

MODUL ASUHAN KOMPLEMENTER

Disusun oleh :
Dr. Triana Indrayani, S.ST.,M.Kes



ASUHAN KOMPLEMENTER

ASUHAN KOMPLEMENTER

Dr. Triana Indrayani S.ST., M.Kes.



ASUHAN KOMPLEMENTER

Penulis:

Dr. Triana Indrayani S.ST.M.Kes

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : April 2025

Hak Cipta 2025, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2025 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025

; 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-623-8750-03-0

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Asuhan Komplementer sesuai yang ditargetkan.

Buku ini berisikan pendahuluan mengenai deskripsi mata kuliah, prenatal massage untuk nyeri punggung trimester 3, relaksasi dengan aromatherapy untuk mual muntah, prenatal yoga, dan pijat endorphin untuk nyeri persalinan kala 1.

Buku Asuhan Komplementer juga membahas mengenai baby massage, baby gym, dan titik pijat Tui Na. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

April 2025, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Deskripsi Mata Kuliah	1
B. Prasyarat	2
C. Petunjuk Penggunaan Buku	2
D. Tujuan	4
E. Prosedur Pencapaian	4
F. Beban SKS	4
G. Dosen Instruktur	4
H. Tata Tertib Mahasiswa	5
I. Materi	6
J. Evaluasi Praktikum	7
 BAB II PRENATAL MESSAGE	
UNTUK NYERI PUNGGUNG TRIMESTER 3	8
A. Pendahuluan	8
B. Objektif Perilaku Siswa	9
C. Referensi	9
D. Metode Pembelajaran	9
E. Petunjuk Kerja	10
F. Keselamatan Kerja	10
G. Alat Bantu Mengajar	10
H. Peralatan dan Perlengkapan	10
I. Prosedur Pelaksanaan	11
J. Evaluasi	18

DAFTAR TILIK PRENATAL MASSAGE UNTUK NYERI PUNGGUNG TM 3	19
BAB III RELAKSASI DENGAN AROMATERAPHY UNTUK MUAL MUNTAH	25
DAFTAR TILIK RELAKSASI DENGAN AROMATERAPHY UNTUK MUAL MUNTAH	31
BAB IV PRENATAL YOGA	33
DAFTAR TILIK PRENATAL YOGA	50
BAB V PIJAT ENDORPHIN UNTUK NYERI PERSALINAN KALA I	61
DAFTAR TILIK PIJAT ENDORPHIN UNTUK NYERI PERSALINAN KALA I	67
BAB VI RELAKSASI DENGAN AROMATERAPHY UNTUK NYERI KALA I	70
DAFTAR TILIK RELAKSASI AROMATERAPHY UNTUK NYERI KALA I	78
BAB VII TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI NYERI KALA I	80
DAFTAR TILIK TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI NYERI KALA 1	85
BAB VIII BIRTHING BALL UNTUK RASA NYAMAN DAN KEMAJUAN PERSALINAN	87
DAFTAR TILIK BIRTH BALL UNTUK RASA NYAMAN DAN KEMAJUAN PERSALINAN	94
BAB IX REFLEKSI OKSITOSIN	97
DAFTAR TILIK REFLEKSI OKSITOSIN	105

BAB X POSTNATAL YOGA	108
DAFTAR TILIK POSTNATAL YOGA	117
BAB XI BAKERA	121
DAFTAR TILIK BAKERA	130
BAB XII BABY MASSAGE	132
DAFTAR TILIK BABY MASSAGE	139
BAB XIII BABY GYM	141
DAFTAR TILIK PEMBERIAN KONTRASEPSI SUNTIK	147
BAB XIV PIJAT TUI NA	149
DAFTAR TILIK PIJAT TUI NA	160
PROFIL PENULIS	165

BAB I

PENDAHULUAN

A. Deskripsi Mata Kuliah

Peranan tenaga kesehatan sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan program pembangunan dibidang kesehatan dalam upaya mencapai target *Sustainable Development Goals* (SDG's) 2020. Salah satu strategi untuk mencapai target tersebut adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia tenaga kesehatan untuk menghasilkan tenaga kesehatan sesuai dengan kebutuhan baik dari segi kuantitas dan kualitas, sehingga diperlukan pengelolaan pendidikan profesional. Proses belajar dalam rangka pencapaian kompetensi bidan dapat diberikan melalui PBM di kelas (ceramah, diskusi), laboratorium dan praktik lapangan dengan pengalaman studi kasus, konferensi. Praktik Klinik Kebidanan di rancang secara bertahap sesuai dengan pencapaian target kompetensi tiap semester.

Mata kuliah Asuhan Kebidanan Komplementer memiliki beban 3 SKS. Pengalaman pembelajaran praktikum di laboratorium kelas sangat besar manfaatnya karena mahasiswa diberikan kesempatan untuk melakukan ketrampilan dengan alat bantu yang menggambarkan situasi di lapangan sehingga dapat meningkatkan pemahaman teori maupun ketrampilannya. Setelah menyelesaikan pembelajaran dilaboratorium mahasiswa diberi kesempatan untuk mengikuti praktikum dilapangan, untuk lebih memahami dan mendapatkan pengalaman nyata sebagai bekal praktik klinik pada semester berikutnya.

Materi Asuhan Kebidanan Komplementer Prenatal Massage Untuk Nyeri Punggung Trimester 3, Relaksasi Dengan Aromatherapy Untuk Mual Muntah, Prenatal Yoga, Pijat Endorphin untuk Nyeri Persalinan Kala 1, Relaksasi dengan aromatherapy untuk nyeri kala 1, Terapi Musik untuk nyeri kala 1, Birthing ball untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan, Refleksi Oksitosin, Postnatal Yoga, Spa Nifas, Baby Massage, Baby Gym, Pijat Tui Na.

Buku ini bertujuan untuk membantu mahasiswa agar mampu menjadi praktisi yang ahli dan mampu untuk berpikir kritis serta mampu membuat keputusan klinis berdasarkan pengetahuan dan pemahaman mengenai Asuhan Kebidanan Komplementer pada ibu hamil, bersalin dan nifas.

B. Prasyarat

Sebelum mempelajari buku ini anda harus sudah mahir melakukan keterampilan dasar praktik klinik kebidanan seperti pencegahan infeksi, pemeriksaan tanda – tanda vital, pemeriksaan fisik dan obstetrik, Askeb I, Askeb II, Askeb III dan kegawatdaruratan maternal neonatal.

C. Petunjuk Penggunaan Buku

Sebelum menggunakan buku ini anda harus memahami cara penggunaan buku. Buku ini disusun untuk menjadi bahan belajar mandiri mahasiswa disamping proses pembelajaran di kelas. Baca dengan hati – hati semua komponen buku dan ikuti langkah – langkah yang telah diuraikan dalam buku ini. Jika ada beberapa hal yang tidak anda mengerti tanyakanlah kepada dosen penanggung jawab mata kuliah. Setiap aktivitas dalam buku ini telah disusun secara berurutan, maka dari itu pastikan anda telah

mengikuti dan menyelesaikan aktivitas yang diperintahkan dalam buku sebelum mengerjakan ke aktivitas berikutnya.

Tiap buku tersusun atas beberapa komponen sebagai berikut:

1. Tujuan	Bagian ini berisikan keterampilan apa yang dapat anda lakukan setelah mempelajari buku ini.
2. Uraian Materi	Tiap uraian materi terdiri dari: a. Pendahuluan yang berisikan penjelasan tentang masalah spesifik yang dibahas. b. Faktor – faktor yang dapat menyebabkan terjadinya masalah. c. Cara mengidentifikasi masalah. d. Cara menangani masalah. e. Keterampilan klinis yang diharuskan anda kuasai.
3. Aktivitas Mahasiswa	Bagian ini mengajak anda untuk melakukan sebuah tindakan tertentu seperti diskusi, studi pustaka, atau praktek laboratorium untuk meningkatkan pemahaman tentang masalah yang sedang dibahas.
4. Rangkuman	Ringkasan dari uraian materi.
5. Evaluasi	Bagian ini berisi pertanyaan-pertanyaan singkat yang disusun untuk membantu anda menilai sendiri pemahaman anda tentang masalah yang dibahas.

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mahasiswa mampu melaksanakan asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil, bersalin dan nifas dengan pendekatan manajemen kebidanan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti proses pembelajaran praktikum, baik di laboratorium kelas maupun lapangan, mahasiswa dapat :

- a. Memahami tentang asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil, bersalin dan nifas dengan pendekatan manajemen kebidanan.
- b. Dapat mempraktekan tentang asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil, bersalin dan nifas dengan pendekatan manajemen kebidanan

E. Prosedur Pencapaian

1. Kegiatan diikuti oleh seluruh mahasiswa yang dibagi dalam kelompok kecil
2. Setiap materi diberikan oleh tiap pembimbing yang berbeda dengan menggunakan metode demonstrasi di laboratorium ketrampilan
3. Setelah mendapatkan seluruh materi praktikum, ketrampilan mahasiswa dievaluasi di akhir pertemuan.

F. Beban SKS

3 SKS Praktikum

G. Dosen Instruktur

Dr. Triana Indrayani S.ST., M.Kes

H. Tata Tertib Mahasiswa

1. Tata Tertib Praktikum

- a. Mahasiswa menyiapkan diri 15 menit di depan laboratorium sebelum praktikum dimulai
- b. Mahasiswa yang terlambat 15 menit atau lebih tidak diijinkan mengikuti praktikum
- c. Mahasiswa tidak boleh bersendau gurau dan harus bersikap sopan selama mengikuti praktikum
- d. Selama praktikum berlangsung, mahasiswa tidak boleh meninggalkan laboratorium tanpa izin dosen
- e. Mahasiswa wajib membereskan alat-alat yang dipakai untuk praktikum dan dikembalikan dalam keadaan rapi dan bersih
- f. Mahasiswa diwajibkan mengganti peralatan jika terjadi kerusakan paling lambat 2 hari setelah praktikum
- g. Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti praktikum karena berhalangan atau gagal dalam praktikum harus mengulang atau mengganti pada hari lain sesuai dengan jadwal yang telah diatur (sesuai kebijakan dosen)
- h. Mahasiswa wajib mengikuti praktikum 100% dari kegiatan praktikum.

2. Tata Tertib Pemakaian Alat Praktikum

- a. Setiap mahasiswa berhak meminjam/menggunakan alat-alat laboratorium dengan persetujuan kepala laboratorium.
- b. Setiap mahasiswa yang akan praktik laboratorium wajib memberitahu/pesan alat kepada petugas 3 hari sebelum praktik dilaksanakan.

- c. Mahasiswa/peminjam wajib mengisi formulir peminjaman alat/bon alat yang telah disediakan dengan lengkap yang meliputi (nama, kelas/jurusan, hari/tanggal, waktu, dosen, jenis ketrampilan, nama alat, jumlah, keterangan, tanda tangan).
- d. Mahasiswa atau peminjam bertanggung jawab atas kebersihan dan keutuhan alat-alat yang dipinjam.
- e. Mahasiswa wajib merapikan dan membersihkan kembali peralatan yang dipinjam setelah selesai menggunakan alat laboratorium.
- f. Alat-alat laboratorium dikembalikan segera setelah melaksanakan kegiatan praktik.
- g. Alat-alat laboratorium yang dipinjam dikembalikan tepat waktu dan dalam keadaan bersih dan utuh.
- h. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan ruangan setelah serah terima alat-alat yang dipinjam kepada kepala laboratorium.
- i. Peminjam alat laboratorium harus mengganti alat yang rusak/hilang dalam waktu kurang dari dua hari setelah alat rusak/hilang.

I. Materi

- 1. Prenatal Massage Untuk Nyeri Punggung Trimester 3
- 2. Relaksasi Dengan Aromateraphy Untuk Mual Muntah
- 3. Prenatal Yoga
- 4. Pijat Endorphin untuk Nyeri Persalinan Kala 1
- 5. Relaksasi dengan aromateraphy untuk nyeri kala 1
- 6. Terapi Musik untuk nyeri kala 1
- 7. Birthing ball untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan
- 8. Refleksi Oksitosin
- 9. Postnatal Yoga

10. Spa Nifas
11. Baby Massage
12. Baby Gym
13. Pijat Tui Na

J. Evaluasi Praktikum

Penilaian (evaluasi) kegiatan praktikum Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Komplementer diambil dari perolehan uji ketrampilan berdasarkan ceklist. Petunjuk skor penilaian keterampilan :

- 0: Jika tidak dilakukan dengan sempurna
- 1: Dilakukan tetapi tidak sempurna
- 2: Dilakukan dengan sempurna

BAB II

PRENATAL MASSAGE UNTUK NYERI PUNGGUNG TRIMESTER 3

MATA KULIAH : ASUHAN KEBIDANAN
KOMPLEMENTER
TOPIK : PRENATAL MASSAGE
UNTUK NYERI PUNGGUNG
TRIMESTER 3
SUB TOPIK :
WAKTU : MENIT
DOSEN :

A. Pendahuluan

Perubahan hormon di masa kehamilan yang diiringi dengan penyesuaian otot-otot panggul karena membesarnya rahim, menjadi faktor yang bisa memicu kemunculan sakit punggung saat hamil. Umumnya keluhan ini akan semakin terasa saat usia kehamilan memasuki trimester kedua.

Diperkirakan sekitar 6 dari 10 wanita hamil akan mengalami sakit punggung. Sakit punggung saat hamil biasanya terjadi pada sendi dan otot di bagian tulang panggul dan punggung bagian bawah.

Rasa nyeri dapat muncul ketika membungkukkan badan ke depan, mengangkat beban berat, bangun dari tempat tidur, atau berdiri dari posisi duduk. Keluhan ini bisa terjadi kapan saja, tetapi biasanya lebih sering saat usia kehamilan 8 bulan.

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Prenatal Massage Untuk Nyeri Punggung Trimester 3, setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah sesuai prosedur.

C. Referensi

- Andrianan E (2007). Melahirkan tanpa rasa sakit, BIP Bobak (2007). *Maternity Nursing. Mosby*
- Cunningham. F.G.(2009). *Obstetri Williams Vol 1* edisi 21. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo S (2013). Ilmu kebidanan. Jakarta: YBP-SP JNPK, Buku Acuan Persalinan Normal, 2012
- Manuaba. 1999. *Buku Acuan Pelayanan Maternal Neonatal dan Keluarga Berencana*. Jakarta: Balai Pustaka
- Manuaba IBP (2013). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan. Jakarta: EGC
- Mongan MF (2005). *Hypnobirthing, the Morgan method*, edisi 3

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari job sheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomis
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptik
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik
5. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Tempat untuk melakukan pijatan yang nyaman dan tenang.
2. Aromatherapy lavender untuk mengharumkan ruangan yang membuat suasana segar.

3. Alunan musik klasik untuk menambah suasana yang menyenangkan.
4. lotion, minyak atau cream yang dapat memudahkan proses pemijatan.

