digulung sampai siku * Cuci tangan 6 langkah dibawah air mengalir dan menggunakan Sabun |  |





| | | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | * Keringkan tangan dengan handuk (masing-masing sisi handuk untuk satu tangan) | |
| Pelaksanaan | | |
| Pemijatan Leher | | |
| 3 | Lakukan massage dengan tangan kanan dileher dan tangan kiri menopang dahi pasien, gerakan dari atas kebawah ada tekanan dan dari bawah keatas tidak ada tekanan hanya usapan saja (relaks), lakukan sebanyak 5-6x |   |
| 4 | Tekan titik pressure di tulang belakang telinga, sambil terapis menahan nafas lakukan sebanyak 5x |  |
| Pemijatan Bahu | | |
| 5 | Lakukan pemijatan kedua bahu dengan kedua tangan dari luar kedalam ada tekanan dan dari dalam keluar mengusap (relax), lakukan gerakan 5-6x |  |





| | | |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | |  |
| 6 | <p>Tekan titik pressure diatas tulang klavikula yang cekungan, lalu bentuk huruf C tekan bersamaan depan dan belakang, terapis sambil menahan nafas sampai hitungan 5 lalu pijat Kembali</p> |  |
| Pemijatan Tulang Scapula | | |
| 7 | <p>Apabila ibunya gemuk, minta arahkan tangan ke belakang punggung sehingga terlihatlah tulang scapula</p> |  |
| 8 | <p>Lakukan pemijatan pada sela tulang scapula kiri 5-6x setelah itu tekan titik pressure di jam 3, 6, 8 dan lakukan juga pada scapula kanan caranya sama kmd dititik pressure 9, 6, 4</p> |  |




| | | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | |  |
| Pemijatan Punggung | | |
| 9 | <p>Terdiri dari 4 gerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Usapan dengan rileksasi dengan vibrator (getarkan dari atas kebawah) * Lakukan pemijatan dengan menggunakan telapak taangan dan kelima jari (dari bawah keatas dengan tekanan, dari atas kebawah relax) * Gerakan jari memutar circle kecil di sela tulang belakang * Usap dari leher kearah scapula menuju payudara diarah titik jam 6 lalu tekan |    |
| Pemijatan Payudara | | |
| 10 | <p>Letakkan Tangan diatas payudara ibu, jari2 kearah payudara bagian dalam</p> |  |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | <p>Kupu-kupu Besar = Pijat kearah dalam payudara, hindari putting susu</p> |   |
| 12 | <p>Kupu-kupu kecil = Tangan berada di titik jam 6, kemudian lakukan circle keatas (jam 12), kemudian ulangi kearah bawah</p> |  |
| 13 | <p>Sayap = Usap kearah samping atas payudara</p> |   |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | <p>Fingertip circle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Topang Payudara dengan tangan, lakukan gerakan pijat dari jam 3 kearah jam 9 dengan putaran-putaran kecil, lakukan sebaliknya 2. Setelah gerakan atas selesai, lakukan massage bawah payudara kearah atas |   |
| 15 | <p>Diamond</p> <p>Posisi tangan di payudara seperti segitiga terbalik, yang harus dicapai yaitu putting ibu harus ada ditengah jari telunjuk, lakukan massage lembut dengan jari telunjuk, tekanan pada areola 5-6x</p> |   |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Titik Pressure</p> <p>Pertama = Lakukan pengukuran dengan menggunakan 1 ruas ibu jari kearah ketiak, kemudian ditekan, ibu akan merasakan sakit, jika sakit minta ibu menarik nafas, tekan sampai hitungan 5, kemudian rileks sambil diputar lembut</p> |    |
| 17 | <p>Kedua = 6 jari diatas putting, ukur dulu dengan menggunakan 3 jari diatas putting kemudian ditambah 3jari lagi maka didapatlah titik sejajar diatas putting lalu tekan. Akan terasa sakit, minta ibu untuk menarik nafas. Hitung sampai 5 kemudian tekan sambil diputar lembut</p> |   |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | |  |
| | Kunci C besar diikuti jari telunjuk | |
| 18 | Melunakkan daerah areola, tekan-tekan bagian areola hindari daerah putting |  |
| 19 | Sebelum melakukan menekan, lakukan Relaksasi putar titik jam 12. kemudian tekan titik jam 12 kearah putting. Lakukan 5-6x | |
| 20 | Lakukan juga pada titik jam 3, 6, 9 | |
| 21 | C kecil pada putting susu, kemudian pilin kekanan dan kekiri, bagus untuk payudara yang tenggelam |   |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| | | |
| 22 | Jari telunjuk menari | |
| | letakkan jari telunjuk di jam 3 dan jam 9 sejajar puting ibu, lakukan massage lembut keatas kebawah 5-6x |  |
| | Memerah ASI | |
| 23 | Letakkan ibu jari diatas jam 12, jari telunjuk dibawah jam 6, lalu ketiga jarinya menopang payudara |  |
| 24 | Lakukan gerakan tekan, lepas, tekan, lepas sehingga menghasilkan ASI yang banyak |  |
| 25 | Bereskan semua peralatan | |
| 26 | Cuci tangan | |
| | | |

