

## PIJAT HAMIL (PREGNANCY MASSAGE)

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

Setelah mempelajari materi ini mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan Definisi Pregnancy Massage
2. Menjelaskan Manfaat Pregnancy Massage
3. Menjelaskan waktu dilakukannya Pregnancy Massage
4. Menjelaskan Kontra Indikasi Pregnancy Massage
5. Menjelaskan Bagian-bagian tubuh yang dilakukan Pregnancy Massage
6. Menjelaskan posisi Pregnancy Massage
7. Menjelaskan Persiapan Pregnancy Massage

### A. Definisi Pregnancy Massage

Pijat kehamilan adalah istilah catch-all untuk pijat tangan selama atau setelah kehamilan (pijat prenatal atau Pascalahir). Pijat kehamilan biasanya berlangsung satu jam. Di masyarakat pijat pada ibu hamil sebenarnya sudah biasa dilakukan, terutama oleh dukun bayi, dari proses kehamilan, hingga melahirkan, bahkan biasanya satu paket dengan pijat bayi yang baru dilahirkan dan pemulihan untuk ibu yang baru melahirkan. Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligamen. Pijat atau *massage* adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind*. *Massage* adalah sebagai pijat yang telah di sempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik. (Ihca, 2014). *Prenatal Massage* adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering dialami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil. (Ihca, 2014)

### B. Manfaat Pregnancy massage

Pijat sangat bermanfaat untuk mengurangi stres, membuat rileks tubuh, meredakan ketegangan kejang otot, serta kram yang diakibatkan beban tambahan yang harus dibawa ibu hamil dan perubahan fisik selama kehamilan.

Pijat juga membantu menguatkan proses kehamilan dengan cara memperlancar aliran darah. Membantu kesiapan fisik dan mental ibu, memaksimalkan kapasitas pernafasan yang sangat diperlukan dalam proses persalinan.

Dari sisi medis pijat yang di boleh di lakukan jika otot-otot si ibu hamil mengalami kram akibat perubahan posisi. Dan pijat pada anggota badan yang bergerak seperti kaki dan tangan.

Yang di larang pijat pada daerah rahim dengan di urut-urut, atau di sokong keatas, karena bisa membahayakan bagi ibu dan janin yang di kandung, di khawatirkan ari-ari bayi bisa lepas sebelum bayi lahir. Pada saat ibu hamil kontraksi menjelang kelahiran juga di larang melakukan pemijatan, karena di khawatirkan terjadi cacat pada bayi. Beberapa manfaat prenatal massage yaitu:

- a. Mengurangi sakit punggung
- b. Mengurangi nyeri sendi
- c. Mengurangi Edema
- d. Mengurangi ketegangan otot dan sakit kepala
- e. Mengurangi stress dan kecemasan
- f. Memperbaiki pola tidur
- g. Menenangkan dan merileksasi ibu hamil

### **C. Waktu Pregnancy Massage**

#### **1. Trimester Pertama (0-12 minggu)**

Trimester pertama di usia kehamilan 0-12 minggu dimana terjadi perubahan hormonal tubuh, dimana tubuh mengalami adaptasi terhadap peningkatan hormone estrogen dan Progesteron, Perubahan hormonal ini menimbulkan ketidaknyamanan pada tubuh ini menimbulkan mual muntah, hipersalivasi.

Tanda fisik yang pertama yang dapat dilihat pada beberapa ibu adalah perdarahan sedikit/ "spotting" sekitar 11 hari setelah konsepsi pada saat embrio melekat pada laprian uterus. Jika seorang ibu memiliki siklus 28 hari, perdarahan ini terjadi beberapa hari sebelum ia akan mendapatkan menstruasi. Perdarahan implantasi ini biasanya kurang dari lamanya menstruasi yang normal. Setelah terlambat satu periode menstruasi, perubahan fisik berikutnya biasanya dalah nyeri dan pembesaran payudara di ikuti oleh rasa kelelahan yang kronis/ menetap dan sering kencing. Ibu akan mengalami dua gejala selama 12 minggu yaitu morning sickness atau mual dan muntah. Pada usia kehamilan 12 minggu pertumbuhan uterus diatas simpisis pubis bisa diasakan. Ibu biasanya mengalami kenaikan berat badan sekitar 1-2 kg selama trimester pertama.

Kondisi perubahan fisiologis pada ibu hamil ini bisa berdampak menimbulkan komplikasi lebih buruk bila tidak ditangani dengan baik, peranan tenaga kesehatan sangatlah penting dalam menjelaskan perubahan pada periode trimester pertama

tersebut sehingga ibu bisa menerima perubahan tersebut. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan pada ibu hamil trimester pertama dengan melakukan massage atau pijat, fokus dilakukan seorang terapis yaitu membantu sirkulasi tubuh dalam perubahan tubuh.

Dalam melakukan massage pada ibu hamil dengan tujuan mengurangi mual dan muntah serta kelelahan tubuh ibu hamil, lakukan massage dengan lembut dan tidak banyak melakukan mobilisasi. saat melakukan massage dan menghindari titik acupressure yang dapat menimbulkan kontraksi. Focus dalam massage yaitu penyesuaian postur tubuh, panggul, diafragma, tulang rusuk, pernapasan dan serta mengajarkan ibu tehnik relaksasi dan support pada ibu hamil untuk mengurangi mual dan muntah

## 2. Trimester Kedua (13-27 minggu )

Trimester ke dua yaitu usia kehamilan 13 minggu sampai 27 minggu . uterus akan terus tumbuh, pada usia kehamilan 16 minggu uterus biasanya berada pertengahan antara simpisis pubis dan pusat. Penambahan berat badan sekitar 0,4-0,5 kg/minggu. Ibu hamil sudah mulai merasa nyaman dengan perubahan kehamilan dan sudah merasakan gerakan bayinya, perubahan yang dirasakan nyeri pinggang ,cloasma dan striae gravidarum, kram pada kaki dan kesemutan pada jari-jari. Aplikasi massage pada trimester dua ini lebih memfokuskan pada punggung dan kaki, nyeri punggung biasanya timbul diakibatkan adanya otot piriformis yang kencang, nyeri punggung atas dan disfungsi yang terkait dengan perubahan pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh.