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		a. Siapkan tempat untuk melakukan pemijatan yang nyaman dan tenang. b. Berikan aromatherapi untuk mengharumkan ruangan yang membuat suasana segar. c. Berikan alunan musik klasik untuk menambah suasana yang menyenangkan. d. Siapkan lotion, minyak atau cream yang dapat memudahkan proses pemijatan.
2		Melakukan inform consent

3		Pasien mengganti pakaiannya dengan memakai pakaian khusus yang telah disiapkan
4		Lakukan cuci tangan bagi pemijat sebelum memulai kegiatan pemijatan.
5		TUNGKAI DAN KAKI - Posisi berbaring terlentang, lakukan pemijatan pada telapak dan punggung kaki dengan teknik pijat memutar dengan menggunakan ujung-ujung jari. - Lakukan pijatan pada seluruh jari-jari kaki. - Posisi miring dengan diganjal bantal, satu tungkai diluruskan tungkai satunya ditekuk, lakukan pijatan mulai dari tumit sampai dengan lutut dengan posisi tangan membentuk huruf 'V' dengan arah ke atas dan

		luncurkan lagi ke arah bawah (hindari pijatan jika terdapat varises) pada bagian depan dan belakang. d. Lakukan pijatan pada otot di belakang lutut, gunakan jari dan jempol dengan teknik pijat memutar. e. Lakukan pijatan dari arah samping kaki seperti gerakan mencubit. f. Lakukan pijatan pada paha dengan teknik pijat yang sama pada bagian tungkai, dengan pijatan yang lebih menekan. g. Dengan posisi lutut ditekuk, remas dan peras bagian tengah, dalam dan luar paha. h. Lakukan teknik pijatan dengan menggunakan kedua sisi tangan pada seluruh kaki yang telah di pijat. i. Lakukan pijatan tersebut pada kaki yang satunya.
--	--	---

6		PUNGGUNG - Posisi duduk, tekan jempol pada lekukan masing-masing sisi tulang punggung. Lakukan pijatan melingkar pada posisi tersebut secara perlahan dan mendalam. - Taruh kedua tangan dibalik punggung, dengan menggunakan telapak tangan lakukan pijatan usapan kearah atas dengan perlahan. - Taruh kedua tangan dibagian tengah punggung lakukan pijatan kearah luar secara simultan sampai bokong.
7		LEHER DAN BAHU - Condongkan leher ke arah depan, lakukan pijatan kearah atas dengan menggunakan ibu jari sampai ke bagian dasar tengkorak - Lakukan gerakan melingkar dengan ujung-ujung jari ke arah dasar tengkorak. - Dalam posisi duduk dengan tangan kanan raih

		tulang selangka kiri lewat bagian depan dan dilakukan sebaliknya (oleh pasien sendiri).
8		LENGAN DAN TANGAN - Posisi duduk, lakukan pijatan pada tangan depan dan belakang dengan pijatan ke arah atas. - Lakukan pijatan seperti mencubit pada seluruh tangan - Kepalkan satu tangan pemijat kemudian pijat telapak tangan pasien dengan kepalaan tersebut. - Gerakkan pergelangan tangan searah jarum jam kemudian kebalikannya. - Tarik jari kemudian putar-putar satu persatu. Lakukan pijatan pada otot diantara jari jari tangan terutama antara ibu jari dengan telunjuk. - Lakukan pijatan pada bagian 3 jari atas pergelangan tangan bagian dalam selama 15 menit

9		DADA - Letakkan tangan pada daerah dada di bawah tulang selangka, lakukan usapan ke arah luar menuju ketiak. - Dimulai dari bagian tengah dada lakukan pijatan memutar sampai dengan bahu dengan menggunakan ujung-ujung jari dan jempol. - Dengan kedua tangan bergantian remas dan peras bagian yang berdaging pada di bagian depan ketiak pasien guna mengurangi ketegangan pada daerah dada.
10		WAJAH DAN KULIT KEPALA Posisi pasien berbaring, pemijat berada pada posisi bagian atas kepala pasien. Taruh tangan pada dahi, jari-jari tangan saling berhadapan lakukan gerakan mengusap pada seluruh dahi. Ulangi gerakan ini kearah luar sampai mencapai pipi kemudian dagu. Cubit dan urut sepanjang tulang

		kening sampai alis mata. b. Usap pipi ke arah luar menuju telinga. c. Gunakan jempol, usap kedua sisi tulang hidung. Cubit dan urut sepanjang garis dagu sampai geraham. d. Lakukan pijatan pada sekitar mulut. e. Dengan menggunakan ujung-ujung jari f. Lakukan gerakan pijat garis rambut diseluruh kepala mulai dari dahi sampai dasar tengkorak.
11		RELAKSASI a. Setelah dilakukan pemijatan biarkan pasien berbaring 15'. b. Berikan pasien minuman hangat. c. Rapikan kembali tempat dan alat yang telah digunakan selama pemijatan.
12		Membereskan peralatan
13		Mencuci tangan dengan teknik tujuh langkah

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan prenatal massage dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK PRENATAL MASSAGE UNTUK NYERI PUNGGUNG TM 3

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian :
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

No	LANGKAH TUGAS	NILAI		
		0	1	2
	PERSIAPAN			
1	Siapkan tempat untuk melakukan pemijatan yang nyaman dan tenang.			
2	Berikan aromatherapy untuk mengharumkan ruangan yang membuat suasana segar.			
3	Berikan alunan musik klasik untuk menambah suasana yang menyenangkan.			
4	Siapkan lotion, minyak atau cream yang dapat memudahkan proses pemijatan.			
5	Melakukan inform consent			
6	Pasien mengganti pakaiannya dengan memakai pakaian khusus yang telah disiapkan			

7	Lakukan cuci tangan bagi pemijat sebelum memulai kegiatan pemijatan.			
	TUNGKAI DAN KAKI			
8	Posisi berbaring terlentang, lakukan pemijatan pada telapak dan punggung kaki dengan teknik pijat memutar dengan menggunakan ujung-ujung jari.			
9	Lakukan pijatan pada seluruh jari-jari kaki.			
10	Posisi miring dengan diganjal bantal, satu tungkai diluruskan tungkai satunya ditekuk, lakukan pijatan mulai dari tumit sampai dengan lutut dengan posisi tangan membentuk huruf 'V' dengan arah ke atas dan luncurkan lagi ke arah bawah (hindari pijatan jika terdapat varises) pada bagian depan dan belakang.			
11	Lakukan pijatan pada otot di belakang lutut, gunakan jari dan jempol dengan teknik pijat memutar.			
12	Lakukan pijatan dari arah samping kaki seperti gerakan mencubit.			
13	Lakukan pijatan pada paha dengan teknik pijat yang sama pada bagian tungkai, dengan pijatan yang lebih menekan.			
14	Dengan posisi lutut ditekuk, remas dan peras bagian tengah, dalam dan luar paha.			

15	Lakukan teknik pijatan dengan menggunakan kedua sisi tangan pada seluruh kaki yang telah di pijat.			
16	Lakukan pijatan tersebut pada kaki yang satunya lagi.			
	PUNGGUNG			
17	Posisi duduk, tekan jempol pada lekukan masing- masing sisi tulang punggung. Lakukan pijatan melingkar pada posisi tersebut secara perlahan dan mendalam.			
18	Taruh kedua tangan dibalik punggung, dengan menggunakan telapak tangan lakukan pijatan usapan kearah atas dengan perlahan.			
19	Taruh kedua tangan dibagian tengah punggung lakukan pijatan kearah luar secara simultan sampai bokong.			
	LEHER DAN BAHU			
20	Condongkan leher ke arah depan, lakukan pijatan kearah atas dengan menggunakan ibu jari sampai ke bagian dasar tengkorak			
21	Lakukan gerakan melingkar dengan ujung-ujung jari ke arah dasar tengkorak.			
22	Dalam posisi duduk dengan tangan kanan raih tulang selangka kiri lewat bagian depan dan dilakukan sebaliknya (oleh pasien sendiri).			

	LENGAN DAN TANGAN			
23	Posisi duduk, lakukan pijatan pada tangan depan dan belakang dengan pijatan ke arah atas.			
24	Lakukan pijatan seperti mencubit pada seluruh tangan			
25	Kepalkan satu tangan pemijat kemudian pijat telapak tangan pasien dengan kepalan tersebut.			
26	Gerakkan pergelangan tangan searah jarum jam kemudian kebalikannya.			
27	Tarik jari kemudian putar-putar satu persatu.			
28	Lakukan pijatan pada otot diantara jari jari tangan terutama antara ibu jari dengan telunjuk.			
29	Lakukan pijatan pada bagian 3 jari atas pergelangan tangan bagian dalam selama 15 ‘			
	DADA			
30	Letakkan tangan pada daerah dada di bawah tulang selangka, lakukan usapan ke arah luar menuju ketiak.			
31	Dimulai dari bagian tengah dada lakukan pijatan memutar sampai dengan bahu dengan menggunakan ujung-ujung jari dan jempol.			

33	Dengan kedua tangan bergantian remas dan peras bagian yang berdaging pada di bagian depan ketiak pasien guna mengurangi ketegangan pada daerah dada.			
	WAJAH DAN KULIT KEPALA			
34	Posisi pasien berbaring, pemijat berada pada posisi bagian atas kepala pasien. Taruh tangan pada dahi, jari-jari tangan saling berhadapan lakukan gerakan mengusap pada seluruh dahi. Ulangi gerakan ini kearah luar sampai mencapai pipi kemudian dagu.			
35	Cubit dan urut sepanjang tulang kening sampai alis mata.			
36	Usap pipi ke arah luar menuju telinga.			
37	Gunakan jempol, usap kedua sisi tulang hidung			
38	Cubit dan urut sepanjang garis dagu sampai geraham			
39	Lakukan pijatan pada sekitar mulut.			
40	Dengan menggunakan ujung-ujung jari lakukan gerakan pijat garis rambut diseluruh kepala mulai dari dahi sampai dasar tengkorak.			
	RELAKSASI			
41	Setelah dilakukan pemijatan biarkan pasien berbaring 15'.			

42	Berikan pasien minuman hangat.			
43	Rapikan kembali tempat dan alat yang telah digunakan selama pemijatan.			
44	Membersihkan peralatan			
45	Mencuci tangan dengan teknik tujuh langkah			
46	Melakukan pendokumentasian kejadian tindakan yang sudah dilakukan			
	TOTAL SCORE = 92			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{92}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB III

RELAKSASI DENGAN AROMATERAPHY UNTUK MUAL MUNTAH

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	RELAKSASI DENGAN AROMATERAPHY UNTUK MUAL MUNTAH
SUB TOPIK	:	KEHAMILAN KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

Aromaterapi adalah teknik pengobatan atau perawatan menggunakan wangi-wangian yang berasal dari minyak alami dari tumbuh-tumbuhan, bunga atau pohon yang berbau harum dan enak. Aromaterapi digunakan sebagai minyak pijat (massage), inhalasi dan produk kecantikan dan parfum. Aromaterapi bermanfaat untuk penyembuhan secara holistik, menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dan memberikan kenyamanan emosional dalam mengembalikan keseimbangan badan.

Aromaterapi adalah bahan berbau yang dihasilkan oleh bahan alam. Kebanyakan bahan alam yang dihasilkan senyawa yang beraroma adalah tanaman. Karena bahan yang mengandung aroma (herbs) maka aromaterapi digolongkan dalam terapi herbal, yaitu terapi yang menggunakan tanaman atau bahan tanaman sebagai sarana pengobatan. Aromaterapi digolongkan dalam terapi komplementer, yaitu terapi yang dilakukan untuk terapi konvensional (Koensoemardiyah, 2009).

Aromaterapi telah digunakan selama ribuan tahun oleh masyarakat kuno asli Amerika, Indian, Mesir dan Cina yang bersumber dari tanaman dan minyak esensial. Pengobatan tradisional Cina sudah menggunakan herbal dan minyak dari tanaman dalam praktik Ayurveda (pengobatan tradisional Hindu). Dalam mencegah pembusukan daging (mummifikasi) dilakukan dengan bantuan beberapa minyak esensial, seperti dupa, kemenyan, kayu manis, cedar, dan jantan saru. Selain itu, diketahui juga bahwa Cleopatra merayu Marcus Antonius dengan bantuan parfum yang dibuatnya sendiri dari minyak esensial.

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Relaksasi Dengan Aromateraphy Untuk Mual Muntah, setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah Relaksasi Dengan Aromateraphy Lemon Untuk Mual Muntah sesuai prosedur.

C. Referensi

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1203/9/Appendices.pdf>

Kia, P.Y., Safajou, F., Shahnazi, M. & Nazemiyeh, H. (2013) The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized Controlled Clinical Trial. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2014 March 16 (3) :e14360.

Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu Kebidanan, Edisi 3. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Laura, M. (2009). Mengusir Morning Sickness. Kompas. Diperoleh tanggal 20 Oktober 2017 dari <http://national.kompas.com.index.php>.

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari job sheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomis
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptic
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Aromaterapi essential oil
2. Sarung tangan
3. Diffuser
4. Kursi nyaman

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan • Aromaterapi essential oil • sarung tangan • diffuser • kursi nyaman

2		Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.
3		Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan
4		Atur posisi pasien senyaman mungkin dikursi nyaman
5		Ukur skor mual muntah pasien sebelum diberikan aromaterapi essential oil
6		Tuang air pada diffuser sesuai batas

7		Teteskan 5-6 tetes aromaterapi essential oil pada diffuser yang sudah terisi air
8		Anjurkan pasien untuk menghirup essential oil selama 10 menit
9		Anjurkan pasien untuk makan pisang kapok atau meminum minuman lemon yang dapat mengurangi mual muntah
10		Tunggu selama 30 menit
11		Bereskan alat
12		Lakukan evaluasi skor mual muntah pasien setelah diberikan aromaterapi essential oil

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet.
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK RELAKSASI DENGAN AROMATHERAPY UNTUK MUAL MUNTAH

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian:
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		0	1	2
	Persiapan			
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan • Aromaterapi essential oil • sarung tangan • diffuser • kursi nyaman			
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	Pelaksanaan			
3	Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan			
4	Atur posisi pasien senyaman mungkin dikursi nyaman			
5	Ukur skor mual muntah pasien sebelum diberikan aromaterapi essential oil			

6	Tuang air pada diffuser sesuai batas			
7	Teteskan 5-6 tetes aromaterapi essential oil pada diffuser yang sudah terisi air			
8	Anjurkan pasien untuk menghirup essential oil selama 10 menit			
9	Anjurkan pasien untuk makan pisang kapok atau meminum minuman lemon yang dapat mengurangi mual muntah			
10	Tunggu selama 30 menit			
11	Bereskan alat			
12	Lakukan evaluasi skor mual muntah pasien setelah diberikan aromaterapi lemon essential oil			
	TOTAL SCORE = 24			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{24}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB IV

PRENATAL YOGA

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	PRENATAL YOGA
SUB TOPIK	:	KEHAMILAN KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

Prenatal yoga adalah jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan Prenatal Yoga mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spriritual untuk proses persalinan.