DAFTAR TILIK
ACCUPRESSURE BREASTFEEDING
PIJAT LAKTASI

PETUNJUK

Nilailah setiap Kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda Check List (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- | | | | |
|---|-----------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 | Tidak Mampu | : | Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali |
| 1 | Perlu Perbaikan | : | Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak berurutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan |
| 2 | Mampu | : | Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat |
| 3 | Mahir | : | Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan daftar tilik |

| LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN | | Nilai | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Persiapan Alat dan Ruangan | | | | | |
| 1 | Ruangan yang nyaman VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>) Baju ganti, Handuk | | | | |
| Persiapan Tindakan | | | | | |
| 2 | Cuci tangan * Pastikan jam tangan / perhiasan telah dilepaskan * Pastikan lengan baju telah digulung sampai siku * Cuci tangan 6 langkah dibawah air mengalir dan menggunakan sabun * Keringkan tangan dengan handuk (masing-masing sisi handuk untuk satu tangan) | | | | |
| Pelaksanaan | | | | | |
| Pemijatan Leher | | | | | |
| 3 | Lakukan massage dengan tangan kanan dileher dan tangan kiri menopang dahi pasien, gerakan dari atas kebawah ada tekanan dan dari bawah keatas tidak ada tekanan hanya usapan saja (relaks), lakukan sebanyak 5-6x | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 4 | Tekan titik pressure di tulang belakang telinga, sambil terapis menahan nafas lakukan sebanyak 5x | | | | |
| Pemijatan Bahu | | | | | |
| 5 | Lakukan pemijatan kedua bahu dengan kedua tangan dari luar kedalam ada tekanan dan dari dalam keluar mengusap (relax), lakukan gerakan 5-6x | | | | |
| 6 | Tekan titik pressure diatas tulang klavikula yang cekungan, lalu bentuk huruf C tekan bersamaan depan dan belakang, terapis sambil menahan nafas sampai hitungan 5 lalu pijat kembali | | | | |
| Pemijatan Tulang Scapula | | | | | |
| 7 | Apabila ibunya gemuk, minta arahkan tangan ke belakang punggung sehingga terlihatlah tulang scapula | | | | |
| 8 | Lakukan pemijatan pada sela tulang scapula kiri 5-6x setelah itu tekan titik pressure di jam 3, 6, 8 dan lakukan juga pada scapula kanan caranya sama kmd dititik pressure 9, 6, 4 | | | | |
| | | | | | |

| Pemijatan Punggung | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 9 | <p>Terdiri dari 4 gerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Usapan dengan rileksasi dengan vibrator (getarkan dari atas kebawah) * Lakukan pemijatan dengan menggunakan telapak taangan dan kelima jari (dari bawah keatas dengan tekanan, dari atas kebawah relax) * Gerakan jari memutar circle kecil di sela tulang belakang * Usap dari leher kearah scapula menuju payudara diarah titik jam 6 lalu tekan | | | |
| Pemijatan Payudara | | | | |
| 10 | Letakkan Tangan diatas payudara ibu, jari2 kearah payudara bagian dalam | | | |
| 11 | Kupu-kupu Besar = Pijat kearah dalam payudara, hindari putting susu | | | |
| 12 | Kupu-kupu kecil = Tangan berada di titik jam 6, kemudian lakukan circle keatas (jam 12), kemudian ulangi kearah bawah | | | |
| 13 | Sayap = Usap kearah samping atas payudara | | | |
| 14 | Fingertip circle | | | |
| | Topang Payudara dengan tangan, lakukan gerakan pijat dari jam 3 kearah | | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| | jam 9 dengan putaran-putaran kecil, lakukan sebaliknya | | | | |
| | Setelah gerakan atas selesai, lakukan massage bawah payudara kearah atas | | | | |
| 15 | Diamond | | | | |
| | Posisi tangan di payudara seperti segitiga terbalik, yang harus dicapai yaitu putting ibu harus ada ditengah jari telunjuk , lakukan massage lembut dengan jari telunjuk, tekanan pada areola 5-6x | | | | |
| | Titik Pressure | | | | |
| 16 | Pertama = Lakukan pengukuran dengan menggunakan 1 ruas ibu jari kearah ketiak, kemudian ditekan, ibu akan merasakan sakit, jika sakit minta ibu menarik nafas, tekan sampai hitungan 5, kemudian rileks sambil diputar lembut | | | | |
| 17 | Kedua = 6 jari diatas putting, ukur dulu dengan menggunakan 3 jari diatas putting kemudian ditambah 3jari lagi maka didapatlah titik sejajar diatas putting lalu tekan. Akan terasa sakit, minta ibu untuk menarik nafas. Hitung sampai 5 kemudian tekan sambil diputar lembut Kunci C besar diikuti jari telunjuk | | | | |

| | | | | | |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 18 | Melunakkan daerah areola, tekan-tekan bagian areola hindari daerah putting | | | | |
| 19 | Sebelum melakukan menekan, lakukan Relaksasi putar titik jam 12. kemudian tekan titik jam 12 kearah putting. | | | | |
| 20 | Lakukan 5-6x Lakukan juga pada titik jam 3, 6, 9 | | | | |
| 21 | C kecil pada putting susu, kemudian pilin kekanan dan kekiri, bagus untuk payudara yang tenggelam | | | | |
| 22 | Jari telunjuk menari letakkan jari telunjuk di jam 3 dan jam 9 sejajar putting ibu, lakukan massage lembut keatas kebawah 5-6x | | | | |
| 23 | Memerah ASI Letakkan ibu jari diatas jam 12, jari telunjuk dibawah jam 6, lalu ketiga jarinya menopang payudara | | | | |
| 24 | Lakukan gerakan tekan, lepas, tekan, lepas sehingga menghasilkan ASI yang banyak | | | | |
| 25 | Bereskan semua peralatan | | | | |
| 26 | Cuci tangan | | | | |
| JUMLAH | | | | | |