## 3. Trimester Ketiga

Trimester ke tiga yaitu usia kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu. Pada usia 28 minggu fundus berada pertengahan antara pusat dengan proesus xiphoid, usia kehamilan 32-36 minggu berada di proesus Xiphoid. Payudara penuh dan nyeri tekan. Sering kencing, Ibu merasakan sakit punggung dan pinggang serta kram Kaki serta sulit tidur. Dengan munculnya ketidaknyaman tersebut maka diperlukan massage untuk meningkatkan kesehatan ibu fokuskan untuk nyeri pinggul, memperbaiki pola tidur dan mengurangi kecemasan ibu, mengurangi oedema kaki dan kram kaki

## 4. Masa Nifas

Persalinan normal massage bisa dilakukan setelah 24 jam pasca persalinan dan untuk sectio caesaria setelah 2-3 hari dan untuk massage abdomen caesaria setelah 3 bulan.

### **D. Kontra Indikasi Pregnancy dan Post Natal Massage**

- a. Diabetes type 1 dan 2
- b. Hypertensi
- c. Pre eklamsi – Eklamsi
- d. Abortus
- e. Plasenta Previa dan Solutio Plasenta
- f. Asma
- g. Mual Muntah/ Hyperemesis
- h. Tromboplebitis
- i. Kelainan jantung
- j. Demam
- k. Diare

**E. Faktor Pertimbangan Dalam Massage**

Faktor-faktor yang harus di pertimbangkan dalam *massage* meliputi:

1. Tangan *masseur* harus selalu menyentuh tubuh klien.
2. Tekanan telapak tangan hanya boleh diberikan ketika melakukan gerakan mengurut ke arah jantung dan harus dihilangkan ketika melakukan gerakan balik.
3. *Massage* yang dilakukan untuk menghasilkan relaksasi pada orang yang dipijat dan frekuensi gerakan mengurut kurang lebih 15 kali dalam satu menit.
4. Irama yang tidak terputus-putus.
5. Keseluruhan bagian tubuh harus diurut dengan kontinuitas.
6. *Massage* dalam 10 menit harus sudah menghasilkan relaksasi yang cukup agar pasien bisa tidur nyenyak pada malam harinya.
7. Umumnya diyakini bahwa *massage* paling efektif jika dilakukan tiap hari.

**F. Posisi *Pegnancy Massager***

1. *Prone* (Telungkup)

Posisi ini disarankan pada trimester pertama. Untuk mencegah tekanan intrauterine gunakan dua bantal untuk menyokong pelvis di kedua anterior spina iliaka.

2. *Supinasi* (Terlentang)

Posisi ini di sarankan pada kehamilan 14-22 minggu. Pada trimester pertama posisi *supinasi* juga di perbolehkan dan tidak memerlukan peralatan ekstra.

3. *Semireclining* (Semifowler)

Pada usia kehamilan mulai dari 23 minggu disarankan untuk menggunakan posisi ini dan menghindari posisi *supinasi*.

4. *Sidelying* (Menyamping)

- a) Pada posisi ini ibu dianjurkan miring ke kiri, gunakan cukup bantal untuk menyangga kepala dan leher.
- b) *Seated* (Duduk)
- c) Posisi ini sangat nyaman bagi wanita yang kehamilannya kembar, menderita penyakit simfisis pubis yang parah, klien yang obesitas dan klien yang refleks lambung parah (Ihca, 2014).

**G. Persiapan *Pregnancy Massage Treatment***

- a. Terapis harus bertanya pertama kali apakah klien menyukai usapan karena beberapa klien tidak menyukai kontak secara fisik.
- b. Perlu diperhatikan kemungkinan adanya alergi atau kulit mudah terangsang, sebelum memberikan lotion atau oil.
- c. Hindari untuk melakukan *massage* pada area kemerah-merahan, kecuali bila kemerahan tersebut hilang sewaktu di *massage*.
- d. Identifikasi juga faktor-faktor atau kondisi seperti fraktur tulang rusuk atau vertebra, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk *massage*.

**1. Tahap Persiapan**

**Persiapan Alat**

- a) Kursi atau tempat duduk dan tempat bersandar
- b) Kasur, sprei, selimut.
- c) *Aromatherapy candle*.
- d) Minyak aromaterapi sesuai keinginan pasien.
- e) Handuk.

**Persiapan Terapis**

- a) Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien.
- b) Mencuci tangan.

**Persiapan Lingkungan**

- a) Menutup gorden atau pintu
- b) Pastikan privasi pasien terjaga (Ihca, 2014).

**2. Teknik *Pregnancy Massage Treatment***

- a. Pemijatan Daerah Punggung
1. Mengatur Posisi Klien. Posisikan klien dalam posisi yang nyaman dan tanyakan bagaimana posisi yang nyaman.
  2. Peregangan. Buka selimut pada daerah punggung sampai daerah gluteal kemudian balurkan minyak di daerah punggung dan mulai dengan peregangan.
  3. *Effleurage*. Mulai dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot gluteal. Kembali lagi dari bawah ke atas dan tekanan pijatan ke atas di kurangi.
  4. *Kneading* Pinggang. Lakukan *kneading* (meremas) mulai dari otot gluteal dan pinggang dengan lembut bergeser bolak balik.
  5. *Kneading* Bahu. Lanjutkan *kneading* ke bagian atas bahu.
  6. *Diagonal Strokes*. Urut dari daerah bahu ke daerah gluteal (daerah pinggang) secara menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri. Urut dari daerah gluteal ke daerah bahu (daerah punggung) secara menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri.
  7. *Twiddling Thumbs*. Tekan pada daerah sekitar ilium kemudian bergerak ke daerah punggung hingga ke bahu menggunakan tarian jempol.
  8. *Circular Thumbs*. Gunakan jempol bentuk lingkaran keluar pada sisi kanan dan kiri otot spina (secara sirkular). Pada ibu hamil trimester III dan Post natal di teruskan naik ke punggung untuk mengeluarkan hormon oksitosin.
  9. *Cross Frictional Therapy*. Gunakan jempol untuk menekan kedalam dan keluar dari spina. Gerakan ini digunakan jika klien mengeluh linu (daerah kram tertentu).
  10. *Chisel Fist*. Lakukan gerusan pada otot tulang belakang dengan menggunakan buku-buku jari, dapat bergerak maju mundur.
  11. *Deeper Cross Friction Therapy*. Gunakan 2 tangan 4 jari. Dimulai dari sisi atas ilium di atas otot gluteal. Meluncur dari alur lamina di atas otot tulang belakang lanjutkan ke punggung ke atas hingga bahu dan kembali.
  12. *Elbow* Teknik. Letakkan salah satu telapak tangan pada bahu dan siku tangan lainnya pada punggung. Meluncur turun pada otot

tulang belakang dari bahu dengan fokus utama tekanan pada otot gluteal.