Prinsip prenatal yoga:

1. nafas dengan penuh kesadaran
2. Gerakan yang lembut dan perlahan
3. relaksasi dan meditasi
4. ibu dan bayi

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Prenatal Yoga, setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langah Prenatal Yoga sesuai prosedur.

C. Referensi

<https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/panduan-latihan-prenatal-yoga-di-rumah-14standing-poses/>
Pratigny, Tia (2009).Yoga Ibu Hamil plus post natal yoga.
Jakarta: Pustaka Bunda

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomic
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptic
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

PERALATAN :

1. matras yoga
2. handuk
3. balok yoga
4. kursi dengan sandaran

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan • matras yoga • handuk • balok yoga • kursi dengan sandaran
2		Menyapa ibu dan mem-beritahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.

3		Berdiri di atas kedua kaki, lebarkan kaki selebar pinggang, lalu pastikan posisi telapak kaki paralel di mana jempol kaki menghadap ke bagian dalam tubuh dan saling berhadapan. Lebih baik bila memberikan ruang di antara kedua kaki, karena dengan kondisi perut, posisi ini lebih nyaman. Kedua lengan aktif di samping tubuh dengan telapak tangan aktif dan jari-jari menyatu.
4		Lembutkan otot wajah dan otot bahu, bisa lakukan sembari memejamkan mata.
5		Satukan kedua telapak tangan di depan dada sembari memejamkan mata dan bernapas dalam. Lakukan ini sebelum memulai latihan yoga untuk menyelaraskan napas, fokus, serta keseimbangan tubuh.

6		Satukan/jalin kedua telapak tangan, angkat lalu panjangkan lengan di samping kepala hingga telapak tangan yang terjalin dan telapak tangan terbuka ada di atas kepala.
7		Regangkan (<i>stretching</i>) lengan dan tubuh ke sisi kanan dan sisi kiri. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Untuk gerakan variasi, ulangi sebanyak 3 kali.
8		Lakukan posisi berdiri tegak (Tadasana) lalu tekuk lutut, seolah-olah duduk di atas kursi. Pastikan tidak menegangkan otot perut namun lebih menguatkan otot panggul.
9		Lalu angkat dan panjangkan kedua lengan di samping tubuh, telapak tangan aktif. * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5 napas, lalu ulangi gerakan sebanyak 3 kali.

10		Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, tekuk lutut kanan dan bawa telapak kaki menempel pada paha dalam kiri. Bila terlalu sulit, bawa telapak kaki menempel pada betis. Bawa pandangan Anda pada satu titik untuk fokus dan keseimbangan tubuh.
11		Di saat sudah merasa seimbang, panjangkan lengan dan satukan kedua telapak tangan di atas kepala *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu lakukan sisi kanan dan sisi kiri.
2		Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu letakkan blok yoga dalam posisi vertikal di depan Anda. Letakkan tangan di atas kedua blok lalu sejajarkan posisi panggul dengan bahu Anda, dan panggul ada sejajar di atas pergelangan kaki Anda.

13		Melakukan posisi ini dengan bantuan kursi atau tembok. Bila Anda menggunakan bantuan kursi atau tembok di hadapan Anda, maka telapak tangan Anda ada di depan kepala dan lengan sejajar dengan posisi telinga Anda. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali.
14		Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, tekuk tubuh bagian atas Anda dan bawa telapak tangan menyentuh lantai.
15		Bila tangan Anda tidak menyentuh lantai, letakkan blok yoga di depan kaki Anda dan letakkan telapak tangan di atas blok. * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali. Bila Anda merasa pusing, hentikan melakukan posisi ini, dan kembalilah pada posisi Tadasana. Rasa pusing biasanya

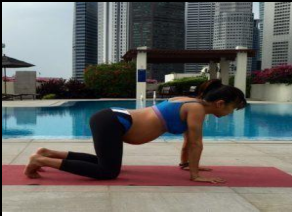
		terjadi bila Anda tidak bernapas dengan tepat.
16		Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa telapak kaki kanan ke belakang, jari-jari kaki menghadap ke sisi kanan. Lalu, tekuk kaki depan dengan posisi jari kaki menghadap ke depan.
17		Lalu buka kedua lengan Anda ke samping, sejajar dengan bahu Anda. Pastikan lengan belakang aktif dan sejajar dengan lengan depan. Pandangan Anda tertuju kepada jari depan Anda
18		Bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, lalu langkahkan kaki ke depan kembali kepada posisi Tadasana. Lakukan untuk sisi kaki kiri. * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda.

19		Berdiri dalam posisi Warrior II, lalu luruskan kaki depan Anda, kemudian bawa telapak tangan ke depan meraih jempol kaki depan Anda, atau pergelangan kaki depan Anda. Bila ini terlalu berat, Anda juga bisa meletakkan blok di samping kaki depan Anda dan meletakkan telapak tangan di atas blok sebagai penyangga.
20		Lalu buka lengan Anda ke atas, sejajar dengan lengan Anda yang menyentuh jempol/blok Anda, buka dada Anda dan lihat ke jari tangan Anda di atas kepala. Pastikan otot bahu, leher, dan wajah rileks.
21		Bawa tubuh ke posisi berdiri dengan lengan di samping, lalu letakkan kedua tangan ke pinggang Anda dan kembali ke posisi Tadasana. Lakukan gerakan yang sama untuk sisi kiri. * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk

		Anda dan bayi Anda.
22		Dari Tadasana, bawa telapak kaki kanan ke belakang. Dengan posisi tubuh menghadap ke depan, luruskan kedua kaki, dan telapak kaki belakang menghadap 45 derajat ke samping. Lalu, satukan telapak tangan di belakang punggung, buka dada, dan aktifkan bahu.
23		Pisahkan telapak tangan dari punggung dan bawa tubuh bagian depan mendekati paha depan, namun tetap memberikan ruang kepada perut Anda. Letakkan telapak tangan menyentuh lantai di samping telapak kaki depan, atau bila sulit menyentuh lantai, letakkan blok di samping telapak kaki dan letakkan telapak tangan di atas blok.
24		Angkat tubuh Anda ke posisi berdiri lalu berdiri dalam posisi Tadasana. Lakukan posisi yang sama untuk sisi kiri. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu

		bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda
25		Dari Tadasana, letakkan blok di depan kaki Anda, lalu lakukan half intense stretch pose (pose nomor 4). Letakkan tangan pada blok, panggul sejajar dengan bahu, lalu angkat salah satu kaki. Anda bisa melakukan posisi ini sampai di sini saja, atau satukan kedua telapak tangan di depan dada, pandangan ditujukan ke satu titik untuk fokus dan keseimbangan.
6		Bila Anda merasa cukup stabil, Anda bisa panjangkan lengan lalu melakukan pose Warrior III secara sempurna. Berhati-hati dengan keseimbangan Anda. Bila dirasa sulit, Anda juga bisa melakukan gerakan dengan bantuan kursi atau tembok di depan Anda. Letakkan tangan pada kursi/tembok, lalu angkat satu kaki memanjang ke belakang. Selalu aktif pada telapak kaki Anda, lalu ulangi untuk kaki sisi kiri. Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung

		sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali. Bila Anda merasa pusing, hentikan melakukan posisi ini, dan kembalilah pada posisi Tadasana. Rasa pusing biasanya terjadi bila Anda tidak bernapas dengan tepat.
27		Bawa tubuh Anda ke posisi Table Top, letakkan telapak tangan dan lutut di matras yoga, tekan jari-jari tangan Anda, lalu tekan jari-jari kaki Anda. Pandangan arahkan ke depan
8		Angkat lutut Anda, lalu luruskan kaki belakang dan dekatkan tumit ke arah matras. Luruskan lengan, dorong bahu ke belakang. Ini adalah posisi Downward dog yang sempurna. * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali. Anda bahkan bisa melakukan posisi ini di sela-sela pose yang lain. Bila Anda merasa pusing, hentikan melakukan posisi ini, dan kembalilah pada posisi Table Top. Rasa pusing biasanya terjadi bila Anda tidak bernapas

		dengan tepat.
29		Bawa tubuh Anda ke posisi Table Top, letakkan telapak tangan dan lutut di matras yoga, tekan jari-jari tangan Anda lalu tekan jari-jari kaki Anda. Pandangan arahkan ke depan
30		Letakkan blok di depan kaki Anda, lalu letakkan telapak tangan di atas blok, bawa telapak kaki kanan ke depan.
31		Bila Anda merasa stabil dan lutut Anda nyaman, Anda bisa lepaskan tangan dari blok lalu bawa telapak tangan ke belakang punggung Anda. Satukan kedua telapak tangan menjadi satu kepalan, buka dada
32		Kembali ke pose nomer 10 cara 2, lalu ulangi gerakan untuk sisi kiri. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Bila kurang nyaman pada lutut Anda, gunakan selimut tipis atau handuk sebagai alas lutut Anda. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk

		selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda.
33		Bawa tubuh Anda ke posisi Tadasana, bawa telapak kaki kanan ke belakang lalu buka tubuh ke arah samping. Lebarkan lengan Anda ke samping, aktifkan jari-jari tangan
34		Tekuk tubuh Anda ke depan dan letakkan kedua telapak tangan di lantai. * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi variasi sebanyak 3 kali. Bila Anda merasa pusing, hentikan melakukan posisi ini, dan kembalilah pada posisi Table Top. Rasa pusing biasanya terjadi bila Anda tidak bernapas dengan tepat.
35		Bila sulit menyentuh lantai, gunakan blok dan letakkan telapak tangan di atas blok.

36		Bawa tubuh Anda ke posisi Tadasana, satukan kedua telapak tangan di atas kepala. Lebarkan kedua kaki Anda dengan jari-jari kaki menghadap ke samping. Arahkan pandangan ke depan.
37		Tekuk siku dan lutut Anda di saat bersamaan, pastikan Anda bernapas bersamaan dengan gerakan tubuh.
38		Kembali ke posisi Tadasana. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 5 kali. Anda bisa menarik napas saat berdiri tegak, dan mengembuskan napas saat menekuk siku dan lutut.
39		Bawa tubuh Anda ke posisi Tadasana, lalu lebarkan kaki Anda dengan jari-jari menghadap ke samping. Tekuk lutut Anda hingga Anda ada pada posisi jongkok, upayakan untuk menekan tumit ke lantai.

40		Satukan kedua telapak tangan di depan dada, bawa siku di depan lutut Anda, tegakkan punggung, buka bahu dan dada.
41		Bagi Anda yang sulit menekan tumit ke lantai saat jongkok, Anda bisa meletakkan blok untuk Anda duduki. Dengan demikian, posisi Anda akan lebih baik dan Anda bisa lebih membuka kaki lebih lebar. Di usia kehamilan trimester akhir menjelang kelahiran, menggunakan blok sebagai <i>support</i> juga membuat Anda merasa lebih ringan saat melakukan postur ini.
42		Anda bisa keluar dari posisi ini dengan duduk di matras lalu kembali ke posisi Tadasana. Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda.

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan Prenatal Yoga dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien.

DAFTAR TILIK PRENATAL YOGA

Nama Mahasiswa / NPM :

Hari/tanggal penilaian:

Penilaian :

0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna

1 : dilakukan tapi tidak sempurna

2 : dilakukan dengan sempurna

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		0	1	2
	Persiapan			
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan • matras yoga • handuk • balok yoga • kursi dengan sandaran			
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	Pelaksanaan			
	Mountain pose (Tadasana)			
3	Berdiri di atas kedua kaki, lebarkan kaki selebar pinggang, lalu pastikan posisi telapak kaki paralel di mana jempol kaki menghadap ke bagian dalam tubuh dan saling berhadapan. Lebih baik bila memberikan ruang di antara kedua kaki, karena dengan kondisi perut, posisi ini lebih nyaman. Kedua lengan aktif di samping tubuh dengan telapak tangan aktif dan jari-jari menyatu.			

4	Lembutkan otot wajah dan otot bahu, bisa lakukan sembari memejamkan mata.			
5	Satukan kedua telapak tangan di depan dada sembari memejamkan mata dan bernapas dalam. Lakukan ini sebelum memulai latihan yoga untuk menye-laraskan napas, fokus, serta keseimbangan tubuh.			
6	Satukan/jalin kedua telapak tangan, angkat lalu panjangkan lengan di samping kepala hingga telapak tangan yang terjalin dan telapak tangan terbuka ada di atas kepala.			
7	Regangkan (<i>stretching</i>) lengan dan tubuh ke sisi kanan dan sisi kiri. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Untuk gerakan variasi, ulangi sebanyak 3 kali.			
Chair pose (Utkatasana)				
8	Lakukan posisi berdiri tegak (Tadasana) lalu tekuk lutut, seolah-olah duduk di atas kursi. Pastikan tidak menegangkan otot perut namun lebih menguatkan otot panggul.			
9	Lalu angkat dan panjangkan kedua lengan di samping tubuh, telapak tangan aktif. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5 napas, lalu ulangi gerakan sebanyak 3 kali.			

Tree pose (Vrksasana)				
10	Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, tekuk lutut kanan dan bawa telapak kaki menempel pada paha dalam kiri. Bila terlalu sulit, bawa telapak kaki menempel pada betis. Bawa pandangan Anda pada satu titik untuk fokus dan keseimbangan tubuh.			
11	Di saat sudah merasa seimbang, panjangkan lengan dan satukan kedua telapak tangan di atas kepala * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu lakukan sisi kanan dan sisi kiri.			
Half intense stretch pose (Ardha Uttanasana)				
12	Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu letakkan blok yoga dalam posisi vertikal di depan Anda. Letakkan tangan di atas kedua blok lalu sejajarkan posisi panggul dengan bahu Anda, dan panggul ada sejajar di atas pergelangan kaki Anda.			
13	melakukan posisi ini dengan bantuan kursi atau tembok. Bila Anda menggunakan bantuan kursi atau tembok di hadapan Anda, maka telapak tangan Anda ada di depan kepala dan lengan sejajar dengan posisi telinga Anda. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali.			

Intense stretch pose (Uttanasana)				
14	Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, tekuk tubuh bagian atas Anda dan bawa telapak tangan menyentuh lantai.			
15	Bila tangan Anda tidak menyentuh lantai, letakkan blok yoga di depan kaki Anda dan letakkan telapak tangan di atas blok. * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali. Bila Anda merasa pusing, hentikan melakukan posisi ini, dan kembalilah pada posisi Tadasana. Rasa pusing biasanya terjadi bila Anda tidak bernapas dengan tepat.			
Warrior II (Virabhadrasana II)				
16	Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa telapak kaki kanan ke belakang, jari-jari kaki menghadap ke sisi kanan. Lalu, tekuk kaki depan dengan posisi jari kaki menghadap ke depan.			
17	Lalu buka kedua lengan Anda ke samping, sejajar dengan bahu Anda. Pastikan lengan belakang aktif dan sejajar dengan lengan depan. Pandangan Anda tertuju kepada jari depan Anda			
18	Bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, lalu langkahkan kaki ke depan kembali kepada posisi Tadasana. Lakukan untuk sisi kaki kiri.			