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah item}}{78} \times 100$$




BAB V
MASSAGE OKSITOSIN PADA IBU NIFAS


JOB SHEET

JOB SHEET PIJAT OKSITOSIN

| LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN | | GAMBAR |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Persiapan Alat dan Ruang | | |
| 1 | Ruangan yang nyaman Kursi dan Meja Minyak Kelapa BH Khusus Menyusui Handuk Baskom 2 buah Kom Berisi Kapas |  |
| Persiapan Tindakan | | |
| 2 | <ul style="list-style-type: none">• Siapkan peralatan yang di perlukan seperti: handuk, | |

| | | |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>dan minyak kelapa atau baby oil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencuci tangan dengan air yang mengalir • Anjurkan ibu membuka pakaian bagian atas dan melepas bra • Posisikan ibu senyaman mungkin dengan duduk bersandar kedepan, bisa dengan cara melipat lengan di atas meja dan letakan kepala di atas lengan • Basahi kedua tangan dengan minyak kelapa atau baby oil |   |
| Pelaksanaan | | |
| 3 | Carilah tulang yang paling menonjol pada tengkuk atau leher | |

| | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| | bagian belakang atau cervical vertebrae 7 | |
| 4 | Dari titik tonjolan tulang tadi turun kebawah kurang lebih 2 cm dan ke kiri kanan kurang lebih 2 cm, disitulah posisi jari diletakan untuk memijat |  |
| 5 | Memijit bisa menggunakan kedua ibu jari atau kedua punggung telunjuk, untuk ibu yang gemuk bisa dengan cara posisi tangan kanan dikepal lalu gunakan tulang-tulang di sekitar punggung tangan |  |
| 6 | Mulailah memijat membentuk gerakan melingkar kecil menuju tulang belikat atau daerah dibagian batas bawah bra ibu |  |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | Lakukan pijat ini sekitar 3menit dan dapat diulangi sebanyak 3 kali | |
| 8 | Setelah selesai memijat, bersihkan sisa baby oil, kompres pundak sampai punggung ibu dengan handuk hangat | |
| 9 | Bereskan semua peralatan | |
| 10 | Cuci tangan |  |

DAFTAR TILIK PIJAT OKSITOSIN

PETUNJUK

Nilailah setiap Kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda Check List (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- | | | | |
|---|-----------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 | Tidak Mampu | : | Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali |
| 1 | Perlu Perbaikan | : | Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak berurutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan |
| 2 | Mampu | : | Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat |
| 3 | Mahir | : | Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan daftar tilik |

| LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN | | Nilai | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Persiapan Alat dan Ruangan | | | | | |
| 1 | Ruangan yang nyaman Kursi dan Meja Minyak Kelapa BH Khusus Menyusui Handuk Baskom 2 buah Kom Berisi Kapas | | | | |
| Persiapan Tindakan | | | | | |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Siapkan peralatan yang di perlukan seperti: handuk, dan minyak kelapa atau baby oil • Mencuci tangan dengan air yang mengalir • Anjurkan ibu membuka pakaian bagian atas dan melepas bra • Posisikan ibu senyaman mungkin dengan duduk bersandar kedepan, bisa dengan cara melipat lengan di atas meja dan letakan kepala di atas lengan • Basahi kedua tangan dengan minyak kelapa atau baby oil | | | | |
| Pelaksanaan | | | | | |
| 3 | Carilah tulang yang paling menonjol pada tengkuk atau leher bagian belakang atau cervical vertebrae 7 | | | | |
| 4 | Dari titik tonjolan tulang tadi turun kebawah kurang lebih 2 cm dan ke kiri | | | | |


| | | | | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| | kanan kurang lebih 2 cm, disitulah posisi jari diletakan untuk memijat | | | | |
| 5 | Memijit bisa menggunakan kedua ibu jari atau kedua punggung telunjuk, untuk ibu yang gemuk bisa dengan cara posisi tangan kanan dikepal lalu gunakan tulang-tulang di sekitar punggung tangan | | | | |
| 6 | Mulailah memijat membentuk gerakan melingkar kecil menuju tulang belikat atau daerah dibagian batas bawah bra ibu | | | | |
| 7 | Lakukan pijat ini sekitar 3menit dan dapat diulangi sebanyak 3 kali | | | | |
| 8 | Setelah selesai memijat, bersihkan sisa baby oil, kompres pundak sampai punggung ibu dengan handuk hangat | | | | |
| 9 | Bereskan semua peralatan | | | | |
| 10 | Cuci tangan | | | | |
| JUMLAH | | | | | |