13. *Efflourage*. Mulai dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot gluteal. Kembali lagi dari bawah ke atas dan tekanan pijatan ke atas di kurangi.

b. Pemijatan daerah lengan

1. *Efflourage*. Usap dengan lembut lengan bawah lalu naik ke atas.
2. *V Stroke*. Buat huruf V diantara ibu jari dan jari telunjuk, pijat dari lengan bawah ke lengan atas.
3. *Kneading*. Buat bentuk hati antara ibu jari dan jari telunjuk, saat memijat ibu jari diarahkan naik turun hingga bertemu jari telunjuk. Pemijatan dimulai dari bawah ke lengan atas.
4. *Leaf Stroke* (Usap Samping). Usap dari tengah ke bagian luar seperti membentuk daun.
5. Gerusan. Gerus lengan menggunakan buku-buku jari dari bawah ke atas.
6. Tangan. Pijat tangan dengan lembut kemudian tarik jari-jari secara perlahan.

c. Pemijatan Daerah Paha

1. *Efflourage*. Dimulai dari lutut sampai pangkal paha.
2. *V Stroke*. Buat huruf V antara jempol dan telunjuk, pijat dari lutut sampai pangkal paha.
3. *Kneading-Hamstring*. Kneading pada paha bagian luar.
4. *Kneading-Quadriceps*. Kneading pada paha bagian luar.
5. *Leaf Stroke*. Usap dari tengah ke bagian luar seperti membentuk daun.
6. *Chisel Fist*. Lakukan gerusan bisa digunakan dengan 2 tangan maupun 1 tangan.
7. *Splitting Hamstrings*. Kedua tangan tumpang tindih memberikan tekanan hingga ke pangkal paha.
8. *Criss Cross*. Dua tangan sejajar kemudian digerakkan seperti gerakan mengayuh sepeda hingga pangkal paha.
9. *Compression*. Kumpulkan kedua tangan seperti berpegangan kemudian sedikit tekanan ke arah pangkal paha.

10. *Effleourage* Betis. Pada daerah betis tidak boleh menggunakan tekanan yang sangat.
11. *V-Stroke*. Buat huruf V antara jempol dan telunjuk, pijat dari lutut sampai pergelangan kaki.
12. *Kneading*. Dengan lembut pada daerah betis sampai lutut.
13. *Leaf Stroke*. Gunakan jempol dengan membuat setengah lingkaran (seperti gerakan membuat daun).
14. *Chisel Fist*. Lakukan gerusan ke arah atas.
15. *Pumping*. Tahan lutut dengan telapak tangan kemudian lakukan dorso fleksi dan ekstensi secara bergantian pada telapak kaki dengan lembut.
16. *Massage Kaki*. Lakukan massage dengan lembut pada kaki.
17. *Lift Arch*. Usap dengan lembut bagian telapak kaki.
18. *Chisel Fist*. Gosok telapak kaki dengan arah ke atas dan ke bawah dengan menggunakan buku-buku jari.

**Soal Latihan :**

1. Jelaskan Definisi Pregnancy Massage
2. Jelaskan Manfaat Pregnancy Massage
3. Jelaskan waktu dilakukannya Pregnancy Massage
4. Jelaskan Kontra Indikasi Pregnancy Massage
5. Jelaskan Bagian-bagian tubuh yang dilakukan Pregnancy Massage
6. Jelaskan posisi Pregnancy Massage
7. Jelaskan Persiapan Pregnancy Massage

**Daftar Referensi**

- Abdul Bari Saefudin,(2002) Panduan Praktis Pelayanan Maternal Dan Neonatal, Jakarta.
- Klein.S (1995) *A book for midwives, the hesperian Foundation, Barkeley, CA*
- Varney.,H.,*Midwifery Third Edition (2008) Jones Bartlett, New York*
- JHPIEGO, *Effective Family Planning Counseling, Baltimore ,MD*
- JHPIEGO,*Postpartum Care, Baltimore, MD*
- Myra J. Wick M.D, 2018. *Health Pregnancy, Mayo Clinic*
- Elaine Stillerman, 2008, *Prenatal Massage, Pemy simkin, Newyork City*
- Carole Osborne, 201 1, *Pre and Prenatal Massage Therapy, Wolter khurn Health*







## **BAB IV**

### **Persiapan Pregnancy Massage**

#### **CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH :**

Mahasiswa mampu melakukan pregnancy massage

#### **SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH :**

1. Mahasiswa mampu melakukan Persiapan Massage
2. Mahasiswa mampu melakukan SOP Massage
3. Mahasiswa mampu Melakukan Afirmasi sebelum Massage

#### **A. Persiapan**

Sebelum melakukan massage ada beberapa hal yang perlu kita persiapkan yaitu:

##### **1. Persiapan Alat**

Alat alat yang dibutuhkan dalam melakukan pemijatan adalah

- Tempat tidur
- Kasur , Seprai dan selimut
- Handuk
- Jika perlu tambahkan aromaterapi

##### **2. Persiapan Terapis**

- Kuku tangan pendek
- Tidak menggunakan perhiasan ( cincin atau gelang yang dapat mengganggu pemijatan) dan jam tangan
- Mencuci tangan
- Menjaga privasi pasien
- Persiapan lingkungan

##### **3. Persiapan pasien**

- Anamnesa pasien ( tanyakan kapan janin terakhir kali bergerak, menanyakan apakah klien ada alergi dengan oil atau lotion
- Mengukur tekanan darah dan nadi ibu
- Mendengarkan DJJ
- Mengarahkan pasien pada posisi yang nyaman
- Perhatikan kontra indikasi sebelum melakukan massage

#### **4. Oil yang digunakan**

Oil yang digunakan usahakan yang berasal dari tumbuh tumbuhan yang diblending/ dicampur dengan aromatherapi, untuk TM I dengan menggunakan aroma buah buahan seperti jeruk dan peppermint, dan pada TM II dan III gunakan aroma teraphi lavender.