	*Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda.		
Extended triangle pose (Utthita Trikonasana)			
19	Berdiri dalam posisi Warrior II, lalu luruskan kaki depan Anda, kemudian bawa telapak tangan ke depan meraih jempol kaki depan Anda, atau pergelangan kaki depan Anda. Bila ini terlalu berat, Anda juga bisa meletakkan blok di samping kaki depan Anda dan meletakkan telapak tangan di atas blok sebagai penyangga.		
20	Lalu buka lengan Anda ke atas, sejajar dengan lengan Anda yang menyentuh jempol/blok Anda, buka dada Anda dan lihat ke jari tangan Anda di atas kepala. Pastikan otot bahu, leher, dan wajah rileks.		
21	Bawa tubuh ke posisi berdiri dengan lengan di samping, lalu letakkan kedua tangan ke pinggang Anda dan kembali ke posisi Tadasana. Lakukan gerakan yang sama untuk sisi kiri. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda		

Intense side stretch pose (Parsvottanasana)				
22	Dari Tadasana, bawa telapak kaki kanan ke belakang. Dengan posisi tubuh menghadap ke depan, luruskan kedua kaki, dan telapak kaki belakang menghadap 45 derajat ke samping. Lalu, satukan telapak tangan di belakang punggung, buka dada, dan aktifkan bahu.			
23	Pisahkan telapak tangan dari punggung dan bawa tubuh bagian depan mendekati paha depan, namun tetap memberikan ruang kepada perut Anda. Letakkan telapak tangan menyentuh lantai di samping telapak kaki depan, atau bila sulit menyentuh lantai, letakkan blok di samping telapak kaki dan letakkan telapak tangan di atas blok.			
24	Angkat tubuh Anda ke posisi berdiri lalu berdiri dalam posisi Tadasana. Lakukan posisi yang sama untuk sisi kiri. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda.			
Warrior III (Virabhadrasana III)				
25	Dari Tadasana, letakkan blok di depan kaki Anda, lalu lakukan half intense stretch pose (pose nomor 4).			

	Letakkan tangan pada blok, panggul sejajar dengan bahu, lalu angkat salah satu kaki. Anda bisa melakukan posisi ini sampai di sini saja, atau satukan kedua telapak tangan di depan dada, pandangan ditujukan ke satu titik untuk fokus dan keseimbangan.			
26	Bila Anda merasa cukup stabil, Anda bisa panjangkan lengan lalu melakukan pose Warrior III secara sempurna. Berhati-hati dengan keseimbangan Anda. Bila dirasa sulit, Anda juga bisa melakukan gerakan dengan bantuan kursi atau tembok di depan Anda. Letakkan tangan pada kursi/tembok, lalu angkat satu kaki memanjang ke belakang. Selalu aktif pada telapak kaki Anda, lalu ulangi untuk kaki sisi kiri. Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali. Bila Anda merasa pusing, hentikan melakukan posisi ini, dan kembalilah pada posisi Tadasana. Rasa pusing biasanya terjadi bila Anda tidak bernapas dengan tepat.			
Downward dog (Adho Mukha Svanasana)				
27	Bawa tubuh Anda ke posisi Table Top, letakkan telapak tangan dan lutut di matras yoga, tekan jari-jari tangan Anda, lalu tekan jari-jari kaki Anda. Pandangan arahkan ke depan			

28	Angkat lutut Anda, lalu luruskan kaki belakang dan dekatkan tumit ke arah matras. Luruskan lengan, dorong bahu ke belakang. Ini adalah posisi Downward dog yang sempurna. * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali. Anda bahkan bisa melakukan posisi ini di sela- sela pose yang lain. Bila Anda merasa pusing, hentikan melakukan posisi ini, dan kembalilah pada posisi Table Top. Rasa pusing biasanya terjadi bila Anda tidak bernapas dengan tepat.			
Low lunge (Anjeneyasana)				
29	Bawa tubuh Anda ke posisi Table Top, letakkan telapak tangan dan lutut di matras yoga, tekan jari- jari tangan Anda lalu tekan jari-jari kaki Anda. Pandangan arahkan ke depan.			
30	Letakkan blok di depan kaki Anda, lalu letakkan telapak tangan di atas blok, bawa telapak kaki kanan ke depan.			
31	Bila Anda merasa stabil dan lutut Anda nyaman, Anda bisa lepaskan tangan dari blok lalu bawa telapak tangan ke belakang punggung Anda. Satukan kedua telapak tangan menjadi satu kepalan, buka dada			
32	Kembali ke pose nomer 10 cara 2, lalu ulangi gerakan untuk sisi kiri.			

	*Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Bila kurang nyaman pada lutut Anda, gunakan selimut tipis atau handuk sebagai alas lutut Anda. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda.			
Extended intense leg stretch pose (Prasarita Padotanasana)				
33	Bawa tubuh Anda ke posisi Tadasana, bawa telapak kaki kanan ke belakang lalu buka tubuh ke arah samping. Lebarkan lengan Anda ke samping, aktifkan jari-jari tangan.			
34	Tekuk tubuh Anda ke depan dan letakkan kedua telapak tangan di lantai. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi variasi sebanyak 3 kali. Bila Anda merasa pusing, hentikan melakukan posisi ini, dan kembalilah pada posisi Table Top. Rasa pusing biasanya terjadi bila Anda tidak bernapas dengan tepat.			
35	Bila sulit menyentuh lantai, gunakan blok dan letakkan telapak tangan di atas blok.			
Goddess pose/half squat (Utkata Konasana)				
36	Bawa tubuh Anda ke posisi Tadasana, satukan kedua telapak tangan di atas kepala. Lebarkan kedua kaki Anda dengan jari-jari kaki menghadap ke samping . Arahkan pandangan ke depan.			

37	Tekuk siku dan lutut Anda di saat bersamaan, pastikan Anda bernapas bersamaan dengan gerakan tubuh.			
38	Kembali ke posisi Tadasana. *Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 5 kali. Anda bisa menarik napas saat berdiri tegak, dan mengembuskan napas saat menekuk siku dan lutut.			
Full squat (Malasana)				
39	Bawa tubuh Anda ke posisi Tadasana, lalu lebarkan kaki Anda dengan jari-jari menghadap ke samping. Tekuk lutut Anda hingga Anda ada pada posisi jongkok, upayakan untuk menekan tumit ke lantai.			
40	Satukan kedua telapak tangan di depan dada, bawa siku di depan lutut Anda, tegakkan punggung, buka bahu dan dada.			
41	Bagi Anda yang sulit menekan tumit ke lantai saat jongkok, Anda bisa meletakkan blok untuk Anda duduki. Dengan demikian, posisi Anda akan lebih baik dan Anda bisa lebih membuka kaki lebih lebar. Di usia kehamilan trimester akhir menjelang kelahiran, menggunakan blok sebagai <i>support</i> juga membuat Anda merasa lebih ringan saat melakukan postur ini.			
42	Anda bisa keluar dari posisi ini dengan duduk di matras lalu kembali ke posisi Tadasana.			

	Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda.			
	TOTAL SCORE = 84			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{84}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB V

PIJAT ENDORPHIN UNTUK NYERI PERSALINAN KALA I

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	PIJAT ENDORPHIN UNTUK NYERI PERSALINAN KALA I
SUB TOPIK	:	KEHAMILAN KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi.

Manfaat Endorphin Massage antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri.

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Pijat Endorphin untuk Nyeri Persalinan Kala 1 setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah Pijat Endorphin untuk Nyeri Persalinan Kala 1 sesuai prosedur.

C. Referensi

Kuswandi, Lanny. Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth.
Jakarta: Pustaka Bunda; 2013

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari job sheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomis
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptik
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

- Oil massage
- Sarung tangan
- kain untuk menutupi dada ibu

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan • oil massage • kain untuk menutupi dada ibu • bantal
2		Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.
3		Dekatkan alat-alat kesisi tempat Tidur
4		Posisikan pasien senyaman mungkin, pasien dapat duduk ataupun miring
5		Mencuci tangan

6		Ambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring. Sementara pendamping persalinan berada di dekat ibu (duduk di samping atau di belakang ibu)
7		Menganjurkan ibu menarik napas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata
8		Mengambil sedikit oil massage untuk mempermudah sentuhan
9		Dimulai dari leher, sentuhan atau pijatan ringan menggunakan ujung-ujung jari membentuk huruf V kearah luar menuju sisi tulang rusuk, terus turun kebawah, kebelakang yaitu pada thorakal 10 sampai lumbal 1. Tindakan ini dilakukan selama 5 menit

10		Ibu di anjurkan untuk relaks, Apabila telah selesai rapikan pasien ke posisi semula.
11		Apabila telah selesai rapikan pasien ke posisi semula Beritahu bahwa tindakan sudah selesai
12		Bereskan alat-alat yang telah digunakan
13		Mencuci tangan

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK PIJAT ENDORPHIN UNTUK NYERI PERSALINAN KALA I

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian :
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
	Persiapan			
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan • oil massage • bantal • kain untuk menutupi dada ibu			
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	Pelaksanaan			
3	Dekatkan alat-alat kesisi tempat tidur			
4	Posisikan pasien senyaman mungkin, pasien dapat duduk ataupun miring			
5	Mencuci tangan			

6	Ambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring. Sementara pendamping persalinan berada di dekat ibu (duduk di samping atau di belakang ibu)			
7	Menganjurkan ibu menarik napas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata			
8	Mengambil sedikit body lotion untuk mempermudah sentuhan			
9	Dimulai dari leher, sentuhan atau pijatan ringan menggunakan ujung-ujung jari membentuk huruf V ke arah luar menuju sisi tulang rusuk, terus turun kebawah, kebelakang yaitu pada thorakal 10 sampai lumbal 1. Tindakan ini dilakukan selama 5 menit			
10	Ibu di anjurkan untuk relaks. Apabila telah selesai rapikan pasien ke posisi semula			
11	Apabila telah selesai rapikan pasien ke posisi semula Beritahu bahwa tindakan sudah selesai			
12	Bereskan alat-alat yang telah digunakan, lepas sarung tangan			
13	Mencuci tangan			

	TOTAL SCORE = 26			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{26}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB VI

RELAKSASI DENGAN AROMATHERAPY UNTUK NYERI KALA I

MATA KULIAH : ASUHAN KEBIDANAN
KOMPLEMENTER

TOPIK : RELAKSASI DENGAN
AROMATHERAPY UNTUK
NYERI KALA I

SUB TOPIK : KEHAMILAN
KOMPLEMENTER

WAKTU : MENIT

DOSEN :

A. Pendahuluan

Persalinan merupakan proses fisiologi yang menyertai kehidupan hampir setiap wanita yang pada umumnya menakutkan, karena disertai nyeri bahkan terkadang menimbulkan kondisi fisik dan mental yang mengancam jiwa. Nyeri persalinan sendiri sebenarnya merupakan nyeri akibat kontraksi miometrium disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokimiawi. Di samping faktor fisik, faktor psikologis dan emosi, motivasi juga mempengaruhi timbulnya nyeri persalinan. Nyeri persalinan mengakibatkan rasa takut dan stres. Stres pada ibu akan menyebabkan pengeluaran hormon stres seperti katekolamin dan steroid sehingga mengakibatkan pengurangan aliran darah ibu ke janin. Nyeri hebat dan kontinu akibat kontraksi rahim dapat menimbulkan perubahan fisiologis tubuh yang bermakna (hiperventilasi 4–20 kali normal) dengan alkalosis

berat, kenaikan curah jantung (50–150%), kenaikan tekanan darah (20–40%), kenaikan metabolisme dan konsumsi oksigen, sedangkan motilitas saluran pencernaan dan buli-buli menurun. Untuk mengurangi efek stres fisiologis maupun psikologis akibat nyeri persalinan dapat dilakukan melalui penanganan nonfarmakologi dengan cara penghirupan aromaterapi, karena tidak memberikan efek invasif tetapi aman bagi ibu maupun bayi. Aromaterapi merupakan metode pengobatan alami dengan menggunakan minyak esensial yang berasal dari sari tumbuhan lavender dengan pengenceran tertentu.

Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin merupakan neurobukuator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi. Wangi aromaterapi akan diteruskan oleh nervus olfaktorius menuju bagian otak kecil, yaitu nukleus raphe yang kemudian akan melepaskan neurokimia serotonin. Serotonin bekerja sebagai neurobukuator untuk menghambat informasi nosiseptif dalam medula spinalis. Neurobukuator ini menutup mekanisme pertahanan dengan cara menghambat pelepasan substansi P di dalam kornu dorsalis. Pelepasan neurotransmitter substansi P menyebabkan transmisi sinaps dari saraf perifer (sensori) ke saraf traktus spinotalamikus. Hal ini memungkinkan impuls nyeri ditransmisikan lebih jauh ke dalam sistem saraf pusat. Penghambatan serabut saraf yang mentransmisikan nyeri (nosiseptif) akan membuat impuls nyeri tidak dapat melalui sel transmisi (sel T), sehingga tidak dapat diteruskan pada proses yang lebih tinggi di kortek somatosensoris, transisional, dan sebagainya. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh faktor subjektif, walaupun

mekanismenya belum jelas, bahkan struktur otak yang menimbulkan persepsi tersebut juga tidak jelas, sehingga nyeri secara mendasar merupakan pengalaman subjektif. Penggunaan metode nonfarmakologi memungkinkan wanita secara maksimal menggunakan mekanisme coping alami (innate coping mechanisms) yang mereka miliki untuk mengurangi nyeri persalinan. Simpulan, penghirupan aromaterapi dapat mengurangi nyeri persalinan pada primigravida kala I fase aktif. Subjek penelitian yang mengalami nyeri hebat dan nyeri berat, sesudah penghirupan aromaterapi menjadi nyeri berat dan nyeri sedang. Penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental murni diperlukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender pada nyeri persalinan selama kala I fase aktif dan karakteristik ibu yang berhubungan dengan nyeri persalinan. Pada penelitian ini penilaian nyeri dilakukan oleh subjek penelitian dengan NRS masih memungkinkan terjadinya bias karena nyeri bersifat sangat subjektif, sehingga perlu diupayakan penilaian nyeri menggunakan instrumen penilaian nyeri yang dilakukan oleh responden maupun peneliti.

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Relaksasi dengan aromateraphy untuk nyeri kala 1 setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah Relaksasi dengan aromateraphy lavender untuk nyeri kala 1 sesuai prosedur.