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah item}}{78} \times 100$$

BAB VI
MESSAGE PADA BAYI BERMASALAH

JOB SHEET

PIJAT BAYI KOLIK
PROSEDUR PELAKSANAAN

| LANGKAH-LANGKAH | GAMBAR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Menyiapkan ruangan untuk melakukan pijat bayi</p> <p><i>Ruangan yang digunakan harus nyaman mungkin, hangat dan tidak pengap, tenang dan tidak berisik, jika menggunakan musik jangan menyetel terlalu kuat, pencahayaan cukup terang, dan hindari wewangian yang terlalu kuat.</i></p> |  |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. Menyiapkan alat yang digunakan</p> <p><i>Alat-alat yang digunakan : matras/alas yang lembut, handuk, lap, minyak untuk memijat.</i></p> |  |
| <p>3. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir</p> <p><i>Lakukan cuci tangan sesuai dengan prosedur dan keringkan.</i></p> |  |

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4. Usapan pada perut bayi</p> |  |
| <p>5. Gerakan tekukan lutut</p> |  |
| <p>6. Rileksasi pada kaki</p> |  |

DAFTAR TILIK PIJAT BAYI KOLIK

PETUNJUK

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda check list (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- 0. Tidak mampu** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali
- 1. Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan
- 2. Mampu** : Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, tetapi peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat
- 3. Mahir** : Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan dari daftar tilik

| DAFTAR TILIK PIJAT KOLIK | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------|---------------|---|---|---|-----|
| No | 1. Langkah dan Kegiatan | Nilai Praktek | | | | |
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | Ket |
| A | Persiapan alat dan ruangan | | | | | |
| | • Ruang yang nyaman dengan musik yang lembut | | | | | |
| | • Matras/ alas yang lembut | | | | | |
| | • Handuk | | | | | |
| | • Lap | | | | | |
| | • Minyak untuk memijat | | | | | |
| B | Langkah-langkah : | | | | | |
| | 1. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir | | | | | |
| | 2. Lakukan usapan pada perut bayi | | | | | |
| | 3. Lakukan gerakan tekukan lutut | | | | | |
| | 4. Lakukan rileksasi pada kaki | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | 5. Berikan kembali bayi pada ibunya | | | | | |
| | 6. Merapikan alat-alat | | | | | |
| | 7. Mencuci tangan | | | | | |

Nilai Akhir : $\frac{\text{Jumlah item} \times 100}{21} = \dots\dots\dots$

Pekanbaru,.....
Penguji

(.....)




JOB SHEET

PIJAT KONSTIPASI

PROSEDUR PELAKSANAAN

| LANGKAH-LANGKAH | GAMBAR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Menyiapkan ruangan untuk melakukan pijat bayi</p> <p><i>Ruangan yang digunakan harus nyaman mungkin, hangat dan tidak pengap, tenang dan tidak berisik, jika menggunakan musik jangan menyetel terlalu kuat, pencahayaan cukup terang, dan hindari wewangian yang terlalu kuat.</i></p> |  |
| <p>2. Menyiapkan alat yang digunakan</p> <p><i>Alat-alat yang digunakan : matras/alas yang lembut, handuk, lap, minyak untuk memijat</i></p> |  |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir</p> <p><i>Lakukan cuci tangan sesuai dengan prosedur dan keringkan.</i></p> |  |
| <p>4. Putar di tulang ekor</p> <p><i>Melancarkan gerakan peristaltik usus besar.</i></p> |  |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. Mendorong dari atas ke bawah</p> <p><i>Membantu pencernaan, melancarkan BAB.</i></p> |  |
| <p>6. Cubit punggung</p> <p><i>Melancarkan sirkulasi dan menguatkan tubuh.</i></p> |  |
| <p>7. Memutar searah jarum jam</p> <p><i>Memperlancar BAB</i></p> |  |

DAFTAR TILIK PIJAT KONSTIPASI

PETUNJUK

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda check list (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- 0. Tidak mampu** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali
- 1. Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan
- 2. Mampu** : Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, tetapi peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat
- 3. Mahir** : Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan dari daftar tilik

| DAFTAR TILIK PIJAT KONSTIPASI | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|---|---|---|-----|
| No | 2. Langkah dan Kegiatan | Nilai Praktek | | | | Ket |
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| A | Persiapan alat dan ruangan | | | | | |
| | • Ruangan yang nyaman dengan musik yang lembut | | | | | |
| | • Matras/ alas yang lembut | | | | | |
| | • Handuk | | | | | |
| | • Lap | | | | | |
| | • Minyak untuk memijat | | | | | |
| B | Langkah-langkah : | | | | | |
| | 1. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir | | | | | |
| | 16. Lakukan gerakan putar di tulang ekor | | | | | |
| | 17. Lakukan gerakan mendorong dari atas ke bawah | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | 18. Lakukan gerakan cubit punggung | | | | | |
| | 19. Letakkan telapak tangan di perut, lakukan gerakan memutar searah jarum jam | | | | | |
| | 6. Berikan kembali bayi pada ibunya | | | | | |
| | 7. Merapikan alat-alat | | | | | |
| | 8. Mencuci tangan | | | | | |

Nilai Akhir : $\frac{\text{Jumlah item} \times 100}{24} = \dots\dots\dots$

Pekanbaru,.....
Penguji

(.....)