#### **5. Afirmasi/ Relaksasi**

Sebelum dilakukan massage lakukan afirmasi/ relaksasi dengan tujuan untuk menenangkan pikiran ibu dan membantu ibu kezona pemikiran positif serta membantu ibu berkomunikasi dengan janin yang berada didalam perutnya.

#### **6. Berdoa**

Demi kelancaran dan keberkahan dari kegiatan massage baiknya kita awali dengan berdoa kepada Tuhan Yang maha kuasa sesuai dengan agama dan keyakinan dari terapis dank lien.

### **B. SOP Standar Operasional Prosedur Massage**

#### **1. Saat Datang**

- Anamnesa keluhan dan treatment apa yang akan diambil
- Menonaktifkan HP/ silent
- Membuka perhiasan dan jam tangan
- Mengukur TD, Nadi, Suhu dan DJJ
- Minum air putih satu gelas
- Pasien diminta untuk BAK dan cuci kakiserta membuka pakaian kecuali celana dalam
- Posisi yang nyaman
- Relaksasi/Afirmasi positif
- Berdoa

#### **2. Syarat saat datang**

- Selesai mandi
- 1 jam Setelah makan

### 3. Keselamatan Kerja Terapis

- Berkuku pendek
- Tidak ada luka pada jari
- Menggunakan table massage atau tempat tidur
- 

### C. Contoh afirmasi kata kata relaksasi sebelum massage

“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 yg 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 pikirkan 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....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 bunda 10x lebih banyak dari sebelumnya

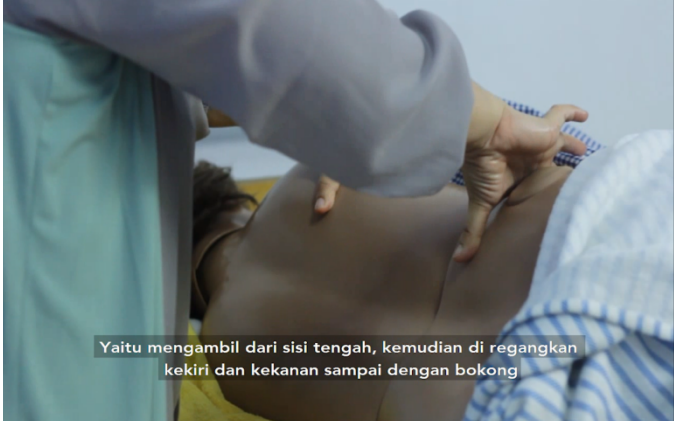
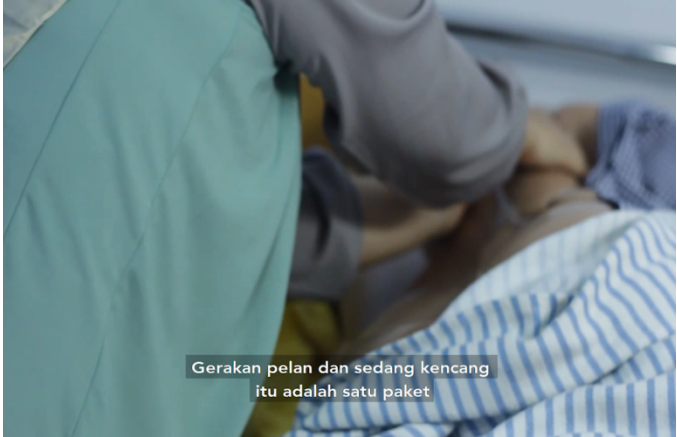
Gimana bunda...sudah rileks, ok ..kakau rileks kita berdoa sebelum melakukan pijatan..





#### D. Prinsip dalam Massage




- Ada Usapan (Efflurage)
- Ada remasan (Petrisage)
- Ada Gerakan Melingkar ( Friction)
- Ada Getaran ( Vibration)

#### E. Teknik Massage



##### 1) Massage Punggung

<p><b>1.</b></p>	<p><b>Peregangan daerah punggung ( Cranial Sacral Hold)</b> Usap pertengahan punggung dari sisi atas usap kebawah sampai tulang belakang dan lakukan peregangan kiri kanan</p>	 <p>Yaitu mengambil dari sisi tengah, kemudian di regangkan kekiri dan kekanan sampai dengan bokong</p>
<p><b>2.</b></p>	<p><b>Usapan (Efflurage)</b> Usapan punggung mulai dari arah pinggul kearah jantung sampai kebaahu dengan ritme pelan sedang kencang</p>	 <p>Gerakan pelan dan sedang kencang itu adalah satu paket</p>



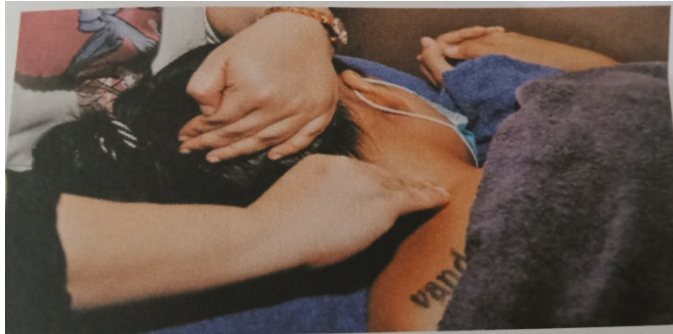

<p>3.</p>	<p><b>Remasan (Petrisage)</b> Gerakan remasan mulai dari arah bokong kearah jantung sampai ke bahu</p>	 <p>Kemudian jempol maju keatas</p>
<p>4.</p>	<p><b>Gerakan Menekan Ibu jari (Friction Tumb)</b> Tekanan ibu jari dari pinggul kearah jantung sampai ke bahu</p>	 <p>Hindari penekanan pada tulang belakang</p>
<p>5.</p>	<p><b>Gerakan Menekan 5 tapak tangan (Hand Pressure)</b> Gerakan 5 tapak tangan dari bokong kearah jantung sampai ke bahu</p>	
<p>6.</p>	<p><b>Gerakan menekan ibu jari dan telunjuk (Tumb finger friction)</b> Gerakan memutar dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk dengan menekan daerah pinggul dan mengusap dari dalam keluar</p>	 <p>Kemudian dilakukan massage secara sirkuler dan ditarik ke samping</p>