C. Referensi

- Balcin ML. The safety issue in aromatherapy. Aromatherapy science; a guide for healthcare professionals. London: Pharmaceutica Press; 2006.
- Burn E, Zobby V, Panzery D, Oskrochi R, Regalia A. Aromatherapy in childbirth: a pilot randomized controlled trial. Br J Obstet Gynaecol. 2007;114(7):838-44.
- Coad J, Dunstall M. Fisiologi persalinan. Dalam: Pedit BU, penerjemah. Anatomi fisiologi untuk bidan. Jakarta: EGC; 2007. hlm. 291-9.
- Ganong WF. Dalam: Pedit BU, penerjemah. Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi ke-22. Jakarta: EGC; 2008. 1
- Mander R. Nyeri persalinan. Jakarta: EGC; 2005.
- Mulyata. Paket penyuluhan dan senam hamil mengurangi stres dan nyeri serta mempercepat penyembuhan luka persalinan: naskah pidato pengukuhan guru besar anestesiologi dan reanimatologi. Solo: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. [diunduh 15 Mei 2009]. Tersedia dari: <http://www.uns.ac.id/cp/penelitian.php?act=det&idA=271>
- Potter PA, Perry AG. Fundamental keperawatan. Konsep, proses dan praktik. Edisi ke-4. Jakarta: EGC; 2005.
- Price S, Price L. Aromatherapy for health professionals. Edisi ke-2. London: Churchil Living Stone; 2003.
- Tamsuri A. Konsep dan penatalaksanaan nyeri. Jakarta: EGC; 2007.
- Yuliatun L. Penanganan nyeri persalinan dengan metode non-farmakologi. Malang: Bayu Media Publishing; 2008.

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari job sheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomis
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptik
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

- Aromaterapi essential oil
- sarung tangan
- diffuser
- kursi nyaman

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan • Aromaterapi essential oil • sarung tangan • diffuser • kursi nyaman
2		Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan
3		Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan
4		Atur posisi pasien senyaman mungkin dikursi nyaman

5		Ukur skor nyeri pasien sebelum diberikan aromaterapi essential oil
6		Tuang air pada diffuser sesuai batas
7		Teteskan 5-6 tetes aromaterapi essential oil pada diffuser yang sudah terisi air
8		Anjurkan pasien untuk menghirup essential oil selama 10 menit pada saat kontraksi
9		Tunggu selama 30 menit
10		Bereskan alat
11		Lakukan evaluasi skor nyeri pasien setelah diberikan aromaterapi essential oil

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK RELAKSASI AROMATHERAPY UNTUK NYERI KALA I

Nama Mahasiswa / NPM:

Hari/tanggal penilaian :

Penilaian :

0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna

1 : dilakukan tapi tidak sempurna

2 : dilakukan dengan sempurna

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
	Persiapan			
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan • Aromaterapi essential oil • sarung tangan • diffuser • kursi nyaman			
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	Pelaksanaan			
3	Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan			
4	Atur posisi pasien senyaman mungkin dikursi nyaman			
5	Ukur skor nyeri pasien sebelum diberikan aromaterapi essential oil			
6	Tuang air pada diffuser sesuai batas			

7	Teteskan 5-6 tetes aromaterapi essential oil pada diffuser yang sudah terisi air			
8	Anjurkan pasien untuk menghirup lavender essential oil selama 10 menit pada saat kontraksi			
9	Tunggu selama 30 menit			
10	Bereskan alat			
11	Lakukan evaluasi skor nyeri pasien setelah diberikan aromaterapi essential oil			
12	Cuci Tangan			
	TOTAL SCORE = 24			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{24}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB VII

TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI NYERI KALA I

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	TERAPI MUSIK UNTUK NYERI KALA I
SUB TOPIK	:	KEHAMILAN KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

Nyeri persalinan merupakan suatu kondisi yang fisiologis. Secara fisiologi nyeri persalinan mulai timbul pada persalinan kala I fase laten dan fase aktif, pada fase laten. Nyeri disebabkan oleh kontraksi uterus dan dilatasi servik. Makin lama nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif. Intensitas nyeri selama persalinan mempengaruhi kondisi psikologis ibu, proses persalinan, dan kesejahteraan janin (Potter dan Perry, 2006). Cara mengatasi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Salah satu metode non farmakologi yang dapat dilakukan adalah teknik distraksi (Suzannec, 2001 dalam Andarmoyo, 2013). Teknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran ibu terhadap nyerinya berkurang.

Salah satu distraksi yang efektif adalah music karena terbukti menunjukkan efek yaitu mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung (Potter, 2002). Musik yang dipilih pada umumnya music lembut dan teratur, seperti Instrumentalia atau musik klasik. Mozart (Erfandi,2009 dalam Husna, 2010).

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Relaksasi dengan Terapi musik untuk nyeri kala 1 setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah Relaksasi dengan aromateraphy lavender untuk nyeri kala 1 sesuai prosedur.

C. Referensi

- Potter, P. A., & perry, A.G. 2006, Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Jakarta : EGC.
- Andarmoyo, S, Suharti. 2013, Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan, Jogjakarta: Ar – Ruzz Media
- Husna, U. 2010, Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Perbedaan Intensitas Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala 1 Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung Dari : <http://Tepositoty.Unand.ac.id>(30 agustus 2013).

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari job sheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomis
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptik
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Kursi nyaman
2. Headphone
3. Musik

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan • kursi nyaman • headphone • music
2		Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.
3		Atur posisi pasien nyaman mungkin dikursi nyaman
4		Ukur skor nyeri pasien sebelum diberikan terapi music
5		Putar music, usahakan

6		Anjurkan pasien untuk mendengarkan music kolintang dengan tenang selama 15 menit pada saat kontraksi
7		Matikan music ketika sudah tidak ada his
8		Lakukan langkah 5,6 dan 7 pada saat ada his
9		Bereskan alat
10		Lakukan evaluasi skor nyeri pasien setelah diberikan terapi music kolintang setelah 60 menit

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI NYERI KALA 1

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian :
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
	Persiapan			
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan • kursi nyaman • headphone • music			
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	Pelaksanaan			
3	Atur posisi pasien senyaman mungkin dikursi nyaman			
4	Ukur skor nyeri pasien sebelum diberikan terapi music kolintang			
5	Putar music, usahakan tidak terlalu keras maupun pelan			
6	Anjurkan pasien untuk mendengarkan music dengan tenang selama 15 menit pada saat kontraksi			

7	Matikan music ketika sudah tidak ada his			
8	Lakukan langkah 5,6 dan 7 pada saat ada his			
9	Bereskan alat			
10	Lakukan evaluasi skor nyeri pasien setelah diberikan terapi music kolintang setelah 60 menit			
	TOTAL SCORE = 20			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{20}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB VIII

BIRTHING BALL UNTUK RASA NYAMAN DAN KEMAJUAN PERSALINAN

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	BIRTHING BALL UNTUK RASA NYAMAN DAN KEMAJUAN PERSALINAN
SUB TOPIK	:	PERSALINAN KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

Birthing ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I ke posisi yang membantu kemajuan persalinan. Sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin (Gau & Tian S-H, 2011).

Meski bola kelahiran sudah banyak digunakan di berbagai pengaturan kelahiran dan diyakini sederhana, efektif dan metode pendukung untuk menghilangkan rasa nyeri yang aman bagi wanita yang sedang dalam proses

persalinan. Birthing ball bisa mengurangi nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak ibu bersalin merasa puas dengan penggunaan birthing ball. Birthing ball tampak mengurangi rasa nyeri persalinan dan menawarkan kepada ibu bersalin cara alternatif untuk manajemen rasa sakit selama persalinan (Hau & Kwan W, 2012). Penggunaan birthing ball selama persalinan mencegah ibu dalam posisi terlentang secara terus-menerus.

Salah satu penelitian tentang birthing ball yang dilakukan oleh Kwan et al, yaitu evaluasi penggunaan birthing ball pada intrapartum memberi kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit. Sebanyak 66% melaporkan penurunan tingkat nyeri setelah menggunakan birthing ball, 8% melaporkan nyeri yang lebih dari sebelumnya, 26% melaporkan tidak ada perubahan dalam tingkat nyerinya (Gau & Tian S-H, 2011). Dalam hal kepuasan pemakaian, 84% menyatakan birthing ball dapat meredakan nyeri kontraksi, 79% dapat meredakan nyeri punggung dan 95% menyatakan nyaman ketika menggunakan birthing ball. Manfaat yang didapatkan dengan menggunakan birth ball selama persalinan adalah mengurangi rasa nyeri, dan kecemasan, meminimalkan penggunaan petidin, membantu proses penurunan kepala, mengurangi durasi persalinan kala I, meningkatkan kepuasan dan serta kesejahteraan ibu- ibu (Hau & Kwan W, 2012). Latihan birthing ball dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu hamil. Latihan ini dilakukan dalam posisi tegak dan duduk, yang diyakini untuk mendorong persalinan dan mendukung perineum untuk relaksasi dan meredakan nyeri persalinan (RW, 2013).

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Birthing ball untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemonstrasikan langkah-langkah Birthingball untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan sesuai prosedur.

C. Referensi

- Gau, M.-L., & Tian S-H, C. C.-Y.-C. (2011). Effects of Birth Ball Exercise on Pain and SelfEfficacy During Childbirth: A Randomised Controlled Trial in Taiwan. *Midwifery*, 293300.
- Hau, W.-L., & Kwan W, T. S.-L.-K. (2012). The Use of Birth Ball as a Method of Pain Management in Labour. *Gynaecol Obs Midwifery*, 8-63.

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomic
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.

5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptic
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

Birthing ball

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan

2		Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.
3		Pasien dalam keadaan siap untuk dilakukan birthing ball.
4		Mencuci tangan.
5		Anjurkan ibu untuk duduk diatas birth ball seperti halnya duduk diatas kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola terjaga
6		Anjurkan ibu untuk meletakkan tangan dipinggang atau di lutut, gerakan pinggul ke samping kanan dan ke samping kiri, memutar, dan maju mundur mengikuti aliran

		gelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2 x 8 hitungan.
7		Anjurkan ibu untuk duduk nyaman di atas bola dan membungkuk ke tempat tidur atau kursi.
8		Letakan birth ball dilantai menggunakan pengalas dan untuk selanjutnya ibu memeluk bola dengan posisi kaki ditekuk, suami mendampingi untuk memijat atau melakukan tekanan halus pada punggung bawah. Lakukan tindakan ini selama 5 menit.
9		Letakan birth ball di lantai dan disandarkan pada tembok dan menganjurkan ibu untuk jongkok dan bersandar pada birth ball.

10		Anjurkan ibu untuk jongkok berdiri dengan bola diantara punggung dan dinding dengan kaki sedikit lebih dibuka.
11		Menanyakan kenyamanan ibu dan memantau kemajuan persalinan
12		Membereskan alat

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK BIRTH BALL UNTUK RASA NYAMAN DAN KEMAJUAN PERSALINAN

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian :
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
	Persiapan			
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan Birthing ball			
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	Pelaksanaan			
3	Pasien dalam keadaan siap untuk dilakukan birth ball.			
4	Mencuci tangan.			

5	Anjurkan ibu untuk duduk diatas birth ball seperti halnya duduk diatas kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola terjaga			
6	Anjurkan ibu untuk meletakan tangan dipinggang atau di lutut, gerakan pinggul ke samping kanan dan ke samping kiri, memutar, dan maju mundur mengikuti aliran gelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2 x 8 hitungan.			
7	Anjurkan ibu untuk duduk nyaman di atas bola dan membungkuk ke tempat tidur atau kursi.			
8	Letakan birth ball dilantai menggunakan pengalas dan untuk selanjutnya ibu memeluk bola dengan posisi kaki ditekuk, suami mendampingi untuk memijat atau melakukan tekanan halus pada punggung bawah. Lakukan tindakan ini selama 5 menit.			
9	Letakan birth ball di lantai dan disandarkan pada tembok dan menganjurkan ibu untuk jongkok dan bersandar pada birth ball.			
10	Anjurkan ibu untuk jongkok berdiri dengan bola diantara punggung dan dinding dengan kaki sedikit lebih dibuka.			

11	Menanyakan kenyamanan ibu dan memantau kemajuan persalinan			
12	Membereskan alat			
	TOTAL SCORE = 24			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{24}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB IX

REFLEKSI OKSITOSIN

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	REFLEKSI OKSITOSIN
SUB TOPIK	:	NIFAS KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) sebagai salah satu yang memberikan pengaruh paling besar terhadap kelangsungan hidup anak, pertumbuhan, dan perkembangannya (Astutik,2014). Banyak dijumpai para ibu melakukan perawatan nifas berdasarkan budaya dan tradisi, termasuk dalam hal menyusui, namun pada sebagian ibu mungkin saja terjadi kesulitan pengeluaran ASI karena lebih banyak ibu Lestari, Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum Primipara terpengaruh mitos sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayi. Perasaan ibu yang tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayi akan menyebabkan penurunan hormon oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula. Hal ini disebabkan karena ibu tidak memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup untuk bayi (Astutik,2014).

Faktor yang mempengaruhi kegagalan pemberian ASI disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI, ibu menghentikan pemberian ASI karena produksi ASI kurang, gencarnya promosi susu formula, dukungan petugas kesehatan dan faktor keluarga karena orang tua, nenek atau ibu mertua mendesak ibu untuk memberikan susu tambahan (Astutik,2014). Pada sebagian ibu pengeluaran ASI bisa terjadi dari masa kehamilan dan sebagian terjadi setelah persalinan (Astutik,

2014). Permasalahan kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Hal ini dapat dapat mempengaruhi pengeluaran ASI memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi dikarenakan nilai gizi pada ASI lebih tinggi dibandingkan dengan susu formula, akan tetapi penggunaan susu formula merupakan alternatif yang dianggap paling tepat untuk mengganti produksi ASI yang menurun.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu dan keluarga, untuk meningkatkan produksi ASI diperlukan hormon oksitosin (Bobak, 2005), pada ibu setelah melahirkan dapat melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pemijatan sepanjang tulang belakang (tulang vertebrae sampai tulang coste kelima-enam). Pijat oksitosin dilakukan pada ibu postpartum dengan durasi 3 menit dan frekuensi pemberian pijatan 2 kali sehari. Pijat ini tidak harus dilakukan oleh petugas kesehatan tetapi dapat dilakukan oleh suami atau keluarga yang lain. Mekanisme kerja dalam pelaksanaan pijat oksitosin merangsang saraf dikirim keotak sehingga hormon oksitosin dapat dikeluarkan dan mengalir kedalam darah kemudian masuk ke payudara dan menyebabkan otot-otot sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir.

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan refleksi oksitosin untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah refleksi oksitosin untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan sesuai prosedur.