JOB SHEET

PIJAT DIARE

PROSEDUR PELAKSANAAN

| LANGKAH-LANGKAH | GAMBAR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7. Menyiapkan ruangan untuk melakukan pijat bayi</p> <p><i>Ruangan yang digunakan harus nyaman mungkin, hangat dan tidak pengap, tenang dan tidak berisik, jika menggunakan musik jangan menyetel terlalu kuat, pencahayaan cukup terang, dan hindari wewangian yang terlalu kuat.</i></p> |  |
| <p>8. Menyiapkan alat yang digunakan</p> <p><i>Alat-alat yang digunakan : matras/alas yang lembut, handuk, lap, minyak untuk memijat.</i></p> |  |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir</p> <p><i>Lakukan cuci tangan sesuai dengan prosedur dan keringkan.</i></p> |  |
| <p>10. Putar di tulang ekor</p> <p><i>Melancarkan gerakan peristaltik usus besar.</i></p> |  |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11. Mendorong dari atas ke bawah</p> <p><i>Membantu pencernaan, melancarkan BAB.</i></p> |  |
| <p>12. Cubit punggung</p> <p><i>Melancarkan sirkulasi dan menguatkan tubuh.</i></p> |  |
| <p>13. Berlawanan arah</p> <p><i>Menghambat peristaltik usus</i></p> |  |
| <p>14. Gerakan tekan lingkaran di kaki bawah lutut sekitar 4 lebar jari anak dibawah tempurung lutut</p> <p><i>Menyehatkan pencernaan, lambung, usus</i></p> |  |

DAFTAR TILIK PIJAT DIARE

PETUNJUK

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda check list (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- 0. Tidak mampu** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali
- 1. Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan
- 2. Mampu** : Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, tetapi peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat
- 3. Mahir** : Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan dari daftar tilik

| DAFTAR TILIKPIJAT DIARE | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|---|---|-----|
| No | 3. Langkah dan Kegiatan | Nilai Praktek | | | | |
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | Ket |
| A | Persiapan alat dan ruangan | | | | | |
| | • Ruangan yang nyaman dengan musik yang lembut | | | | | |
| | • Matras/ alas yang lembut | | | | | |
| | • Handuk | | | | | |
| | • Lap | | | | | |
| | • Minyak untuk memijat | | | | | |
| B | Langkah-langkah : | | | | | |
| | 1. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir | | | | | |
| | 2. Putar di tulang ekor | | | | | |
| | 3. Mendorong dari atas ke bawah | | | | | |
| | 4. Cubit punggung | | | | | |
| | 5. Memutar berlawanan arah jarum jam | | | | | |
| | 6. Lakuka gerakan tekan lingkari di kaki bawah lutut sekitar 4 lebar jari anak dibawah tempurung lutut | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | 7. Berikan kembali bayi pada ibunya | | | | | |
| | 8. Merapikan alat-alat | | | | | |
| | 9. Mencuci tangan | | | | | |

Nilai Akhir : $\frac{\text{Jumlah item}}{27} \times 100 = \dots\dots\dots$

Pekanbaru,.....
Penguji

(.....)

JOB SHEET

PIJAT BATUK PILEK

PROSEDUR PELAKSANAAN

| LANGKAH-LANGKAH | GAMBAR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Menyiapkan ruangan untuk melakukan pijat bayi</p> <p><i>Ruangan yang digunakan harus nyaman mungkin, hangat dan tidak pengap, tenang dan tidak berisik, jika menggunakan musik jangan menyetel terlalu kuat, pencahayaan cukup terang, dan hindari wewangian yang terlalu kuat.</i></p> |  |
| <p>2. Menyiapkan alat yang digunakan</p> |  |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Alat-alat yang digunakan : <i>matras/alas yang lembut, handuk, lap, minyak untuk memijat.</i></p> | |
| <p>3. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir</p> <p><i>Lakukan cuci tangan sesuai dengan prosedur dan keringkan.</i></p> |  |
| <p>4. Gerakan mendorong kesamping di dada antara puting</p> |  |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Melegakan pernafasan, meredakan batuk, mengencerkan dahak .</i></p> | |
| <p>5. Tekan dan putar cuping hidung kesamping</p> <p><i>Melegakan jalan nafas, menguatkan paru.</i></p> |  |
| <p>6. Gerakan tekan 1 jari di toracal 3</p> <p><i>Tonik paru, meredakan batuk.</i></p> |  |
| <p>7. Cubit punggung</p> <p><i>Melancarkan sirkulasi peredaran darah dan menguatkan tubuh</i></p> |  |
| <p>8. Gerakan mendorong dengan dua jari dari bawah keatas di lengan jari kelingking (ulna)</p> <p><i>Menurunkan panas, mengatasi masuk angin, menghilangkan toxin</i></p> |  |