<p>7.</p>	<p><b>Gerakan setengah lingkaran ( circular tumb)</b>  Melakukan tekanan lembut dengan menggunakan ibu jari dan empat jari lainnya mengusap membentuk gerakan setengah lingkaran</p>	 <p>Dengan menggunakan ibu jari, jempol dilakukan pemijatan setengah lingkaran</p>
<p>8.</p>	<p><b>Gerakan saling silang zig zag</b>  Gerakan mengusap dengan teknik kebawah dan keatas saling bergantian atau saling silang</p>	 <p>Gerakan selanjutnya Zig - zag terapi</p>
<p>9.</p>	<p><b>Mengusap tulang scapula ( Scapula terapi)</b>  Mengusap dengan ibu jari melingkari tulang scapula dari arah axila atau ketiak ke arah atas</p>	





<b>10.</b>	<b>Chisel Fist ( Gerusan)</b> Mengusap punggung dari atas pinggul kearah jantung dan bahu dengan menggunakan empat jari tangan.	
<b>11.</b>	<b>Usapan Penutup (Efflurage)</b> Usapan punggung mulai dari arah pinggul kearah jantung sampai kebahu dengan ritme Kuat, sedang, pelan.	


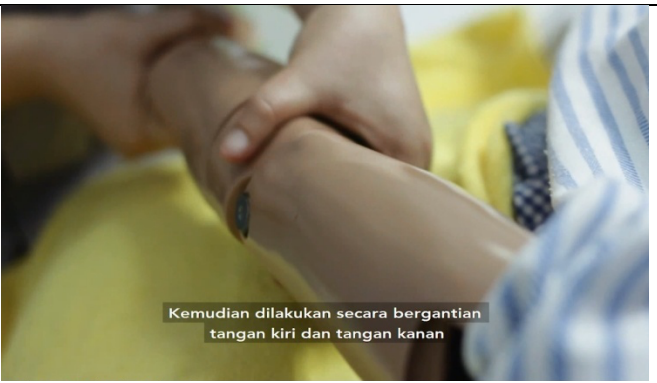


## 2) Massage Leher

<p><b>1. Usapan (Effleurage)</b> Usap leher daribawah leher sampai kearah tulang oksipital/kepala</p>	
<p><b>2. Remasan</b> Dengan menggunakan jari membentuk huruf U usap lembut leher kearah atas dan bawah</p>	
<p><b>3. Gerakan penekana lembut dipertengahan leher</b> Melakukan penekanan pada leher belakang</p>	
<p><b>4. Penekanan tulang oksipital (occipital gentle traction)</b> Lakukan penekanan dengan jari telunjuk dan jari tengah disisi tulang oksipital atau tengkorak kepala pijat dan stimulasi area ini selama 4-5 detik. Titik ini direkomendasikan saat kamu merasa sakit kepala, migraine,</p>	

	kelelahan atau mengalami gejala flu.	
5.	<b>Usapan Penutup (Efflurage)</b> Usapan dari leher ke arah kepala	

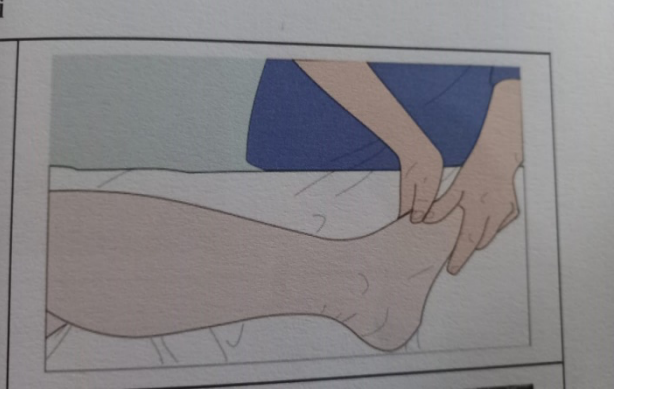


### 3) Gerakan pijatan tangan





1.	<b>Usapan (Efflurage)</b> Usapan tangan dimulai dari pergelangan tangan sampai ke bahu dengan ritme pelan sedang kuat.	 Pelan, sedang dan kencang
2.	<b>Gerakan Penekanan V (Stoke V)</b> Gerakan usapan V dengan cara tangan kiri memegang pergelangan tangan tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf V yang dilakukan dengan tangan yang bergantian	 Kemudian lakukan usapan





<p><b>3.</b></p>	<p><b>Remasan (Petrisage)</b>          Kedua tangan membentuk segitiga kemudian jempol menuju kearah atas yang dilakukan dari tangan menuju bahu</p>	 <p>Jempol tarik ke atas</p>
<p><b>4.</b></p>	<p><b>Usapan C/ samping( Leaf Stroke)</b>          tangan kiri memegang pergelangan tangan tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf C menuju ke bahu yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</p>	 <p>Kemudian dilakukan secara bergantian tangan kiri dan tangan kanan</p>
<p><b>5.</b></p>	<p><b>Gerakan Mengggerus( Chisel fist)</b>          Tangan kiri memegang pergelangan tangan dan tangan kanan buat kepala kemudian lakukan gerusan menuju bahu dengan tekanan sedang dan kencang yang dilakukan bergantian tangan kanan dan kiri</p>	 <p>Gerakan selanjutnya adalah gerusan</p>
<p><b>6.</b></p>	<p><b>Usapan pada Jari jari ( Love Finger)</b>          Usap lembut punggung atas tangan mulai dari jari jari hingga ke pergelangan tangan dan selanjutnya usap bagian pinggir jari satu persatu</p>	



7.	<p><b>Usapan Penutup (Efflurage)</b>          Usapan tangan dimulai dari pergelangan tangan sampai ke bahu dengan ritme kuat sedang pelan.</p>	 <p>Dengan durasi kencang, sedang, pelan</p>
----	--	--