C. Referensi

- Astutik, R. 2014. Payudara dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD. 1995. Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maternity Nursing) Edisi 4, Maria A Wijayarti dan Peter Anugerah (penterjemah). 2005. Jakarta: EGC.

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomic
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet

4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptic
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

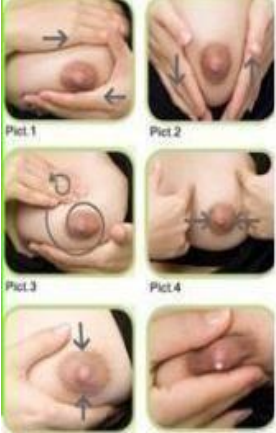
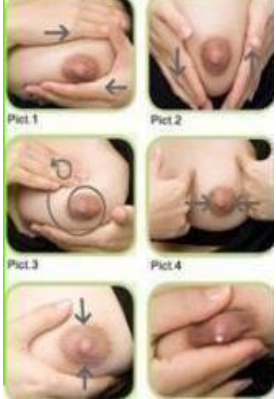
1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Air hangat
2. Meja dan kursi
3. Sarung/handuk

I. Evaluasi

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan • Air hangat • Meja dan kursi • Sarung/handuk • bantal
2		Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.
3		Mencuci tangan sebelum tindakan
4		Menarik nafas dari mulut dikeluarkan dari hidung 3x untuk mengurangi rasa cemas atau nyeri
5		Memusatkan perhatian ibu pada bayi

6		Mengompres payudara dengan air hangat
7		Menstimulir puting susu dengan cara menarik putingsusu pelan-pelan, memutar puting susu pelan-pelan dengan jari-jari
8		Mengurut /mengusap ringan payudara dengan menggunakan ujung jari

9		Ibu menyusui deduk atau bersandar didepan dengan melipat tangan diatas mejadidepannya dan meletakkan kepalanya diatas lengannya, payudara tergantung lepas tanpa pakaian, handuk dibentangkan diatas pangkuan
10		Menggosok kedua sisi tulang belakang dan keduatangan serta ibu jari menghadap kearah atas atau depan membentuk kepalan tinju, menekan dengan kuat dengan kedua jarinya dan membentuk gerakan lingkaran kecil kemudian menggosok kearah bawah kedua sisi tulang belakang kanan dan kiri bersamaan dari leher ketulang belikat dilakukan selama 2-3 menit
11		Memberitahu ibu bahwa theathment sudah selesai
12		Membereskan alat-alat dan mencuci alat-alat yang telah dipakai

13		Mencuci tangan setelah
----	---	------------------------

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK REFLEKSI OKSITOSIN

Nama Mahasiswa / NPM:

Hari/tanggal penilaian :

Penilaian :

0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna

1 : dilakukan tapi tidak sempurna

2 : dilakukan dengan sempurna

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
	Persiapan			
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan • Air hangat • Meja dan kursi • Sarung/handuk • bantal			
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	Pelaksanaan			
3	Melakukan relaksasi			
4	Menarik nafas dari mulut dikeluarkan dari hidung 3x untuk mengurangi rasa cemas atau nyeri			
5	Memusatkan perhatian ibu pada bayi			

6	Mengompres payudara dengan air hangat			
7	Menstimulir puting susu dengan cara menarik puting susu pelan-pelan ,memutar puting susu pelan-pelan dengan jarijari			
8	Mengurut/mengusap ringan payudara dengan menggunakan ujung jari			
9	Ibu menyusui deduk atau bersandar didepan dengan melipat tangan diatas mejadidepannya dan meletakkan kepalanya diatas lengannya, payudara tergantung lepas tanpa pakaian, handuk dibentangkan diatas pangkuan			
10	Menggosok kedua sisi tulang belakang dan keduatangan serta ibu jari menghadap kearah atas atau depan membentuk kepalan tinju,menekan dengan kuat dengan kedua jarinya dan membentuk gerakan lingkaran kecil kemudian menggosok kearah bawah kedua sisi tulang belakang kanan dan kiri bersamaan dari leher ketulang belikat dilakukan selama 2-3 menit			
11	Memberitahu ibu bahwa theathment sudah selesai			
12	Membereskan alat-alat dan mencuci alat-alat yang telah dipakai			

13	Mencuci tangan setelah melakukan tindakan dan keringkan.			
	TOTAL SCORE = 26			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{26}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB X

POSTNATAL YOGA

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	POSTNATAL YOGA
SUB TOPIK	:	NIFAS KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

Muskuloskeletal, dan pengurangan total lemak tubuh. Secara fisiologis, resistensi otot diketahui menurun setelah melahirkan bersamaan dengan perubahan hormon yang terjadi. Dengan hadirnya latihan fisik, terutama yoga dapat meningkatkan kekuatan otot, peregangan, dan relaksasi sehingga kualitas hidup pascamelahirkan meningkat. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa wanita postpartum yang menerima pelatihan fisik pascanatal segera setelah melahirkan adalah terbukti memiliki kesejahteraan fisik yang lebih baik dan peningkatan kualitas hidup. Latihan menyebabkan peningkatan kadar endorfin di otak yang bertindak sebagai agen psikoaktif internal untuk menghasilkan rasa euforia, perasaan menyenangkan yang terkait dengan citra diri yang positif, rasa vitalitas, kontrol, dan kepuasan, beta-endorfin yang diproduksi secara endogen dari dalam tubuh selama latihan. Latihan fisik berbasis yoga sebagai perilaku holistik telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, membantu membangun pemulihan kekuatan fisik setelah melahirkan, dan memberikan dukungan sosial kepada ibu nifas. Sesuai

dengan penelitian ini, yoga postpartum dimulai dari hari pertama (> 6 jam) setelah ibu melahirkan dengan pose yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan penguatan otot dasar panggul, dan memberikan relaksasi, tubuh dan pikiran untuk para wanita. Gerakan yoga postpartum dalam penelitian ini memfokuskan perhatian pada ritme pernapasan, penekanan pada pose miring panggul yang dimodifikasi, modifikasi buaya, pose jembatan, dan pose anak yang mengutamakan kenyamanan, karenanya, dapat mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan merangsang hormon saraf dan fisik. untuk pengurangan ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada wanita. Kondisi nyaman wanita dapat merangsang pusat saraf di hipotalamus di otak dan menyebabkan sel neurohipofise (hipofisis posterior) untuk melepaskan sitocin disekresikan oleh sel- sel neuron dalam nukleus periventrikel dan supraoptik dari hipotalamus. Oksitosin mengalir melalui serabut saraf ke hipofisis posterior dan melepaskan ke aliran darah ketika saraf distimulasi. Melalui aliran darah, hormon-hormon ini diangkut ke alveoli dan memengaruhi sel-sel myoepithelium untuk berkontraksi dan proses involusi uterus lebih cepat. Sehingga dapat disimpulkan, yoga postpartum efektif dalam mempercepat involuti uterus.

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan postnatal yoga setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.

2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah postnatal yoga sesuai prosedur.

C. Referensi

- Astuti S, Jusdistiani TD, Rahmiati L, Susanti AI. Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui. Rina Astikawati, editor. Jakarta : Penerbit Erlangga; 2015. 14-15 p. Fraser DM, Margaret A. Myles Textbook for Midwives. Myles textbook for midwives. Edisi 14. Jakarta : EGC: EGC; 2009.
- Buttner MM, Brock RL, O'Hara MW, Stuart S. Efficacy of yoga for depressed postpartum women: a randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2015;21(2):94-100.
- Hayase M, Shimada M. Effects of maternity yoga on the autonomic nervous system during pregnancy. *J Obstet Gynaecol Res*. 2018;1-9
<http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/164/68>
<https://www.vitacost.com/blog/sports-and-fitness/postnatal-yoga-practice.html>
- Larson-Meyer DE. Effect of postpartum exercise on mothers and their offspring: a review of the literature. *Obes Res*. 2002;10(8):841-53.
- Mahishale A V, Ulorica LPAM, Patil HS. Effect of postnatal exercises on quality of life in immediate postpartum mothers: A clinical trial. *J SAFOG* [Internet]. 2014;6(1):11-4. Available from: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84983778765&doi=10.5005%2Fjp-journals100061258&partnerID=40&md5=dafb532995766e55c38aa1c76be9dfb1>.

- Situngkir R. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. Jurnal Keperawatan Stik Stella Maris Makassar. 2017;2(2):15–24.
- Sun Z, Zhu L, Lang J, Zhang Y, Liu G, Chen X, et al. [Postpartum pelvic floor rehabilitation on prevention of female pelvic floor dysfunction: a multicenter prospective randomized controlled study]. Zhonghua Fu Chan Ke Za Zhi. 2015 Jun;50(6):420–7.
- Szabo A, Griffiths MD, Demetrovics Z. Psychology and Exercise [Internet]. Second Edition. Nutrition and Enhanced Sports Performance. Elsevier Inc.; 2019. 63-72 p. Available from: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813922-6.00005-9>
- Timlin D, Simpson EEA. A preliminary randomised control trial of the effects of Dru yoga on psychological well-being in North ern Irish first time mothers. Midwifery. 2017;46:29–36.
- Zourladani A, Zafrakas M, Chatzigiannis B, Papasozomenou P, Vavilis D, Matziari C. The effect of physical exercise on postpartum fitness , hormone and lipid levels : a randomized controlled trial in primiparous , lactating women. Matern Med. 2015;525–30.

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari job sheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomis
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptik
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Handuk
2. matras yoga

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan • Handuk • matras • yoga
2		Menyapa ibu dan mem-beritahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.
		Berbaring telentang, lutut ditekuk, kaki rata dan di depan pinggul Anda. Angkat pinggul Anda dengan lembut, jaga agar lutut Anda sejajar dengan pinggul dan kaki Anda. Fokus pada perut melintang Anda dengan membayangkan Anda me-ngencangkan korset: Pegang tubuh Anda. Fokuskan juga pada otot glutealis dan paha belakang: Gunakan tinju untuk melihat apakah bo-kong Anda kencang, tidak rileks. Untuk memastikan Anda menarik, tarik tumit Anda secara isometrik. Tahan selama 10 napas. Kegunaan: Perlahan memperkuat otot rahim

5		Lakukanlah tangan dan lutut Anda, tangan di bawah bahu Anda, lutut di bawah pinggul Anda. Biarkan perut Anda jatuh dengan lembut, saat Anda mengangkat pinggul dan kepala Anda. Ikuti dengan lembut membulatkan punggung Anda. Fokus pada napas panjang dan lambat yang terhubung ke setiap gerakan. Ulangi selama 10 napas. Kegunaan: Dengan lembut menggerakkan otot punggung dan bahu lalu meregangkannya, membantu menenangkan otot-otot yang mengencang karena menyusui dan menggendong bayi.
6		Dari tangan dan lutut, geser bagian belakang lengan kanan Anda dan tangan di sepanjang tanah dan melalui ruang antara tangan kiri dan lutut kiri Anda, hingga lengan atas atau bahu Anda jatuh ke tanah. Ambil 10 napas, lalu ulangi dengan lengan kiri Anda. Kegunaan: Meregangkan punggung dan bahu bagian tengah dan atas, yang menjadi sangat kencang karena menyusui

7		Dari tangan dan lutut, tarik kaki Anda lebih dekat dan turunkan pinggul Anda ke tumit. Anda dapat menjaga jarak yang sama di antara lutut Anda, atau memperluas atau memperpendek posisi Anda, tergantung pada apa yang terasa terbaik. Ambil 10 nafas. Kegunaan: Tenang. Peregangan punggung bawah, bersama dengan pinggul, yang sering mengencang selama kehamilan.
8		Datanglah ke kursi dengan satu pinggul menutup dinding. Putar sehingga Anda bisa berbaring sambil meletakkan tumit Anda di dinding. Ambil 10 nafas. Kegunaan: Meningkatkan sirkulasi dan meningkatkan aliran darah ke perut, yang dapat membantu penyembuhan daerah itu.

9		Berbaring telentang, bersiap seperti yang Anda lakukan untuk pose jembatan. Jatuhkan lutut Anda ke kanan dengan lembut. Ambil 10 napas, lalu ulangi dengan menjatuhkan lutut ke kiri. Kegunaan: Meregangkan otot-otot miring perut, yang dapat mengencangkan selama kehamilan (dan menarik rektus abdominis lebih banyak, menjadikan peregang oblique sebagai bagian penting dari penyembuhan diastasis recti).
10		Berbaringlah dengan nyaman di punggung Anda (atau cari posisi lain jika Anda mau). Ambil 10 napas panjang, lambat, dalam, sambil fokus pada rasa terima kasih.

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan

keamanan,perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK POSTNATAL YOGA

Nama Mahasiswa / NPM :

Hari/tanggal penilaian :

Penilaian :

0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna

1 : dilakukan tapi tidak sempurna

2 : dilakukan dengan sempurna

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
	Persiapan	0	1	2
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan • Handuk • matras yoga			
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	Pelaksanaan			
	Bridge Pose			
3	Berbaring telentang, lutut ditekuk, kaki rata dan di depan pinggul Anda. Angkat pinggul Anda dengan lembut, jaga agar lutut Anda sejajar dengan pinggul dan kaki Anda. Fokus pada perut melintang Anda dengan membayangkan Anda mengenakan korset: Pegang tubuh Anda. Fokuskan juga pada otot glutealis dan			

	paha belakang: Gunakan tinju untuk melihat apakah bokong Anda kencang, tidak rileks. Untuk memastikan Anda menarik, tarik tumit Anda secara isometrik. Tahan selama 10 napas. Kegunaan: Perlahan memperkuat otot rahim			
4	Lakukanlah tangan dan lutut Anda, tangan di bawah bahu Anda, lutut di bawah pinggul Anda. Biarkan perut Anda jatuh dengan lembut, saat Anda mengangkat pinggul dan kepala Anda. Ikuti dengan lembut membulatkan punggung Anda. Fokus pada napas panjang dan lambat yang terhubung ke setiap gerakan. Ulangi selama 10 napas. Kegunaan: Dengan lembut menggerakkan otot punggung dan bahu lalu meregangkannya, membantu menenangkan otot-otot yang mengencang karena menyusui dan menggendong bayi.			
	<i>Thread of needle</i>			
5	Dari tangan dan lutut, geser bagian belakang lengan kanan Anda dan tangan di sepanjang tanah dan melalui ruang antara tangan kiri dan lutut kiri Anda, hingga lengan atas			

	atau bahu Anda jatuh ke tanah. Ambil 10 napas, lalu ulangi dengan lengan kiri Anda. Kegunaan: Meregangkan punggung dan bahu bagian tengah dan atas, yang menjadi sangat kencang karena menyusui.			
	<i>Child's Pose</i>			
6	Dari tangan dan lutut, tarik kaki Anda lebih dekat dan turunkan pinggul Anda ke tumit. Anda dapat menjaga jarak yang sama di antara lutut Anda, atau memperluas atau memperpendek posisi Anda, tergantung pada apa yang terasa terbaik. Ambil 10 napas. Kegunaan: Tenang. Peregangan punggung bawah, bersama dengan pinggul, yang sering mengencang selama kehamilan.			
	<i>Legs up the wall pose</i>			
7	Datanglah ke kursi dengan satu pinggul menutup dinding. Putar sehingga Anda bisa berbaring sambil meletakkan tumit Anda di dinding. Ambil 10 napas. Kegunaan: Meningkatkan sirkulasi dan meningkatkan aliran darah ke perut, yang			

	dapat membantu penyembuhan daerah itu.			
	<i>Gentle supine twist</i>			
8	Berbaring telentang, bersiap seperti yang Anda lakukan untuk pose jembatan. Jatuhkan lutut Anda ke kanan dengan lembut. Ambil 10 napas, lalu ulangi dengan menjatuhkan lutut ke kiri. Kegunaan: Meregangkan otot-otot miring perut, yang dapat mengencangkan selama kehamilan (dan menarik rektus abdominis lebih banyak, menjadikan peregangan oblique sebagai bagian penting dari penyembuhan diastasis recti).			
	<i>Final rest</i>			
9	Berbaringlah dengan nyaman di punggung Anda (atau cari posisi lain jika Anda mau). Ambil 10 napas panjang, lambat, dalam, sambil fokus pada rasa terima kasih.			
	TOTAL SCORE = 32			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{32}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB XI

BAKERA

MATA KULIAH : ASUHAN KEBIDANAN
KOMPLEMENTER
TOPIK : BAKERA
SUB TOPIK : NIFAS KOMPLEMENTER
WAKTU : MENIT
DOSEN :

A. Pendahuluan

Spa Nifas atau mandi uap tradisional dengan menggunakan tanaman herbal atau obat- obatan pertama kali dijelaskan secara rinci oleh Watuseke tahun 1970 dalam Zumsteg dan Weckerle (2007). Spa Nifas atau mandi uap dengan berbagai tanamanherbal atau obatobatan merupakan metode tradisional yang dilakukan oleh masyarakat, yaitu oleh ibu setelah melahirkan atau ibu di masa nifas.