DAFTAR TILIK PIJAT BATUK PILEK

PETUNJUK

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda check list (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- 0. Tidak mampu** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali
- 1. Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan
- 2. Mampu** : Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, tetapi peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat
- 3. Mahir** : Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan dari daftar tilik

| DAFTAR TILIK PIJAT BATUK PILEK | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|---|---|---|-----|
| No | 4. Langkah dan Kegiatan | Nilai Praktek | | | | |
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | Ket |
| A | Persiapan alat dan ruangan | | | | | |
| | • Ruang yang nyaman dengan musik yang lembut | | | | | |
| | • Matras/alas yang lembut | | | | | |
| | • Handuk | | | | | |
| | • Lap | | | | | |
| | • Minyak untuk memijat | | | | | |
| B | Langkah-langkah : | | | | | |
| | 1. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | 2. Lakukan gerakan mendorong kesamping di dada antara puting | | | | | | |
| | 3. Tekan dan putar cuping hidung kesamping | | | | | | |
| | 4. Lakukan gerakan tekan 1 jari di toracal 3 | | | | | | |
| | 5. Cubit punggung | | | | | | |
| | 6. Lakukan gerakan mendorong dengan dua jari dari bawah keatas di lengan jari kelingking (ulna) | | | | | | |
| | 7. Berikan kembali bayi pada ibunya | | | | | | |
| | 8. Merapikan alat-alat | | | | | | |
| | 9. Mencuci tangan | | | | | | |

Nilai Akhir : $\frac{\text{Jumlah item} \times 100}{27} = \dots\dots\dots$

Pekanbaru,.....
Penguji


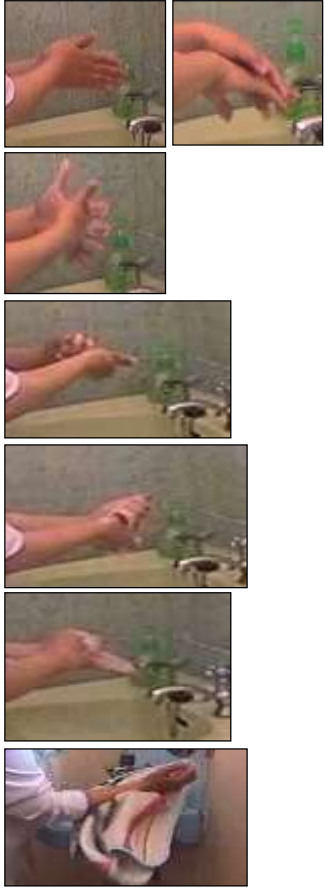
(.....)

JOB SHEET

PIJAT TUINA



PROSEDUR PELAKSANAAN

| LANGKAH-LANGKAH | GAMBAR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Menyiapkan ruangan untuk melakukan pijat bayi</p> <p><i>Ruangan yang digunakan harus nyaman mungkin, hangat dan tidak pengap, tenang dan tidak berisik, jika menggunakan musik jangan menyetel terlalu kuat, pencahayaan cukup terang, dan hindari wewangian yang terlalu kuat.</i></p> |  |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. Menyiapkan alat yang digunakan</p> <p><i>Alat-alat yang digunakan : matras/alas yang lembut, handuk, lap, minyak untuk memijat.</i></p> |  |
| <p>3. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir</p> <p><i>Lakukan cuci tangan sesuai dengan prosedur dan keringkan.</i></p> |  |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4. Tekuk sedikit ibu jari anak, dan gosok garis dipinggir ibu jari sisi telapaknya, dari ujung ibu jari hingga ke pangkal ibu jari antara 100-500 kali.</p> <p><i>Membantu memperkuat fungsi pencernaan dan limpa.</i></p> |  |
| <p>5. Pijat tekan melingkar bagian pangkal ibu jari yang paling tebal berdaging 100-300 kali.</p> <p><i>Menguraikan akumulasi makanan yang belum dicerna serta menstimulasi lancarnya sistem cerna .</i></p> |  |
| <p>6. Gosok melingkar tengah telapak tangan 100-300 kali, dengan radius lingkaran kurang lebih 2/3 dari tengah telapak ke pangkal jari kelingking.</p> <p><i>Stimulasi ini memperlancar sirkulasi daya hidup dan darah,</i></p> |  |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>serta harmoniskan 5 organ utama tubuh.</i></p> | |
| <p>7. Tusuk dengan kuku serta tekan melingkar titik yang berada ditengah lekuk buku jari yang terdekat dengan telapak, untuk jari telunjuk, tengah, manis, dan kelingking. Tusuk dengan kuku 3-5 kali dan pijat tekan 30-50 kali per titik.</p> <p><i>Berfungsi memecah stagnasi di meridian dan menghilangkan akumulasi makanan.</i></p> |  |
| <p>8. Tekan melingkar dengan bagian tengah telapak tangan di area tepat diatas pusar, searah jarum jam 100-300 kali.</p> <p><i>Menstimulasi makanan agar lebih lancar.</i></p> |  |
| <p>9. Dengan kedua ibu jari, tekan dan pisahkan garis</p> | |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>dibawah rusuk menuju perut samping 100-300 kali</p> <p><i>Memperkuat fungsi limpa dan lambung serta memperbaiki pencernaan.</i></p> |  |
| <p>10. Tekan melingkar titik dibawah lutut bagian luar, sekitar 4 lebar jari anak dibawah tempurung lututnya, 50-100 kali</p> <p><i>Berfungsi mengharmoniskan lambung, usus, dan pencernaan.</i></p> |  |
| <p>11. Pijat secara umum punggung anak. Lalu tekan dengan ringan tulang punggungnya dari atas kebawah 3 kali. Lalu cubit kulit di kiri kanan tulang ekor dan merambat keatas hingga lebar, 3-5 kali.</p> <p><i>Memperkuat konstitusi tubuh anak, mendukung aliran chi (daya hidup)</i></p> |  |

| | |
|------------------------------------------------|--|
| <i>sehat dan memperbaiki nafsu makan anak.</i> | |
|------------------------------------------------|--|

DAFTAR TILIK PIJAT TUI NA

PETUNJUK

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan memberi tanda check list (√) pada skala dengan kriteria sebagai berikut :

- 0. Tidak mampu** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan sama sekali
- 1. Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan atau ada langkah yang terlewat atau dengan bantuan
- 2. Mampu** : Langkah dan tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan, tetapi peserta masih melakukan dengan lambat atau kurang tepat
- 3. Mahir** : Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan dari daftar tilik

| DAFTAR TILIK PIJAT TUI NA | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|---|---|-----|
| No | 5. Langkah dan Kegiatan | Nilai Praktek | | | | Ket |
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| A | Persiapan alat dan ruangan | | | | | |
| | • Ruang yang nyaman dengan musik yang lembut | | | | | |
| | • Matras/ alas yang lembut | | | | | |
| | • Handuk | | | | | |
| | • Lap | | | | | |
| | • Minyak untuk memijat | | | | | |
| B | Langkah-langkah : | | | | | |
| | 1. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir | | | | | |
| | 2. Tekuk sedikit ibu jari anak, dan gosok garis dipinggir ibu jari sisi telapaknya, dari ujung | | | | | |

| | | | | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | ibu jari hingga ke pangkal ibu jari antara 100-500 kali. | | | | | |
| | 3. Pijat tekan melingkar bagian pangkal ibu jari yang paling tebal berdaging 100-300 kali. | | | | | |
| | 4. Gosok melingkar tengah telapak tangan 100-300 kali, dengan radius lingkaran kurang lebih $\frac{2}{3}$ dari tengah telapak ke pangkal jari kelingking. | | | | | |
| | 5. Tusuk dengan kuku serta tekan melingkar titik yang berada ditengah lekuk buku jari yang terdekat dengan telapak, untuk jari telunjuk, tengah, manis, dan kelingking. Tusuk dengan kuku 3-5 kali dan pijat tekan 30-50 kali per titik. | | | | | |
| | 6. Tekan melingkar dengan bagian tengah telapak tangan di area tepat diatas pusar, searah jarum jam 100-300 kali. | | | | | |
| | 7. Dengan kedua ibu jari, tekan dan pisahkan garis dibawah rusuk menuju perut samping 100-300 kali | | | | | |
| | 8. Tekan melingkar titik dibawah lutut bagian luar, sekitar 4 lebar jari anak dibawah tempurung lututnya, 50-100 kali | | | | | |
| | 9. Pijat secara umum punggung anak. Lalu | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | tekan dengan ringan tulang punggungnya dari atas kebawah 3 kali. Lalu cubit kulit di kiri kanan tulang ekor dan merambat keatas hingga lebar, 3-5 kali. | | | | | |
| | 10. Berikan kembali bayi pada ibunya | | | | | |
| | 11. Merapikan alat-alat | | | | | |
| | 12. Mencuci tangan | | | | | |

Nilai Akhir : $\frac{\text{Jumlah item} \times 100}{36} = \dots\dots\dots$

Pekanbaru,.....
Penguji

(.....)

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya. (2014). *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta :PT. Wahyu Media.
- Claudina, I., Rahayuning, D. P., & Kartini, A. (2018). *Hubungan Asupan Serat Makanan dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang*. *Kesehatan Masyarakat*, 6, 2356–3346.
- Greenwald, B. J. (2010). *Clinical Practice Guidelines for Pediatric Constipation*. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, <https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2010.00517.x>
- Juffrie, M. (2010). *Buku Ajar Gastroenterologi-Hepatologi*. Jakarta: Badan Penerbit IDAI.
- Kadim M, Endyarni B. (2011). *Manfaat Terapi Pijat pada Konstipasi Kronis Anak*. Sari Pediatri.
- Lamas, K., Lindholm, L., Stenlund, H., Engstrom, B., & Jacobsson, C. (2010). *Effects of Abdominal Massage in Management of Constipation-A Randomized Controlled Trial*. *International Journal of Nursing Studies*, <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.01.007>
- Loka, H., Sinuhaji, A. B., & Yudiyanto, A. R. (2014). *Konstipasi Fungsional pada Anak*. *Jurnal Kedokteran Nusantara*, 47(1), 40–43.
- Madanijah, S. (2014). *Hubungan Asupan Serat Makanan dan Air dengan Pola Defekasi Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, <https://doi.org/10.1128/MCB.01290-09>
- Pranaka, K., & Andayari, R. (2010). *Konstipasi dan Inkontinensia*. Jakarta Pusat: Interna Publishing.
- Rochsitasari N, Santosa B, Puruhita N. (2011). *Perbedaan Frekuensi Defekasi dan Konsistensi Tinja Bayi Sehat Usia 0-4 Bulan yang Mendapat ASI Eksklusif, Non Eksklusif, dan Susu Formula*. Sari Pediatri.
- Sinclair, M. (2011). *The Use of Abdominal Massage to Treat Chronic Constipation*. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*
- Suarsyaf. (2015). *Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Konstipasi The Effect of Massage Therapy for Constipation (Vol. 4)*. Lampung.
- Sukanta, P. Oka. (2010). *Akupressur & Minuman Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Suranto A. (2011). *Pijat Anak*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- Team Trainer. (2018). *Panduan Pelatihan Peluang Usaha Baby Spa and Mom Treatment*. Jakarta: Satuvisicorp
- Trisnowiyanto, Bambang. (2012). *Keterampilan Dasar Massage*. Nuha Medika : Jogjakarta.
- Turan, N., & Asti, T. A. (2016). *The Effect of Abdominal Massage on Constipation and Quality of Life*. Gastroenterology Nursing, <https://doi.org/10.1097/SGA.000000000000202>
- Yuswo, Lasiyati. (2017). *Studi Berat Badan Anak Balita Setelah Di lakukan Pijat Tuina di Posyandu Dusun Kedung Klintar Desa Canggu Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto*. Jurnal Kesehatan Online.

BIODATA PENULIS



Bdn. Eka Maya Saputri, SST, M.Kes

Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

Penulis lahir di Pekanbaru tanggal 04 September 1988. Penulis merupakan dosen tetap pada Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi. Menyelesaikan pendidikan S2 Pada Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat di Universitas Hang Tuah Pekanbaru dengan peminatan Kesehatan Reproduksi.



Bdn. Berliana Irianti, S.Si.T, M.Keb

Lahir di Pekanbaru, 09 Desember 1982. Penulis merupakan dosen tetap pada Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi. Penulis menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Riau tahun 2004, Diploma IV Bidan Pendidik di Poltekkes Kemenkes Padang dan lulus Tahun 2007. Pendidikan Magister ditempuh penulis di Program Magister Kebidanan di Universitas Andalas Padang tamat tahun 2015. Pendidikan Terakhir yang ditempuh penulis adalah Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Saat ini Penulis adalah Dosen Aktif di Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Penulis aktif melakukan Pengabdian Masyarakat dan Riset Ilmiah serta Publikasi Artikel Ilmiah di Jurnal Kesehatan Nasional dan Prosiding dan menghasilkan Buku Ajar Kebidanan.



Bdn. Riza Febrianti S. SiT M.KEB

Lahir di Padang pada tanggal 27 Februari 1985, Penulis merupakan dosen tetap pada Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi. Pada tahun 2006 penulis menyelesaikan pendidikan kebidanan di perguruan tinggi Poltekkes Kemenkes Padang dan kemudian pada tahun 2018 penulis menyelesaikan program S2 kebidanan Universitas Andalas Padang. Penulis pernah menjadi sebagai bidan PTT di daerah pasaman timur sumatra barat pada tahun 2006, kemudian pada tahun 2010 penulis menjadi dosen di STIKES amanah padang, pada tahun 2018 penulis menjadi dosen di Universitas Hang Tuah Pekanbaru sampai sekarang.



Een Husanah, SKM, M.Kes

Lahir di Pekanbaru pada tanggal 22 November 1982. Seluruh pendidikan formal diselesaikan dikota kelahiran penulis. Tahun 2004 penulis menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Riau, Pada tahun 2011 meraih gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Kemudian di tahun 2014 menyelesaikan pendidikan Program Pasca Sarjana di STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan meraih gelar Magister Kesehatan Masyarakat. Penulis bergabung di Universitas Hang Tuah Pekanbaru tahun 2008 hingga sekarang. penulis juga aktif di Organisasi Ranting IBI sejak tahun 2010 dan aktif juga di Organisasi AIPKIND KorWil RIAU.



Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes

Penulis lahir di Purworejo (Jawa Tengah) / 04 Juli 1980. Penulis menyelesaikan Program Diploma III Kebidanan di Akademi Kebidanan Depkes RI Pekanbaru sekarang Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan (Poltekes Kemenkes) Riau pada tahun 2001. Kemudian menyelesaikan S1 Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru sekarang Universitas Hang Tuah Pekanbaru pada tahun 2010 dan S2 Kesehatan Masyarakat di STIKes Hang Tuah Pekanbaru pada tahun 2013.

Penulis merupakan dosen pengajar di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Mata kuliah yang diampu adalah Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga, *Massage* Maternal dan Neonatal, Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal, AIDS pada Asuhan Kebidanan, dan Keterampilan Klinik Praktik Kebidanan. Sebagai seorang akademisi, penulis aktif mengikuti berbagai pelatihan, memberikan penyuluhan, melakukan penelitian dan

pengabdian kepada masyarakat dan menulis beberapa buku sejak tahun 2015 diantaranya buku Asuhan Kebidanan I, Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I, Keterampilan Dasar Kebidanan II, AIDS pada Asuhan Kebidanan, dan Obstetri dalam Kebidanan.



PT MEDIA PUSTAKA INDO
Jl. Merdeka RT4/RW2
Binangun, Kab. Cilacap, Provinsi Jawa Tengah
No hp. 0838 6333 3823
Website: www.mediapustakaindo.com
E-mail: mediapustakaindo@gmail.com

ISBN 978-623-8568-54-3