#### 4) Gerakan pijatan Kaki


1.	<p><b>Mobilisasi Tapak Kaki</b>          Melakukan remasan pada tapak kakimulai dari jari kerah pergelangan tangan</p>	
2.	<p><b>Usapan (Efflurage)</b>          Usapan kaki dimulai dari jari kaki sampai ke pergelangan kaki</p>	
3.	<p><b>Usapan Pinggir kaki</b>          Usapan dilakukan pada pinggir kaki sejajar jempol hingga ke tumit dengan menggunakan sisi kelingking tangan kanan/ulnar</p>	 <p>Bagian dalam kaki, telapak kaki dalam</p>

<p>4.</p>	<p><b>Gerakan Mengggerus( Chisel fist)</b>          Jari tangan membentuk kepalan menggerus tapak kaki sampai ketumit</p>	
<p>5.</p>	<p><b>Gerakan Pleksi dan ekstensi</b>          Pegang telapak kaki lalu gerakkan telapak kaki keatas dan kebawah</p>	 <p>Yaitu pleksi, ekstensi</p>
<p>6.</p>	<p><b>Mengusap jari kaki</b>          Mengusap sisi kelima jari.</p>	 <p>Kemudian lakukan usapan lembut pada jari - jari</p>
<p>7.</p>	<p><b>Usapan (Efflurage)</b>          Usapan pada betis dimulai dari pergelangan kaki sampai lutut dengan ritme pelan sedang kuat</p>	 <p>Usapan relaksasi dengan durasi 3 kali</p>





<p><b>8.</b> <i>Gerakan Penekanan V( Stoke V)</i></p>	<p>Gerakan usapan V dengan cara tangan kiri memegang pergelangan kaki tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf V yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</p>	
<p><b>9.</b> <b>Remasan (Petrisage)</b></p>	<p>Kedua tangan membentuk segitiga kemudian lakukan remasan yang dimulai dari pergelangan kaki menuju lutut</p>	
<p><b>10.</b> <b>Usapan C/ samping( Leaf Stroke)</b></p>	<p><i>tangan kiri memegang pergelangan kaki tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf C menuju lutut yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</i></p>	
<p><b>11.</b> <b>Gerakan saling silang (Petrisage zigzag)</b></p>	<p>Kedua telapak tangan naik turun pada daerah betis dimulai dari pergelangan kaki sampai ke betis.</p>	




<p><b>12.</b></p>	<p><b>Gerakan Mengggerus( Chisel fist)</b> Tangan kiri memegang pergelangan kaki dan tangan kanan buat kepala kemudian lakukan gerusan menuju lutut dengan tekanan sedang dan kencang yang dilakukan bergantian tangan kanan dan kiri</p>	
<p><b>13.</b></p>	<p><b>Usapan Penutup (Efflurage)</b> Usapan tangan dimulai dari pergelangan kaki sampai lutut dengan ritme kuat sedang pelan</p>	

### 1) Gerakan pijatan paha

<p><b>1.</b></p>	<p><b>Usapan (Efflurage)</b> Usapan pada paha dimulai dari pergelangan lutut sampai tulang panggul dengan ritme pelan sedang kuat</p>	
------------------	---	--



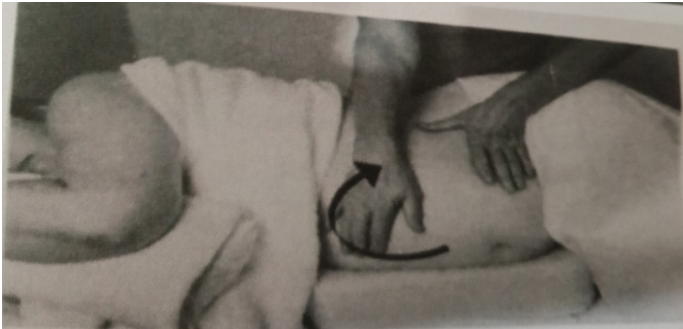


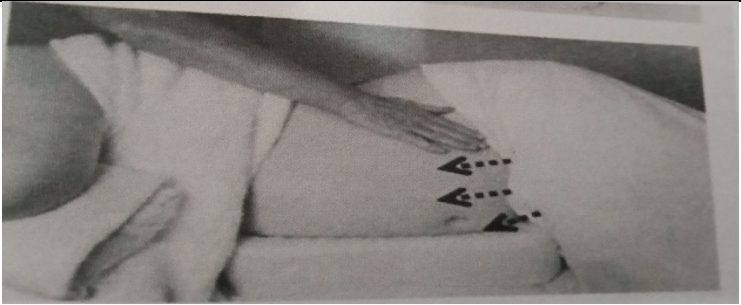
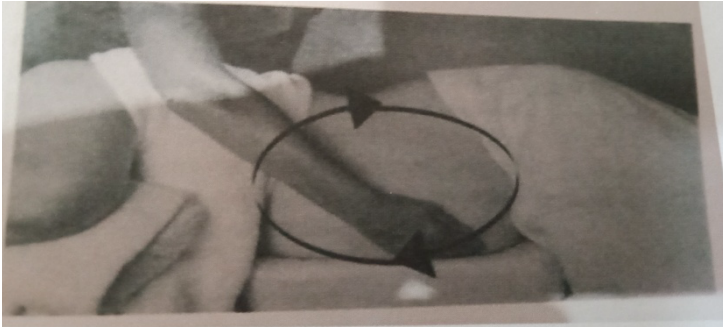
<p>2.</p>	<p><b>Gerakan Penekanan V( Stoke V)</b>  Gerakan usapan V dengan cara tangan kiri memegang lutut tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf V yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</p>	
<p>3.</p>	<p><b>Remasan (Petrisage)</b>  Kedua tangan membentuk segitiga kemudian lakukan remasan yang dimulai dari lutut menuju tulang panggul</p>	
<p>4.</p>	<p><b>Usapan C/ samping( Leaf Stroke)</b>  tangan kiri memegang lutut tangan kanan mengusap dengan membentuk huruf C menuju lutut yang dilakukan dengan tangan yang bergantian</p>	
<p>5.</p>	<p><b>Gerakan saling silang (Petrisage zigzag)</b>  Kedua telapak tangan naik turun pada daerah paha sampai ke tulang panggul</p>	