Oleh ibu-ibu setelah melahirkan atau ibu di masa nifas, namun teknik ini bukanlah pengganti pengobatan medis tetapi lebih pada pertolongan untuk pemulihan.

MANFAAT :

Menghaluskan, mengencangkan, memutihkan dan memberi nutrisi pada kulit, mengendurkan ketegangan otot, detoksifikasi tubuh untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menghilangkan kecemasan, kemarahan dan depresi, mencegah alergi, tanda-tanda diabetes. menurunkan tekanan darah tinggi dan hipertensi, mengurangi insomnia, stres dan kelelahan, mengembalikan keseimbangan alami tubuh,

mencapai kebahagiaan, percaya diri dan kreativitas serta memperlambat proses penuaan.

KEBIJAKAN

Ibu dalam kondisi/ keadaan umum baik/sehat :

1. Tekanan darah antara 110-120 mhg
2. Suhu badan < 37°C
3. Kongjungtiva tidak anemis

Rempah-rempah :

a. Jahe

Penelitian modern telah membuktikan secara ilmiah berbagai manfaat jahe, antara lain :

- 1) Menurunkan tekanan darah. Hal ini karena jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar dan memperingan kerja jantung memompa darah.
- 2) Membantu pencernaan, karena jahe mengandung enzim pencernaan yaitu protease dan lipase, yang masing-masing mencerna protein dan lemak.
- 3) Gingerol pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu mencegah penggumpalan darah. Jadi mencegah tersumbatnya pembuluh darah, penyebab utama stroke, dan serangan jantung. Gingerol juga diduga membantu menurunkan kadar kolesterol.
- 4) Mencegah mual, karena jahe mampu memblokir serotonin, yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Termasuk mual akibat mabok perjalanan.
- 5) Membuat lambung menjadi nyaman, meringankan kram perut dan membantu mengeluarkan angin.

- 6) Jahe juga mengandung antioksidan yang membantu menetralkan efek merusak yang disebabkan oleh radikal bebas di dalam tubuh.
- b. Jeruk Nipis
 - 1) Meningkatkan antibodi 2) Membantu pencernaan 3) Membantu fungsi hati 4) Meningkatkan kalium 5) Meningkatkan metabolisme
- c. Sereh ; merupakan rempah-rempah kaya vitamin A dan C kaya akan folat, asam folat, magnesium, seng, tembaga, besi, kalium, fosfor, kalsium dan mangan yang bermanfaat untuk 1) Membantu sistem pencernaan 2) Menurunkan kadar gula 3) Mengatasi Stress 4) Menurunkan kolesterol 5) Mengobati flu dan pilek
- d. Kayu Manis : Kayu manis mengandung eugenol, minyak atsiri, tanin, sinamaldehyde, kalsium oksalat, safrole, zat penyamak dan damar. kayu manis membantu memperbaiki sistem pernapasan, dan dianjurkan bagi penderita penyakit bronkitis, batuk dan pilek. Selain itu, sifat anti-inflamasinya dapat menghilangkan sakit kepala dan nyeri otot. Bahkan berkat sifat alaminya yang pedas, hal ini dapat merangsang sirkulasi darah, Bagi wanita, kayu manis membantu mengatur siklus menstruasi dan meringankan nyeri haid, perawatan untuk infeksi vagina.

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan bakera setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemonstrasikan langkah-langkah bakera sesuai prosedur

C. Referensi

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari job sheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomis
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptik
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Set Tempat Spa
2. Handuk
3. Rempah-rempah
4. Tensimeter
5. Stetoskop
6. Termometer
7. Timbangan
8. Gelas berisi air minum

RAMUAN RATUS

1. Kunyit,
2. Jahe,
3. Pinang
4. Daun pandan
5. Cengkeh
6. Sereh
7. Daun sirih
8. Aneka bunga
9. Daun jeruk

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan

2		Informed consent
3		Klien membuka asesoris berupa jam, gelang dan kalung
4		Mengukur tanda-tanda vital klien
5		Klien menggunakan kemben / kain yang disediakan

6		Klien minum air putih ± 250-500 cc
7		Klien masuk ke tempat mandi uap
8		Melakukan proses mandi uap selama antara 15-20 menit
9		Terapis melakukan observasi keadaan umum klien selama bakera berlangsung
10		Setelah proses mandi uap selesai
11		Klien mengenakan baju kering

12		Klien minum air putih ± 250-500 cc
13		Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan
14		Merapikan klien dan lingkungan
15		Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula
16		Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis.

3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK BAKERA

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian :
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
	Tahap Pra Interaksi			
1	Mencuci tangan			
2	Menyiapkan alat untuk mandi uap siap pakai			
3	Menyiapkan bahan rempah-rempah			
	Tahap orientasi			
4	Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien			
5	Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan			
6	Informed consent			
	Tahapan Kerja			
7	Klien membuka asesoris berupa jam, gelang dan kalung			
8	Mengukur tanda-tanda vital klien			
9	Klien menggunakan kemben/kain yang disediakan			
10	Klien minum air putih $\pm$ 250-500 cc			
11	Klien masuk ke tempat mandi uap			

12	Melakukan proses bakera selama antara 15-20 menit			
13	Terapis melakukan observasi keadaan umum klien selama bakera berlangsung			
14	Setelah proses bakera selesai klien mengeringkan tubuh dengan handuk bersih			
15	Klien mengenakan baju kering			
16	Klien minum air putih $\pm$ 250-500 cc			
	Tahap Evaluasi			
17	Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan			
18	Merapikan klien dan lingkungan			
19	Membereskan dan mengembalikan alat semula ke tempat			
20	Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan			
	TOTAL SCORE = 40			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{40}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB XII

BABY MASSAGE

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	BABY MASSAGE
SUB TOPIK	:	BABY KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

1. Waktu yang Tepat untuk Pijat Bayi

Pilihlah waktu memijat di antara waktu menyusuinya, supaya ia tidak berada dalam kondisi yang terlalu lapar atau terlalu kenyang. Bisa juga dilakukan saat sebelum ia tidur siang. Saat yang tepat untuk memijat bayi adalah ketika ia bangun tapi tenang (tidak rewel). Mungkin Anda akan bingung menentukan kapan saat yang tepat terutama bila bayi Anda sering tidur dan selalu menyusu. Lama-lama Anda akan bisa menentukan kapan saat yang paling tepat untuk memijat Si Kecil. Anda bisa menjadikannya kegiatan rutin sebelum tidur, misalnya sesudah seka sebelum menyusui (sebelum tidur malam). Pijatan sebelum tidur akan membantu menenangkan bayi setelah menerima banyak stimulasi di siang hari dari lingkungan sekitarnya dan siap untuk tidur pulas.

2. Tindakan yang Tidak Dianjurkan

- a. Memijat bayi langsung setelah makan
- b. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
- c. Memijat bayi saat tidak sehat

- d. Memijat bayi saat tidak mau dipijat
- e. Memaksa posisi pijat tertentu pada bayi

3. Kapan Bayi Boleh Dipijat

Dalam buku *Pedoman Pijat Bayi*, dr. Utami Roesli menyebutkan bahwa pijat bayi dapat dilakukan segera setelah bayi lahir. Jadi, dapat dimulai kapan saja sesuai keinginan. Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan tiap hari sejak lahir sampai usia enam atau tujuh bulan. Pemijatan dapat dilakukan pagi hari sebelum mandi. Bisa juga malam hari sebelum bayi tidur sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak. Tindakan pijat dikurangi seiring dengan bertambahnya usia bayi. Sejak usia enam bulan, pijat dua hari sekali sudah memadai

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan baby massage setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemonstrasikan langkah-langkah baby massage sesuai prosedur.

C. Referensi

Roesli, Utami. 2001. *Pedoman Pijat Bayi*. Pustaka Pembangunan Swadaya : Jakarta Subakti, Yazid dkk. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Wahyu Media : Jakarta <http://olalababies.wordpress.com/2013/-03/28/cara-memijat-bayi/.diunduh>

<http://growupclinic.com/2012/11/06/teknik-dan-cara-pijat-bayi-yang-baik-dan-benar/>.

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari job sheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomis
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau.
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptik
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Handuk
2. Popok
3. Baju ganti
4. Baby lotion

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Jelaskan Prosedur, Tujuan, dan Manfaat Tindakan. Sapa klien dengan hangat dan ramah
2		Siapkan bahan dan peralatan yang akan digunakan.
3		Susun alat tersebut secara berurutan dan ergonomis sesuai dengan tahapan pemakaian.

4		Cuci tangan dengan sabun Pastikan cincin dan gelang telah dilepas, gunakan teknik mencuci tangan 7 langkah
5		Lepaskan pakaian Bayi Tetap jaga kehangatan ruangan
6		ke arah wajah dengan pijatan senyum sebanyak 10 kali dengan menekan pada bagian jidat ke arah pipi hingga membentuk sebuah senyuman
7		Pijatan kupu-kupu sebanyak 10 kali memijat pada bagian dada dari arah pundak menuju dada dengan gerakan membentuk huruf m ke arah tengah
8		arah yang berlawanan dari dada menuju pundak dan berlabuh di kedua tangan Lakukan gerakan 3-5 kali

9		bagian perut dengan cara menggerakkan tangan kita searah jarum jam sebanyak 5 kali meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit.
10		Paras putar menggulung sebanyak 5 kali sedikit memutar dan berjalan ke arah jemari tangan.
11		Pijatan pada bagian kaki 5 kali dengan gerakan memeras, menekan dan berjalan ke arah pangkal paha kemudian turun ke arah telapak kaki
12		pijatan pada bagian telapak kaki 5 kali dengan gerakan maju mundur dan gerakan mencabut untuk jari-jemari kaki
13		Pijatan punggung atau bisa disebut juga dengan pijatan maju mundur. maju dan mundur pada bagian punggung atas hingga bagian pantat

14		Selesai bersihkan tubuh bayi dari minyak. Lap bayi dengan air lalu kenakan baju bersih, apabila akan dimandikan bisa langsung ke proses memandikan
15		Bersihkan dan rapikan peralatan Pastikan alat sudah bersih dan tersusun rapi pada tempatnya.
16		Cuci tangan setelah melakukan tindakan. Perhatikan cuci tangan yang efektif dan sesuai prosedur

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK BABY MESSAGE

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian :
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

No	Langkah	Nilai		
		0	1	2
1	Jelaskan Prosedur, Tujuan, dan Manfaat Tindakan			
2	Siapkan bahan dan peralatan yang akan digunakan.			
3	Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir , keringkan dengan handuk			
4	Lepaskan pakaian Bayi			
5	ke arah wajah dengan pijatan senyum sebanyak 10 kali			
6	pijatan kupu-kupu sebanyak 10 kali			
7	arah yang berlawanan dari dada menuju pundak dan berlabuh di kedua tangan			
8	bagian perut dengan cara menggerakkan tangan kita searah jarum jam sebanyak 5 kali			
9	Paras putar menggulung sebanyak 5 kali			
10	Pijatan pada bagian kaki 5 kali			

11	pijatan pada bagian telapak kaki 5 kali			
12	pijatan punggung atau bisa disebut juga degan pijatan maju mundur.			
13	Selesai bersihkan tubuh bayi dari minyak			
14	Bersihkan dan rapikan peralatan			
15	Cuci tangan setelah melakukan tindakan			
	TOTAL SCORE = 30			
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum score \times 100}{30}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

BAB XIII

BABY GYM

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	BABY GYM
SUB TOPIK	:	BAYI KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

Tindakan senam yang berguna untuk melatih otot motorik dan memperlancar sirkulasi darah Tujuan:

1. Melemaskan otot-otot bayi
2. Melatih kekuatan motorik
3. Membina hubungan saling percaya antara perawat dan klien
4. Ungkapan kasih sayang dan keceriaan
5. Melatih gerakan motorik bayi
6. Langkah awal sebelum baby swimming

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan baby massage setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah baby massage sesuai prosedur.

C. Referensi

<https://www.scribd.com/presentation/403951348/BABY-GyM-WORKSHOP-pptx>

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomic
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptic
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Kasur
2. Pengalas

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan • Kasur • Pengalas
2		Menyapa ibu dan bapak dan memberitahu ibu dan bapak tentang tindakan yang akan dilakukan.

3		Menyapa balita dengan senyuman
4		Menghangatkan tangan
5		Gerakan tangan kanan bayi kearah atas sehingga ketiaknya terbuka dan tangan kiri diletakan didepan dada. Lakukan delapan kali dan bergantian pada tangan lainnya.
6		Lakukan gerakan membuka dan menutup tangan bayi didepan dada sebanyak delapan kali.
7		Letakan tangan bayi didepan dada, bergantian antara tangan kiri dan kanan (gerakan silang)

8		Tekuklah kaki kiri bayi sehingga dengkul berada diperut, bersamaan dengan itu lengan kanan diayunkan sehingga bertemu dengan dengkul bayi. Lakukan gerakan tersebut sebanyak delapan hitungan dan sebaliknya juga delapan hitungan
9		Tekuklah kedua kaki bayi sehingga dengkul menyentuh perut. Lakukanlah gerakan ini pada kaki kanan dan kiri bergantian hingga delapan kali hitungan. Selanjutnya lakukanlah dengan kaki kanan dan kaki kiri secara bersamaan.
10		Selanjutnya lakukanlah gerakan kaki kiri bayi menyilang pada kaki kanan dan sebaliknya hingga delapan kali hitungan.
11		Angkat kedua kaki bayi membentuk sudut 90 derajat. Lakukanlah gerakan tersebut hingga sebanyak 8 hitungan

12		Akhiri baby gym dengan ucapan “sehat.. cerdas.. ceria..”
----	--	--

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan prenatal massage dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK PEMBERIAN KONTRASEPSI SUNTIK

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian :
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	NILAI		
	Persiapan	0	1	2
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan • Kasur • Pengalas			
2	Menyapa ibu dan bapak dan memberitahu ibu dan bapak tentang tindakan yang akan dilakukan.			
3	Menyapa balita dengan senyuman			
	Pelaksanaan			
4	Menghangatkan tangan			
5	Gerakan tangan kanan bayi kearah atas sehingga ketiaknya terbuka dan tangan kiri diletakan didepan dada. Lakukan delapan kali dan bergantian pada tangan lainnya.			
6	Lakukan gerakan membuka dan menutup tangan bayi didepan dada sebanyak delapan kali.			

7	Letakan tangan bayi didepan dada, bergantian antara tangan kiri dan kanan (gerakan silang)			
8	Tekuklah kaki kiri bayi sehingga dengkul berada diperut, bersamaan dengan itu lengan kanan diayunkan sehingga bertemu dengan dengkul bayi. Lakukan gerakan tersebut sebanyak delapan hitungan dan sebaliknya juga delapan hitungan			
9	Tekuklah kedua kaki bayi sehingga dengkul menyentuh perut. Lakukanlah gerakan ini pada kaki kanan dan kiri bergantian hingga delapan kali hitungan. Selanjutnya lakukanlah dengan kaki kanan dan kaki kiri secara bersamaan.			
10	Selanjutnya lakukanlah gerakan kaki kiri bayi menyilang pada kaki kanan dan sebaliknya hingga delapan kali hitungan.			
11	Angkat kedua kaki bayi membentuk sudut 90 derajat. Lakukanlah gerakan tersebut hingga sebanyak 8 hitungan			
12	Akhiri baby gym dengan ucapan "sehat cerdas ceria.."			

BAB XIV

PIJAT TUI NA

MATA KULIAH	:	ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
TOPIK	:	PIJAT TUI NA
SUB TOPIK	:	BAYI KOMPLEMENTER
WAKTU	:	MENIT
DOSEN	:	

A. Pendahuluan

1. Pijat Tui Na

Ini adalah versi China untuk pijat yang merangsang titik-titik akupresur dengan menggunakan berbagai ragam gerakan tangan. Peningkatan kualitas tidur dengan akupresur didukung oleh konsep pengobatan Cina. Sukanta (2010) menyatakan akupresur berpengaruh pada organ dan sistem fisiologis tubuh dengan cara menjaga dan memelihara keseimbangan energi (chi) dalam tubuh. Terjadinya keseimbangan energi tubuh tersebut akan mengoptimalkan fungsi dan sistem organ dalam tubuh seseorang sehingga terjadi peningkatan kesehatan termasuk kualitas tidur, pencegahan, penyembuhan, dan pemulihan dari penyakit.

Dewasa ini telah dikembangkan dari tehnik pijat, yakni pijat Tui Na. Pijat ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur (Effleurage atau Tui), memijat (Petrissage atau Nie), mengetuk (tapotement atau Da), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu (Sukanta, 2010).

Pijat Tui Na ini merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk meningkatkan kualitas tidur dengan cara memperlancar peredaran darah bagian kepala, tangan, kaki dan punggung, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, teknik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupunktur (Sukanta, 2010).

2. Manfaat Pijat Tui Na

Pijat dikenal sebagai salah satu bentuk terapi dalam dunia kesehatan, baik bagi orang dewasa maupun anak. Terapi pijat dapat meningkatkan kecerdasan otak dan meningkatkan daya ingat serta memberikan dampak rileks pada otak maupun tubuh dengan melancarkan peredaran darah. Dengan pijat, maka otak berkembang lebih baik dan meningkatkan kemampuan kerja otak. Pijatan pada anak akan memberikan dampak positif bagi anak karena anak akan merasa lebih siap untuk menerima stimulus sehingga dapat belajar dengan lebih cepat, dan berkaitan erat dengan perkembangan yang terjadi di otak (Sukanta, 2010).

Manfaat lain dari pijatan adalah membuat tidur lebih nyenyak sehingga dapat meningkatkan daya konsentrasi dan meningkatkan kecerdasan. Dengan pijat, stress dapat berkurang. Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, serta daya ingat. Sentuhan pijat akan membantu mencerdaskan juga menyehatkan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Sementara itu, waktu yang paling baik untuk memijat adalah pagi hari sehingga pada malam harinya si kecil dapat tertidur dengan lelap, atau malam sebelum anak tidur (Sukanta, 2010).

3. Pelaksanaan Pijat Tui Na

Pijat Tui Na ini yang terbatas pada titik meridian kepala, tangan, kaki dan punggung. Ketentuan pijat ini yakni 1 set terapi sama dengan 1x protokol terapi per hari, selama 6 hari berturut-turut, bila perlu mengulang terapi beri jeda 1-2 hari dan pijat salah satu sisi tangan saja, tidak perlu kedua sisi, jangan paksa anak untuk tidur lebih awal karena akan menimbulkan trauma psikologis. Berikan sentuhan dan usapan lembut pada bagian punggung, kepala dan pipi dengan teknik bervariasi (dr.tiwi dan Reza,2013).

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Pijat Tui Na
2. setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
3. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemonstrasikan langkah-langkah Pijat Tui Na sesuai prosedur.

C. Referensi

- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baihaki. (2018). 4 Manfaat Besar Pijat Bayi Bagi Kesehatan Anak. Retrieved 20 April, 2018
- Candraswari, R. (2017). 5 Hal yang Perlu Orangtua Lakukan untuk Memastikan Kesehatan Anak di Masa Depan. Retrieved 10 Juli, 2018, from <https://hellosehat.com/pusatkehatan/kankerserviks/tips-menjaga-kesehatan-anak>
- Chumpitazi, B. P., & Shulman, R. J. (2016). Dietary Carbohydrates

- and Childhood Functional Abdominal Pain. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 68(suppl 1)(Suppl. 1), 7-17. doi: 10.1159/000445390.
- Firmansyah, A. (2013). Penyakit Sebabkan Kembung pada Anak. Retrieved 30 Juli 2018, from <https://lifestyle.kompas.com/read/2013/12/09/1826439/Penyakit.Sebabkan.Kembung.pada.Anak>
- Hasibuan, D. J. J., & Moedjiono, D. (2009). *Proses Belajar Mengajar* (13 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar ilmu keperawatan anak buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iovino, P., Bucci, C., Tremolaterra, F., Santonicola, A., & Chiarioni, G. (2014). Bloating and functional gastrointestinal disorders: where are we and where are we going? *World J Gastroenterol*, 20(39), 14407-14419. doi: 10.3748/wjg.v20.i39.14407
- Johnson, J. D., Cocker, K., & Chang, E. (2015). Infantile Colic: Recognition and Treatment. *Am Fam Physician*, 92(7), 577-582.
- Kusumawati, A. (2018). Tanda-tanda Bayi Sehat dan Tumbuh Kembangnya Normal. Bisa Cek Sendiri di Rumah! Retrieved 25 Juni 2018, 2018, from <http://nakita.grid.id/read/0222492/tanda-tanda-bayi-sehat-dan-tumbuh-kembangnya-normal-bisa-cek-sendiri-di-rumah?page=all>
- Maharani, S. (2009). *Pijat dan Senam Sehat untuk Bayi*. Yogyakarta: Katahati.
- Marianti. (2016). Penyebab Perut Kembung pada Anak dan Cara Mengatasinya. Retrieved 27 Juni 2018, 2018, from <https://www.alodokter.com/penyebab-perut-kembung-pada-anak-dan-cara-mengatasinya>

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomic
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptic
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Kasur
2. Pengalas

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		Mempersiapkan Alat dan Bahan • Kasur • Pengalas
2		Menyapa ibu dan bapak dan memberitahu ibu dan bapak tentang tindakan yang akan dilakukan.
3		Menyapa balita
4		Cuci tangan

5		Gerakan 1 Letakan jari telunjuk di pangkal ujung garis mata dan ibu jari pada bagian dahi, berikan tekanan lembut dan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 50-100 kali
6		Gerakan ke 2 Letakan kedua jari telunjuk diatas pelipis. Kemudian lakukan pene-kanan pada bagian garis pelipis dari ujung garis dalam pelipis sampai keujung luar garis pelipis sebanyak 30-50 kali. Berikan tekanan yang cukup kuat
7		Gerakan ke 3 Leletakkan ibu jari pada dahi letakan di antara garis pelipis, beri sedikit pene-kanan lakukan pijatan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali

8		Gerakan ke 4 Letakan ibu jari di atas pelipis, tarik garis lurus dari kedua bola mata sampai garis rambut, kemudian beri sedikit penekanan dan lakukan pijatan dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali
9	 Copyright © Carolina Kallman Rind Tui Ho	Gerakan ke 5 Letakan ibu jari di titik tengah kepala, berikan sedikit penekanan serta lakukan pijatan yang lembut dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali.
10		Gerakan ke 6 Letakan ibu jari pada 2 cm di bawah pergelangan tangan, lakukan pijatan dengan lembut dan gerakan memutar memutar searah jarum jam sebanyak 30- 60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri.

11		Gerakan ke 7 Letakan ibu jari pada pergelangan tangan, berikan tekanan pada area otot pergelangan tangan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali.
12		Gerakan ke 8 Tahapan ini dilakukan dengan cara melakukan pijatan pada bagian 4 cm dibawah lutut, gunakan ibu jari beri penekanan moderate kuat dan lakukan pijatan dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri
13		Gerakan ke 9 Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan ibu jari 3cm diatas mata kaki, kemudian melakukan pijatan dan tekanan lembut dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri

14		Gerakan ke 10 Tahapan ini dilakukan dengan cara memberikan sedikit penekanan, tepatnya dian-tara jempol kaki dan jari kaki setelahnya dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri.
15		Gerakan ke 11 Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan, kemudain lakukan gerakan meluncur atau menggosoh dari atas kebawah dengan memberi sedikit penekanan sebanyak 30-60 kali
16		Gerakan ke 12 Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan, kemudain lakukan gerakan meluncur atau menggosoh dari atas kebawah dengan memberi sedikit penekanan sebanyak 30-60 kali.

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan prenatal massage dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK PIJAT TUI NA

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian :
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	NILAI		
	Persiapan	0	1	2
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan • Kasur • Pengalas			
2	Menyapa ibu dan bapak dan memberitahu ibu dan bapak tentang tindakan yang akan dilakukan.			
3	Menyapa balita dengan senyuman			
	Pelaksanaan			
4	Cuci Tangan			
5	Gerakan 1 Letakan jari telunjuk di pangkal ujung garis mata dan ibu jari pada bagian dahi, berikan tekanan lembut dan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 50-100 kali			

6	Gerakan ke 2 Letakan kedua jari telunjuk diatas pelipis. Kemudian lakukan penekanan pada bagian garis pelipis dari ujung garis dalam pelipis sampai keujung luar garis pelipis sebanyak 30-50 kali. Berikan tekanan yg cukup kuat			
7	Gerakan ke 3 Letakan ibu jari pada dahi letakan di antara garis pelipis, beri sedikit penekanan lakukan pijatan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali			
8	Gerakan ke 4 Letakan ibu jari di atas pelipis, tarik garis lurus dari kedua bola mata sampai garis rambut, kemudian beri sedikit penekanan dan lakukan pijatan dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali			
9	Gerakan ke 5 Letakan ibu jari di titik tengah kepala, berikan sedikit penekanan serta lakukan pijatan yang lembut dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali.			

10	Gerakan ke 6 Letakan ibu jari pada 2cm di bawah pergelangan tangan, lakukan pijatan dengan lembut dan gerakan memutar memutar searah jarum jam sebanyak 30- 60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri.			
11	Gerakan ke 7 Letakan ibu jari pada pergelangan tangan, berikan tekanan pada area otot pergelangan tangan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali.			
12	Gerakan ke 8 Tahapan ini dilakukan dengan cara melakukan pijatan pada bagian 4 cm dibawah lutut, gunakan ibu jari beri penekanan moderate kuat dan lakukan pijatan dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri			
13	Gerakan ke 9 Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan ibu jari 3cm diatas mata kaki, kemudian melakukan pijatan dan tekanan lembut dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri			

14	Gerakan ke 10 Tahapan ini dilakukan dengan cara memberikan sedikit penekanan, tepatnya diantara jempol kaki dan jari kaki setelahnya dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri.			
15	Gerakan ke 11 Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan, kemudain lakukan gerakan meluncur atau menggosoh dari atas kebawah dengan memberi sedikit penekanan sebanyak 30-60 kali			
16	Gerakan ke 12 Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan, kemudain lakukan gerakan meluncur atau menggosoh dari atas kebawah dengan memberi sedikit penekanan sebanyak 30-60 kali.			
17	Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan			
18	Merapikaan klien dan lingkungan			
19	Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula			
20	Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan			

	TOTAL SCORE = 40			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score} \times 100}{40}$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

PROFIL PENULIS



Triana Indrayani lahir di Kebumen, Tanggal 21 April 1981, penulis menyelesaikan Pendidikan di Sekolah Perawat Kesehatan Tahun 2009 dan melanjutkan di D3 Kebidanan STIKES BANTEN Tahun 2009. Penulis melanjutkan Pendidikan Magister Kesehatan Masyarakat di Universitas Respati Indonesia. Penulis menyelesaikan pendidikan Doktor di Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2021. Penulis aktif sebagai Asesor BKD, Editor dan Reviewer di Universitas Nasional dan Penulis juga aktif dalam organisasi profesi Bidan. Penulis aktif sebagai editor dan reviewer di Jurnal keperawatan jiwa, Indonesian Journal of global Health research, dan 3 jurnal lainnya. Penulis berkarir sebagai dosen di Program Studi Pendidikan Profesi Bidan dan Magister Kebidanan Universitas Nasional Jakarta sejak Tahun 2016 hingga saat ini dan sebagai Sekertaris Program Studi Pendidikan Profesi Bidan sejak Tahun 2023 hingga saat ini.