<p>6.</p>	<p><b>Gerakan Menggerus( Chisel fist)</b> Tangan kiri memegang lutut dan tangan kanan buat kepalan kemudian lakukan gerusan menuju tulang panggul dengan tekanan sedang dan kencang yang dilakukan bergantian tangan kanan dan kiri</p>	
<p>7.</p>	<p><b>Kompres (compression)</b> <i>Tangan kanan dan kiri saling mengunci dan memberikan penekanan pada paha dengan hitungan 123 dan tarik keatas</i></p>	
<p>8.</p>	<p><b>Usapan Penutup (Efflurage)</b> Usapanpaha dimulai dari lutut sampai tulang panggul dengan ritme kuat sedang pelan</p>	

## 2) Gerakan pijatan bagian Abdomen

<p>1.</p>	<p><b>Usapan perut memutar</b>  Melakukan usapan pada abdomen dari arah samping ke bawah abdomen kunci dipusat/ umbilikal</p>	
-----------	---	--

		
	<p>Usap dari bawah perut ke arah umbilikal</p>	
	<p>Usap dari atas perut ke arah umbilikal</p>	
<p><b>2.</b></p>	<p><b>Usapan Bawah perut</b> Mengusap mulai dari simpisis ke arah umbilical</p>	

		
<b>3.</b>	<b>Usapan Memutar depan Belakang</b>  Mengusap dengan satu tangan berada dibelakang tubuh ibu dan tangan yang lain mengusap perut ibu secara melingkar	

Rangkaian gerakan diatas merupakan gerakan yang dilakukan saat pijat ibu hamil. Sedangkan untuk pijat nifas dapat dilakukan dengan gerakan yang sama pada pijat ibu hamil dengan penambahan satu gerakan yaitu gerakan menepuk atau tamponade. Gerakan menepuk ini dilakukan diakhir gerakan setiap sesi bagian tubuh sebelum teknik usapan penutup.

**Tabel 1**  
**Urutan gerakan pijat ibu hamil dan ibu nifas**

gerakan pijat ibu hamil	gerakan pijat ibu nifas
<b>Area Punggung</b>	
Peregangan daerah punggung Usapan punggung Remasan Gerakan menekan ibu jari Gerakan menekan tapak tangan Gerakan menekan dengan ibu jari Gerakan setengah lingkaran Gerakan saling silang Gerakan Mengusap tulang scapula Gerakan Gerusan Usapan penutup	Peregangan daerah punggung Usapan punggung Remasan Gerakan menekan ibu jari Gerakan menekan tapak tangan Gerakan menekan dengan ibu jari Gerakan setengah lingkaran Gerakan saling silang Gerakan Mengusap tulang scapula Gerakan Gerusan <b>Gerakan Menepuk</b> Usapan penutup
<b>Area Leher</b>	
Gerakan Usapan Gerakan Meremas Gerakan penekanan lembuti Gerakan penekanan tulang okspital Usapan penutup	Gerakan Usapan Gerakan Meremas Gerakan penekanan lembuti Gerakan penekanan tulang okspital Usapan penutup
<b>Area Tangan</b>	
Gerakan Usapan Gerakan Penekanan V( Stoke V) Gerakan Remasan (Petrisage) Usapan C/ samping( Leaf Stroke)  Gerakan Mengggerus( Chisel fist) tangan Gerakan Mengusap jari jari tangan Usapan Penutup tangan (Efflurage)	Gerakan Usapan Gerakan Penekanan V( Stoke V) Gerakan Remasan (Petrisage) Usapan C/ samping( Leaf Stroke)  Gerakan Mengggerus( Chisel fist) tangan Gerakan Mengusap jari jari tangan <b>Gerakan Menepuk</b> Usapan Penutup tangan (Efflurage)
<b>Area Kaki</b>	
Mobilisasi Tapak Kaki Gerakan Usapan (Efflurage)	Mobilisasi Tapak Kaki Gerakan Usapan (Efflurage)

Gerakan Usapan Pinggir kaki Gerakan Mengggerus( Chisel fist) Gerakan Pleksi dan ekstensi Gerakan Mengusap jari kaki Gerakan Usapan (Efflurage) Gerakan Penekanan V( Stoke V) Gerakan Remasan (Petrisage) Gerakan Usapan C/ samping( Leaf Stroke) Gerakan saling silang (Petrisage zigzag) Gerakan Mengggerus( Chisel fist) Gerakan Usapan Penutup (Efflurage)	Gerakan Usapan Pinggir kaki Gerakan Mengggerus( Chisel fist) Gerakan Pleksi dan ekstensi Gerakan Mengusap jari kaki Gerakan Usapan (Efflurage) Gerakan Penekanan V( Stoke V) Gerakan Remasan (Petrisage) Gerakan Usapan C/ samping( Leaf Stroke) Gerakan saling silang (Petrisage zigzag) Gerakan Mengggerus( Chisel fist) <b>Gerakan Menepuk</b> Gerakan Usapan Penutup (Efflurage)
<b>Area Paha</b>	
Gerakan Usapan (Efflurage) Gerakan Gerakan Penekanan V( Stoke V)  Gerakan Remasan (Petrisage) Gerakan Usapan C/ samping( Leaf Stroke)  Gerakan saling silang (Petrisage zigzag)  Gerakan Mengggerus( Chisel fist) Kompres (compression) Gerakan Usapan Penutup (Efflurage)	Gerakan Usapan (Efflurage) Gerakan Gerakan Penekanan V( Stoke V)  Gerakan Remasan (Petrisage) Gerakan Usapan C/ samping( Leaf Stroke)  Gerakan saling silang (Petrisage zigzag)  Gerakan Mengggerus( Chisel fist) Kompres (compression) <b>Gerakan Menepuk</b> Gerakan Usapan Penutup (Efflurage)
<b>Area Perut/ Abdomen</b>	
Gerakan Usapan perut memutar Gerakan Usapan Bawah perut Gerakan Usapan Memutar depan Belakang	

## F. Peregangan Tubuh pada Ibu Hamil

Stretching atau peregangan adalah serangkaian gerakan untuk melatih fleksibilitas anggota badan seperti punggung, kaki, dan tangan. Peregangan ini dilakukan untuk melemaskan otot dengan membuatnya berkontraksi

### 1. Shoulder Stretch

Gerakan ini berguna untuk melenturkan dan memanjangkan otot bahu dan punggung atas, merileksasikan otot paha dan memanjangkan tulang punggung.



## 2. Child Pose

Gerakan ini berguna untuk meringankan sakit punggung membuka panggul atau pangkal paha dan membuat tubuh rileks



### 3. Hip Squeeze

Gerakan ini berguna untuk mengatasi rasa sakit saat menjelang persalinan



### 4. Pigeon

Gerakan ini berguna untuk mengatasi atau mengurangi kram pada betis dan kaki



### 5. Cat and cow

Gerakan ini berguna untuk menguatkan panggul dan membantu merotasi kepala bayi pada posisi favorit





## G. Latihan-Latihan yang membantu Melancarkan Proses Persalinan

### 1. Pelvic Rocking

Goyang panggul dapat memperkuat otot-otot perut dan punggung bawah. Mengurangi tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar rahim dan tekanan di kandung kemih ibu. Gerakan ini biasa dilakukan dengan menggunakan Gym ball dan ibu hamil duduk sambil bergoyang-goyang di atasnya. Kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 28 minggu sampai dengan saat persalinan. Waktu latihan berlangsung selama 30 menit setiap harinya untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Manfaat lain dari gerakan ini adalah:

- Mengurangi keluhan nyeri di daerah pinggang
- Ligamentum atau otot di sekitar panggul lebih rileks
- Bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun

Kontra indikasi pelvic rocking :

- Malpresentasi
- Perdarahan antepartum
- Ibu hamil dengan Hipertensi, DM, dan jantung

- Faktor risiko untuk persalinan premature
- Perdarahan pervaginam
- KPD
- Servik inkompeten
- Janin tumbuh lambat
- Kelainan dalam letak plasenta



Gambar. Pelvic Roacking

## 2. Rebozo

Dalam kehamilan seringkali kepala janin tidak pas didalam panggul, hal ini disebabkan karena otot ligament di panggul dan Rahim mengalami ketegangan sehingga menghalangi kepala untuk turun ke panggul. Salah satu cara untuk membantu kepala masuk kedalam panggul serta memudahkan pada saat proses persalinan adalah dengan teknik Rebozo. Teknik Rebozo dikenal ada dua jenis:

- Shifting : untuk otot ligament pada daerah rahim
- Shake Apple tree : Ligamen otot panggul



Gambar.Shifting



Gambar.Shake Aplle Tree

### 3. Cat and Cow

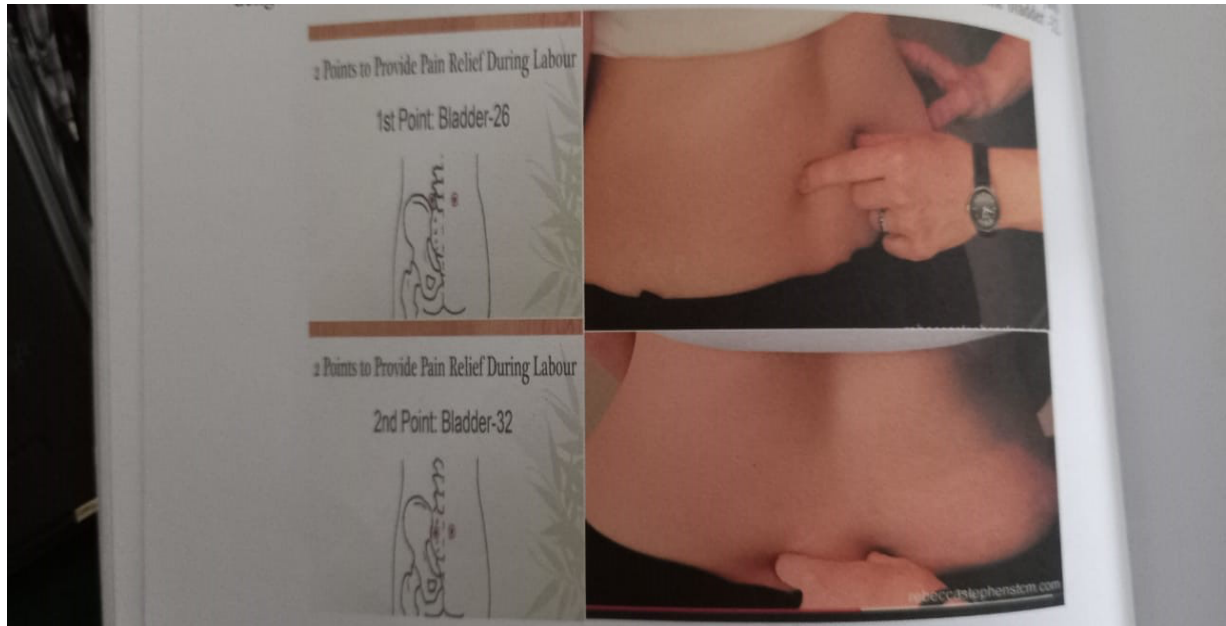
Gerakan ini berguna untuk menguatkan panggul dan membantu merotasi kepala bayi pada posisi favorit. Gerakan ini dilakukan pada usia kehamilan 28 minggu untuk membantu kepala bayi masuk kedalam panggul.



Gambar.Cat and Cow

## H. Pijatan Mengurangi Nyeri Persalinan

Pada saat proses persalinan ibu hamil mengalami kontraksi. Salah satu cara mengatasi atau mengurangi rasa nyeri pada saat bersalin adalah dengan melakukan penekanan pada titik bladder 26 dan bladder-32



**Latihan**

1. Jelaskan persiapan pregnancy massage
2. Jelaskan SOP massage
3. Sebutkan teknik pregnancy massage
4. Sebutkan perbedaan pregnancy massage dan pasca natal massage.
5. Sebutkan Manfaat teknik Ribozo
6. Sebutkan manfaat gerakan cat and cow.

**Rujukan**

Kusuma Handayani. (2018). *Panduan Pelatihan Peluang Usaha Baby Spa and Mom Treatment*. Jakarta: