

# PANDUAN PRAKTIKUM KEBIDANAN KOMPLEMENTER



di susun oleh  
**Legina Anggraeni, SST, MKM**

PROGRAM STUDI KEBIDANAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN  
UNIVERSITAS BINAWAN

2022



# **PANDUAN PRAKTIKUM**

## **KEBIDANAN KOMPLEMENTER**

disusun oleh  
Legina Anggraeni, SST, MKM

**Program Studi Kebidanan**  
**Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Binawan**  
**Jl. Kalibata Raya – Jl. Dewi Sartika, Cawang, Kramat Jati, Jakarta Timur**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga Panduan Praktikum Mata Kuliah Kebidanan Komplementer ini telah dapat diselesaikan. Mudah-mudahan panduan praktikum ini bermanfaat bagi kemajuan pendidikan bidan di Indonesia umumnya, serta dapat digunakan oleh para mahasiswa dan staf pengajar dalam menjalankan dan menyelenggarakan proses belajar-mengajar di Prodi Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan.

Panduan Praktikum ini disusun dengan tujuan untuk memudahkan proses pembelajaran, yang diharapkan mahasiswa banyak membaca dan berlatih untuk materi tentang asuhan kebidanan komplementer secara komprehensif untuk kesehatan wanita sepanjang daur kehidupan juga bayi dan balita. Setelah mempelajari dan membaca panduan praktikum ini, diharapkan tujuan dan kompetensi pembelajaran dapat tercapai dengan baik, Kiranya pembaca mendapatkan hasil yang maksimal dari modul ini.

Selamat belajar menjadi seorang bidan. Semoga Allah memberikan kemudahan dan memberkahi upaya kita semua.

Jakarta, Maret 2023

Penulis

## Daftar Isi

Cover .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Visi Misi Program Studi Kebidanan .....	iv
<b>KEBIDANAN KOMPLEMENTER MASA KEHAMILAN</b>	
Rileksasi Kehamilan dengan <i>Hypnobirthing</i> .....	2
Teknik Komunikasi Janin Melalui Visualisasi .....	5
Rileksasi Aromaterapi Lavender untuk Kecemasan Ibu Hamil .....	7
Rileksasi Aromaterapi Lemon untuk Mual Muntah .....	10
<i>Prenatal Yoga</i> .....	12
Teknik <i>Forward Leaning Inversion</i> .....	19
<b>KEBIDANAN KOMPLEMENTER MASA PERSALINAN</b>	
Masase Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan .....	23
Akupresur untuk Mempercepat Persalinan .....	26
<i>Endorphine Massage</i> .....	29
<b>KEBIDANAN KOMPLEMENTER MASA MENYUSUI</b>	
Pijat Oksitosin .....	33
<b>KEBIDANAN KOMPLEMENTER MASA BAYI DAN BALITA</b>	
Pijat Bayi .....	37
Pijat untuk Batuk Pilek .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN .....	45

## VISI MISI

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN**  
**FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN**

**VISI**

Menjadi program studi kebidanan unggulan khususnya dalam pelayanan *hipnobirthing*, berdaya saing Nasional dan Internasional serta relevan dengan kebutuhan pengguna pada tahun 2025.

**MISI**

1. Menyelenggarakan pendidikan tinggi kebidanan sesuai dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dan menghasilkan lulusan yang mampu melakukan pelayanan *hipnobirthing*, serta berkiprah secara aktif dalam pembangunan kesehatan tingkat Nasional dan Global.
2. Menyelenggarakan penelitian dalam bidang kebidanan dan kesehatan guna menunjang pengembangan ilmu, teknologi dan profesi kebidanan.
3. Menyelenggarakan pengabdian pada masyarakat di bidang kebidanan dan kesehatan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan masyarakat dalam pembangunan kesehatan.
4. Menyelenggarakan kerja sama dengan berbagai pihak, baik lokal, nasional maupun internasional.
5. Mengembangkan SDM dan sarana prasarana pendidikan yang mendukung proses belajar mengajar sesuai dengan kebutuhan Iptek.



## KEBIDANAN KOMPLEMENTER MASA KEHAMILAN

## Rileksasi Kehamilan dengan *Hypnobirthing*

### 1. Definisi Hypnobirthing

Hypno-birthing berasal dari kata “hypnosis” dan “birthing” yang berasal dari suku kata hypnos = dewa tidur atau pikiran yang tenang sedangkan “birthing” artinya persalinan. Metode hypnobirthing membuat ibu yakin jika perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses kehamilan dan persalinan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit).

### 2. Tujuan Hypnobirthing

- a. Mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil
- b. Mengurangi rasa mual, muntah, dan pusing di trimester pertama
- c. Membantu janin terlepas dari kondisi lilitan tali pusat, memperbaiki posisi janin
- d. Membuat kondisi hamil menjadi tenang dan damai selama kehamilan
- e. Mengurangi kecemasan pada ibu hamil

### 3. Alat dan bahan

Alas tidur

Musik rileksasi

Minyak aromaterapi

### 4. Petunjuk bagi mahasiswa

- a. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

### 5. Pelaksanaan

## Daftar Tilik

### Rileksasi Kehamilan dengan Hypnobirthing

#### PETUNJUK PENILAIAN

- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan  
 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)  
 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan alas tidur atau bangku yang nyaman untuk ibu hamil					
2	Mempersiapkan ruangan dengan kondisi pencahayaan redup					
	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Memposisikan ibu hamil dengan posisi yang nyaman a. Berbaring miring kiri b. Posisi duduk atau setengah duduk					
4	Meneteskan minyak aromaterapi pada sprengi atau menggunakan diffuser aromaterapi dan Menyalakan musik rileksasi					
5	Menganjurkan ibu untuk memejamkan mata					
6	Menganjurkan ibu untuk menarik nafas perlahan dari hidung dan kembali mengeluarkannya melalui hidung					
7	Memastikan ibu sudah masuk kedalam proses Hypnobirthing dengan memperhatikan beberapa ciri, diantaranya wajah ibu rileks, mulut terbuka, nafas perut, serta kepala lunglai.  Bila Ibu belum rileks beri sugesti untuk bagian tubuh (misalnya: tangan/leher/bahu) tersebut agar lebih rileks lagi					
8	Berikan sugesti atau afirmasi positif kepada ibu hamil seperti: a. Ibu akan bertambah rileks b. Ibu akan kuat menjalani kehamilan c. Janin akan tumbuh dengan optimal d. Janin akan memposisikan dengan presentasi kepala e. dst					



	Menganjurkan ibu untuk menarik nafas perlahan dari hidung dan kembali mengeluarkannya melalui hidung					
9	Persiapkan ibu keluar dari proses <i>Hypnobirthing</i> dan bangunkan dengan perlahan ibu					
10	Melakukan evaluasi dari rileksasi melalui hypnobirthing seperti: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. bertanya tentang perasaan ibu</li> <li>b. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan</li> </ul>					
	<b>JUMLAH</b>					
	<b>NILAI AKHIR</b>					

Penilaian

<p>Jumlah nilai yang diperoleh</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>2</p>	x 100%
---	--------

## Teknik Komunikasi Janin Melalui Visualisasi

### 1. Definisi

Komunikasi dengan janin merupakan bagian dari komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh ibu hamil kepada bayi yang dikandungnya. Teknik ini bermanfaat untuk membangun kedekatan antara ibu, ayah dan janin yang dikandungnya. Komunikasi dengan janin diawali dengan melakukan visualisasi keadaan atau bentuk dari janin itu sendiri.

### 2. Tujuan

Tujuan latihan ini agar ibu hamil dapat menghayati spirit janin yang dikandungnya sehingga membuatnya nyaman untuk menjalani proses kehamilan dan persalinannya. Dan hal ini akan menguatkan ikatan batin antar ibu dan janin serta membantu sistem energi keduanya sehingga akan mendukung jalannya kehamilan

### 3. Alat dan bahan

-

### 4. Petunjuk bagi mahasiswa

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

### 5. Pelaksanaan

## Daftar Tilik

### Teknik Komunikasi Janin Melalui Visualisasi

#### PETUNJUK PENILAIAN

- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan  
 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)  
 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan ruangan dengan kondisi pencahayaan redup					
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Menganjurkan ibu untuk menarik nafas perlahan dari hidung dan kembali mengeluarkannya melalui hidung sampai merasa rileks					
4	Membantu fokus ibu: a. Mengarahkan ibu untuk meletakkan kedua tangan diatas paha kiri dan kanan b. Membantu ibu untuk memfokuskan/memusatkan perhatian pada 5 cm di bawah pusar c. Mengarahkan ibu untuk membayangkan/memvisualisasikan janin berada sekitar 1 meter didepan tubuh ibu					
5	Mengarahkan ibu untuk terus bernafas secara rileks dan membayangkan setiap hembusan nafas membentuk warna yang disukai oleh ibu					
6	Mengarahkan ibu untuk membayangkan setiap nafas yang dihembuskan mengantarkan janin/bayi kedalam pangkuan ibu					
7	Ulangi kegiatan nomer 5 dan 6 sampai ibu merasakan hangat di semua tubuhnya dan semakin rileks/nyaman					
8	Mengarahkan ibu untuk berkomunikasi dengan janin bisa melalui suara/obrolan, bernyanyi atau bercerita					
9	Persiapkan ibu keluar dari proses visualisasi					
10	Melakukan evaluasi seperti: c. bertanya tentang perasaan ibu d. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan					

	JUMLAH					
	NILAI AKHIR					

Penilaian

$\frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{2} \times 100\%$
---

## Rileksasi Aromaterapi Lavender untuk Kecemasan Ibu Hamil

### 1. Definisi

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang dan merangsang adrenal (Runiari, 2016). Kandungan kimia minyak atsiri bunga lavender mengandung komponen linalyl acetate (40,76%), linalool (24,60%), cis- $\beta$ Ocimene (4,85%),  $\beta$ caryophyllene (4,40%), lavendulyl acetate (3,83%), trans  $\beta$ Ocimene (3,64%), terpinen-4-ol (3,57%), 1.8 cineole (0,71%), lavandulol (0,71%), dan camphor (0,30%) (Lansida, 2017).

### 2. Tujuan

- a. Membuat ibu menjadi rileks
- b. Mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil

### 3. Alat dan bahan

- a. Aromaterapi lavender
- b. Sarung tangan
- c. Diffuser
- d. Air mineral
- e. Kursi

### 4. Petunjuk bagi mahasiswa

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

### 5. Pelaksanaan

## Daftar Tilik

### Rileksasi Aromaterapi Lavender untuk Kecemasan Ibu Hamil

<b>PETUNJUK PENILAIAN</b>	
0	: Langkah Tidak Dikerjakan
1	: Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)
2	: Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan a. Aromaterapi lavender b. sarung tangan c. diffuser + air mineral d. kursi nyaman					
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan					
4	Atur posisi ibu hamil senyaman mungkin dikursi nyaman					
5	Ukur skor kecemasan ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender					
6	Tuang air mineral kedalam diffuser sesuai dengan batasan dan tuang 5-6 tetes aromaterapi lavender					
7	Anjurkan ibu untuk menarik nafas melalui hidung dan keluarkan nafas melalui mulut					
8	Anjurkan ibu hamil untuk menghirup aromaterapi lavender selama 10-15 menit					
9	Melakukan evaluasi seperti: a. bertanya tentang perasaan ibu b. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan c. mengukur skor kecemasan ibu hamil kembali					
10	Rapihkan alat					
	<b>JUMLAH</b>					
	<b>NILAI AKHIR</b>					

Penilaian

<p>Jumlah nilai yang diperoleh</p> <p>_____ x 100%</p> <p style="margin-top: 10px;">2</p>
---

## **Rileksasi Aromaterapi Lemon untuk Mual Muntah pada Ibu Hamil**

### **1. Definisi**

Kejadian Mual muntah yang dialami ibu hamil berkisar 50 – 90 % dan sekitar 25 % ibu yang mengalami mual muntah pada awal kehamilan membutuhkan waktu untuk beristirahat dari Pekerjaannya (Prawirohardjo, 2009). Untuk mengurangi hal tersebut asuhan kebidanan yang diberikan dapat berupa rileksasi menggunakan aromaterapi Lemon. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang dan merangsang adrenal (Runiari, 2016).

### **2. Tujuan**

- a. Membuat ibu menjadi rileks
- b. Mengurangi mual muntah pada ibu hamil

### **3. Alat dan bahan**

- a. Aromaterapi lemon
- b. Sarung tangan
- c. Diffuser
- d. Air mineral
- e. Kursi

### **4. Petunjuk bagi mahasiswa**

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

### **5. Pelaksanaan**

## Daftar Tilik

### Rileksasi Aromaterapi Lemon untuk Mual Muntah pada Ibu Hamil

**PETUNJUK PENILAIAN**

- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan
- 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)
- 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan e. Aromaterapi lemon f. sarung tangan g. diffuser + air mineral h. kursi nyaman					
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan					
4	Atur posisi ibu hamil senyaman mungkin dikursi nyaman					
5	Nilai mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon					
6	Tuang air mineral kedalam diffuser sesuai dengan batasan dan tuang 5-6 tetes aromaterapi lemon					
7	Anjurkan ibu untuk menarik nafas melalui hidung dan keluarkan nafas melalui mulut					
8	Anjurkan ibu hamil untuk menghirup aromaterapi lemon selama 10-15 menit					
9	Melakukan evaluasi seperti: a. bertanya tentang perasaan ibu b. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan c. menilai kembali mual muntah yang dirasakan ibu					
10	Rapihkan alat					
	<b>JUMLAH</b>					
	<b>NILAI AKHIR</b>					

Penilaian

<p>Jumlah nilai yang diperoleh</p> <p>_____ x 100%</p> <p style="margin-top: 10px;">2</p>
---



# Prenatal Yoga

## 1. Definisi

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 adalah nafas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan, relaksasi dan meditasi serta fokus kepada ibu dan bayi

## 2. Tujuan

- a. Memperkuat otot panggul
- b. Membantu posisi janin optimal
- c. Membantu ibu menjadi lebih bugar

## 3. Alat dan bahan

- a. Matras
- b. Balok yoga
- c. Handuk
- d. Kursi dengan sandaran

## 4. Petunjuk bagi mahasiswa

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

## 5. Pelaksanaan

## Daftar Tilik Prenatal Yoga

### PETUNJUK PENILAIAN

- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan  
 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)  
 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

No	Langkah/ Tugas	MAHASISWA		
		1	2	3
	<b>Persiapan</b>			
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>• matras yoga</li> <li>• handuk</li> <li>• balok yoga</li> <li>• kursi dengan sandaran</li> </ul>			
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	<b>Pelaksanaan</b>			
	<b>Mountain pose (Tadasana)</b>			
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			
6	Satukan/jalin kedua telapak tangan, angkat lalu panjangkan lengan di samping kepala hingga telapak tangan yang terjalin dan telapak tangan			

7	Regangkan (stretching) lengan dan tubuh ke sisi kanan dan sisi kiri.			
<b>Chair pose (Utkatasana)</b>				
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.			
<b>Tree pose (Vrksasana)</b>				
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.			
<b>Half intense stretch pose (Ardha Uttanasana)</b>				
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			

	<p>lengan sejajar dengan posisi telinga Anda.</p> <p>* Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali.</p>			
<b>Intense stretch pose (Uttanasana)</b>				
14	<p>Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, tekuk tubuh bagian atas Anda dan bawa telapak tangan menyentuh lantai.</p>			
15	<p>Bila tangan Anda tidak menyentuh lantai, letakkan blok yoga di depan kaki Anda dan letakkan telapak tangan di atas blok.</p> <p>* 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.</p>			
<b>Extended triangle pose (Utthita Trikonasana)</b>				
16	<p>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.</p>			
17	<p>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.</p>			
18	<p>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.</p> <p>* Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari</p>			

	hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda			
<b>Intense side stretch pose (Parsvottanasana)</b>				
19	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.			
20	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.			
21	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.			
<b>Downward dog (Adho Mukha Svanasana)</b>				
22	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			
23	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.			
Full squat (Malasana)				
24	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.			
25	Satukan kedua telapak tangan di depan dada, bawa siku di depan lutut Anda, tegakkan punggung, buka bahu dan dada.			
26	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.			
27	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.			
28	Atur nafas secara perlahan-lahan, rasakan nafas memenuhi seluruh tubuh			
29	Melakukan evaluasi seperti: <ul style="list-style-type: none"> <li>d. bertanya tentang perasaan ibu</li> <li>e. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan</li> <li>f. menilai kembali mual muntah yang dirasakan ibu</li> </ul>			

30	Rapihkan alat			
	<b>JUMLAH</b>			
	<b>NILAI AKHIR</b>			

Penilaian

<p>Jumlah nilai yang diperoleh</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p style="text-align: center;">6</p>	<p>x 100%</p>
---	---------------

## **Teknik Forward Leaning Inversion**

### **1. Definisi**

Posisi forward-leaning inversion serupa dengan knee chest. Posisi ini dilakukan di atas sofa atau kasur dengan tangan berada di lantai. Pose Forward leaning Inversion (FLI) ini berpotensi memberikan ruang bagi posisi janin yang baik dengan melepaskan ikatan ligamen ke uterus bagian bawah dan leher Rahim. Pose ini juga mampu membantu Leher rahim yang semula kuterlalu ketat atau kencang, menjadi lebih rileks.

### **2. Tujuan**

- a. Membuat ruang bawah rahim menjadi lebih luas
- b. Membantu posisi janin optimal
- c. Mengurangi nyeri pada bagian punggung, nyeri pinggul, atau nyeri tulang ekor

### **3. Alat dan bahan**

- a. Matras
- b. Sofa rendah dan nyaman

### **4. Petunjuk bagi mahasiswa**

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

### **5. Pelaksanaan**



## Daftar Tilik Forward Leaning Inversion

### PETUNJUK PENILAIAN

- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan  
 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)  
 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan a. Letakan matras sejajar didepan sofa b. Atur posisi/ketinggian sofa					
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Berlututlah di tepi sofa (atau bagian atas pinggir tangga). Duduklah terlebih dahulu di lutut untuk memposisikan. Pegang ujung sofa, tempat tidur, atau permukaan lain tempat Anda berlutut.					
4	Turunkan diri Anda dengan hati-hati ke tangan Anda di lantai (usahakan lantai di beri alas supaya tidak terlalu dingin dan keras atau nyelip) dan kemudian turunkan diri Anda dan bersandar pada siku. (pastikan siku /lengan tidak terlalu terbuka lebar namun dibuka selebar bahu) Gunakan bangku atau tangga, jika Anda mau, untuk membantu Anda menurunkan tangan.					
5	Ambil 3-4 nafas. Ijinkan perut Anda mengendur dan rileks, pastikan leher dan tulang belakang tetap Panjang, arahkan tulang ekor ke langit langit. Badan bertumpu pada siku lengan Anda.					
6	Ketika sudah 3-4 siklus nafas, perlahan lahan Kembalilah ke atas dengan menggunakan tangan Anda sebagai tumpuan, lalu angkat diri Anda ke posisi berlutut lagi.					
7	Ambil nafas secara perlahan-lahan dan ketika tubuh siap kemudian duduk bersimpuh.					

8	Ayunkan kaki Anda keluar dari bawah bersama-sama. Kaki bersama, bergerak seperti putri duyung untuk mencegah tarikan simfisis pubis (tulang kemaluan)					
9	Ambil nafas perlahan kembali dan rasakan kehangatan didalam tubuh					
10	Melakukan evaluasi seperti: a. bertanya tentang perasaan ibu b. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan c. Rapihkan alat					
	<b>JUMLAH</b>					
	<b>NILAI AKHIR</b>					

Penilaian

<p>Jumlah nilai yang diperoleh</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>2</p>	<p>x 100%</p>
---	---------------



## KEBIDANAN KOMPLEMENTER MASA PERSALINAN

# Masase Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

## 1. Definisi

Pijat merupakan salah satu teknik non farmakologi yang bertujuan melepaskan senyawa endorphin sehingga mengurangi nyeri, mengurangi kecemasan sehingga waktu persalinan akan lebih pendek. Salah satu metode dalam menurunkan nyeri pada proses melahirkan yaitu pijat punggung atau penekanan tulang sakrum. Teknik seperti penggosokan badan bagian belakang ini terutama dilakukan pada saat terjadinya upaya untuk melancarkan proses keluarnya bayi dari rahim melalui leher rahim, merupakan salah satu teroi yang menunjukkan bahwa pijat punggung sangat efektif dan baik dilakukan selama persalinan.

## 2. Tujuan

- a. Mengurangi rasa tidak nyaman pada saat persalinan
- b. Mengurangi kecemasan ibu dalam persalinan
- c. Membantu kepala janin memasuki panggul

## 3. Alat dan bahan

- a. oil massage
- b. bantal
- c. kain untuk menutupi dada ibu

## 4. Petunjuk bagi mahasiswa

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

## 5. Pelaksanaan

## Daftar Tilik

### Masase Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

**PETUNJUK PENILAIAN**

- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan  
 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)  
 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan a. oil massage b. bantal c. kain panjang					
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Posisikan pasien nyaman mungkin, pasien dapat duduk ataupun miring. Ambil posisi nyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring. Sementara pendamping persalinan berada di dekat ibu (duduk di samping atau di belakang ibu)					
4	Membantu ibu untuk menutupi bagian dada ibu menggunakan kain panjang					
5	Mengambil sedikit body lotion (oil massage) untuk mempermudah sentuhan					
6	Lakukan gerakan memutar dari arah bawah (sakralis) kearah atas kebagian puncak punggung kemudian ke kedua tulang skapula menggunakan telapak tangan					
7	Gerakan tangan menurun dari atas punggung ke bagian bawah (pinggang), dan pijat dengan sedikit tekanan pada krista iliaka kanan dan kiri					

8	Lakukanlah kedua gerakan tersebut hingga 10-15 menit atau senyaman ibu					
9	Melakukan evaluasi seperti: a. bertanya tentang perasaan ibu b. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan					
10	Meraihkan alat setelah selesai digunakan					
	<b>JUMLAH</b>					
	<b>NILAI AKHIR</b>					

Penilaian

<p>Jumlah nilai yang diperoleh</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>2</p>	<p>x 100%</p>
---	---------------

## **Akupresur untuk Mempercepat Persalinan**

### **1. Definisi**

Akupresur merupakan salah satu dari berbagai terapi komplementer dengan jenis non-invasif sentuhan modalitas. Akupresur diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan pada titik tertentu. Akupresur berasal dari Cina sejak lima ribu tahun yang lalu dan merupakan kumpulan dari pengalaman dan penelitian dari abad ke abad dan masih dikembangkan hingga saat ini (Eifel & Sunarto, 2021). Akupresur ialah salah satu bentuk dari fisioterapi dengan cara memberikan pemijatan dan juga stimulus pada titik-titik khusus pada tubuh. Akupresur merupakan salah satu metode non farmakologis yang paling efektif untuk mempercepat lama persalinan (Dahliyani & Mutoharoh, 2019).

### **2. Tujuan**

- a. Mengurangi rasa tidak nyaman pada saat persalinan
- b. Mengurangi kecemasan ibu dalam persalinan
- c. Membantu mempercepat waktu persalinan

### **3. Alat dan bahan**

- a. oil massage

### **4. Petunjuk bagi mahasiswa**

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

### **5. Pelaksanaan**

## Daftar tilik

### Akupresur untuk Mempercepat Persalinan

<b>PETUNJUK PENILAIAN</b>	
0	: Langkah Tidak Dikerjakan
1	: Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)
2	: Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan d. oil massage					
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Posisikan pasien senyaman mungkin, pasien dapat duduk ataupun miring. 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)					
4	Lakukanlah pemeriksaan Denyut Jantung Janin (DJJ) dan Kontraksi					
5	Mengambil sedikit body lotion (oil massage) untuk mempermudah sentuhan					
6	Lakukanlah penekanan pada titik LI 4 (hegu) terdapat diantara tulang ibu jari dan jari telunjuk, kemudian dilakukan pemijatan akupresur dibagian distal lipatan kedua tangan. (dapat juga dikombinasikan dengan pijatan sedikit memutar) lakukan akupresur sekitar 3-5 menit					
7	Lakukan akupresur di titik SP 6 ini terletak didaerah sepertiga bagian atas telapak kaki, kemudian akupresur dilakukan dengan cara memfleksikan telapak kaki dan menarik jari kaki kearah depan telapak kaki. Lakukan akupresur sekitar 3-5 menit					



8	Lakukan akupresur pada titik BL 67 terletak dibagian kaki, tepatnya di bagian luar ujung jari kelingking dan dekat tepi kuku kaki. Lakukan akupresur sekitar 3-5 menit					
9	Lakukan akupresur pada titik GB 21 terdapat di bahu tepatnya lurus dibawah telinga, diantara kedua otot, dan didaerah atas lengan (dapat dilakukan sekitar 3-5 menit)					
10	Melakukan evaluasi seperti: c. bertanya tentang perasaan ibu d. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan e. Memeriksa DJJ f. Memeriksa kontraksi rahim					
	<b>JUMLAH</b>					
	<b>NILAI AKHIR</b>					

Penilaian

<p>Jumlah nilai yang diperoleh</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>2</p>	<p>x 100%</p>
---	---------------

## *Endorphine Massage*

### **1. Definisi**

Pijat merupakan salah satu teknik non farmakologi yang bertujuan melepaskan senyawa endorfin sehingga mengurangi nyeri, mengurangi kecemasan sehingga waktu persalinan akan lebih pendek. Endorphine massage merupakan teknik sentuhan dan pijatan ringan yang bermanfaat untuk membuat ibu hamil rasa tenang dan nyaman baik menjelang maupun saat proses persalinan. Hormon endorphine bermanfaat untuk mengatur produksi hormon pertumbuhan, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres.

### **2. Tujuan**

- a. Mengurangi rasa tidak nyaman pada saat persalinan
- b. Mengurangi kecemasan ibu dalam persalinan
- c. Mengaktifkan hormon endorfin dan oksitosin untuk mempercepat proses persalinan

### **3. Alat dan bahan**

- a. Bantal
- b. Alas nyaman

### **4. Petunjuk bagi mahasiswa**

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

### **5. Pelaksanaan**

## Daftar Tilik Ebdhorphine Massage

### PETUNJUK PENILAIAN

- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan  
 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)  
 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan a. bantal b. alas nyaman					
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Posisikan pasien senyaman mungkin, pasien dapat duduk ataupun miring. 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)					
4	Menganjurkan ibu menarik napas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata					
5	Mulailah dengan mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan bawah, lakukan dengan sangat lembut gerakan tersebut hanya dilakukan dengan menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari saja. Lakukan sekitar 3-5 menit					
6	Lakukanlah hal yang sama pada lengan lainnya.					
7	Mulailah melakukan pijatan lembut dan ringan dari arah leher membentuk huruf V terbalik, ke arah luar menuju sisi tulang rusuk.					
8	Terus lakukan pijatan-pijatan ringan ini hingga ke tubuh atau punggung bagian bawah (pinggang hingga bokong)					

9	<p>Sambil melakukan pijatan berikanlah kata-kata positif atau afirmasi positif seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. persalinan akan aman dan nyaman</li> <li>b. bayi akan menemukan jalan lahir dengan tepat</li> <li>c. mulut rahim akan terus membuka</li> <li>d. ibu dan janin akan kuat</li> <li>e. dst</li> </ul> <p>ulangi langkah ini sampai ibu merasa rileks dan tenang (petugas kesehatan dapat juga mengajarkan pasangan atau pendamping persalinan untuk melakukan endorphine massage)</p>					
10	<p>Melakukan evaluasi seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. bertanya tentang perasaan ibu</li> <li>b. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan</li> </ul>					
	<b>JUMLAH</b>					
	<b>NILAI AKHIR</b>					

Penilaian

<p>Jumlah nilai yang diperoleh</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>2</p>	<p>x 100%</p>
---	---------------



## KEBIDANAN KOMPLEMENTER MASA MENYUSUI

## Pijat Oksitosin

### 1. Definisi

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kelancaran produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin agar ASI keluar dengan lancar sehingga dapat mencegah terjadinya engorgement (pembekakan payudara). Selain itu juga pijat oksitosin terbukti dapat memperlancar pengeluaran ASI.

### 2. Tujuan

- a. Merangsang reflex let down
- b. Memberikan kenyamanan pada ibu
- c. Mengurangi bengkak (engorgement)
- d. Mengurangi sumbatan ASI
- e. Merangsang pelepasan hormon oksitosin

### 3. Alat dan bahan

- a. Air hangat
- b. Meja dan kursi
- c. Sarung/handuk
- d. Bantal

### 4. Petunjuk bagi mahasiswa

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

### 5. Pelaksanaan

## Daftar Tilik Pijat Oksitosin

### PETUNJUK PENILAIAN

- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan  
 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)  
 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan a. Air hangat b. Meja dan kursi c. Sarung/handuk d. Bantal					
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Menganjurkan ibu untuk rileks dengan cara menarik nafas melalui hidung dan hembuskan secara perlahan					
4	Mengompres payudara ibu dengan air hangat					
5	Menstimulir puting susu dengan cara menarik puting susu pelan-pelan, memutar puting susu pelan-pelan dengan jari-jari					
6	Mengurut /mengusap ringan payudara dengan menggunakan ujung jari					
7	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					
8	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					
9	Melakukan evaluasi seperti: a. Beritahu bahwa tindakan telah selesai dilakukan b. bertanya tentang perasaan ibu c. bertanya tentang pengalaman yang dirasakan					
10	Merapihkan alat dan bahan yang telah digunakan					
	<b>JUMLAH</b>					
	<b>NILAI AKHIR</b>					

Penilaian

<p>Jumlah nilai yang diperoleh</p> <p>_____ x 100%</p> <p>2</p>
---





## KEBIDANAN KOMPLEMENTER MASA BAYI DAN BALITA

# Pijat Bayi

## 1. Definisi

*Massage* bayi atau pijat bayi merupakan terapi sentuh yang diberikan pada bayi yang dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi (Rosli, 2001). Seni pijat ini telah dipraktekkan hampir diseluruh dunia termasuk Indonesia. Meskipun tidak diketahui dengan jelas pijat dan sentuhan dapat berpengaruh positif pada tubuh manusia. Pijat bayi adalah praktek pengasuhan anak kuno yang masih dipraktekkan di seluruh dunia.

## 2. Tujuan

- a. Membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi optimal
- b. Meningkatkan kualitas tidur
- c. Membantu bayi menjadi lebih rileks dan tenang
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh

## 3. Alat dan bahan

- a. Handuk
- b. Popok
- c. baju ganti
- d. baby lotion/minyak

## 4. Petunjuk bagi mahasiswa

- e. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- f. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- g. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- h. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

## 5. Pelaksanaan

## Daftar Tilik

### Pijat Bayi







#### PETUNJUK PENILAIAN





- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan  
 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)  
 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

#### PROSEDUR PELAKSANAAN

- a. Persiapan  
 Periksa dan atur alat, bahan dan perlengkapan. Pastikan semua tersedia sesuai dengan jobsheet dan letakkan pada tempat yang mudah terjangkau.
- b. Langkah - Langkah pengerjaan (lihat penjelasan tabel dibawah)

No	Langkah	Gambar
1	Jelaskan Prosedur, Tujuan, dan Manfaat Tindakan <i>Sapa klien dengan hangat dan ramah</i>	
2	Siapkan bahan dan peralatan yang akan digunakan. <i>Susun alat tersebut secara berurutan dan ergonomis sesuai dengan tahapan pemakaian.</i>	
3	Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, keringkan dengan handuk <i>Pastikan cincin dan gelang telah dilepas, gunakan teknik mencuci tangan 7 langkah</i>	

4	<p>Lepaskan pakaian Bayi</p> <p><i>Tetap jaga kehangatan ruangan</i></p>	
5	<p>ke arah wajah dengan pijatan senyum sebanyak 10 kali</p> <p><i>dengan menekan pada bagian jidat kearah pipi hingga membentuk sebuah senyuman</i></p>	
6	<p>pijatan kupu-kupu sebanyak 10 kali</p> <p><i>memijat pada bagian dada dari arah pundak menuju dada dengan gerakan membentuk huruf m kearah tengah</i></p>	
7	<p>arah yang berlawanan dari dada menuju pundak dan berlabuh di kedua tangan</p> <p><i>Lakukan gerakan 3-5 kali</i></p>	
8	<p>bagian perut dengan cara menggerakkan tangan kita searah jarum jam sebanyak 5 kali</p> <p><i>meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit.</i></p>	
9	<p>Paras putar menggulung sebanyak 5 kali</p> <p><i>sedikit memutar dan berjalan ke arah jemari tangan.</i></p>	

10	<p>Pijatan pada bagian kaki 5 kali</p> <p>dengan <i>memeras,menekan</i> gerakan <i>dan berjalan kearah pangkal paha kemudian turun ke arah telapak kaki</i></p>	
11	<p>pijatan pada bagian telapak kaki 5 kali</p> <p>dengan gerakan <i>maju mundur dan gerakan mencabut untuk jari-jemari kaki</i></p>	
12	<p>pijatan punggung atau bisa disebut juga dengan pijatan maju mundur.</p> <p><i>maju dan mundur pada bagian punggung atas hingga bagian pantat</i></p>	
13	<p>Selesai bersihkan tubuh bayi dari minyak</p> <p><i>Lap bayi dengan air lalu kenakan baju bersih, apabila akan dimandikan bisa langsung ke proses memandikan</i></p>	
14	<p>Bersihkan dan rapikan peralatan</p> <p><i>Pastikan alat sudah bersih dan tersusun rapi pada tempatnya.</i></p>	

## Pijat untuk Batuk Pilek

### 1. Definisi

*Massage* bayi atau pijat bayi merupakan terapi sentuh yang diberikan pada bayi yang dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi (Rosli, 2001). Seni pijat ini telah dipraktekkan hampir diseluruh dunia termasuk Indonesia. Meskipun tidak diketahui dengan jelas pijat dan sentuhan dapat berpengaruh positif pada tubuh manusia. Pijat bayi adalah praktek pengasuhan anak kuno yang masih dipraktekkan di seluruh dunia.

### 2. Tujuan

- a. Membantu mengurangi gejala batuk dan pilek pada bayi
- b. Meningkatkan kualitas tidur
- c. Membantu bayi menjadi lebih rileks dan tenang
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh

### 3. Alat dan bahan

- a. Selimut besar 1 buah
- b. Handuk bersih 2 buah
- c. Tisu
- d. baby lotion/minyak

### 4. Petunjuk bagi mahasiswa

- a. Baca dan Pelajari daftar tilik dengan baik
- b. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan
- c. Ikuti petunjuk yang ada pada daftar tilik
- d. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

### 5. Pelaksanaan

## Daftar Tilik

### Pijat untuk Batuk Pilek

#### PETUNJUK PENILAIAN

- 0 : Langkah Tidak Dikerjakan  
 1 : Langkah dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya (Jika harus berurutan)  
 2 : Langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya

NO	DAFTAR TUGAS/INSTRUKSI	NAMA MAHASISWA				
		1	2	3	4	5
		PENILAIAN				
<b>Persiapan</b>						
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan a. Selimut besar 1 buah b. Handuk bersih 2 buah c. Tisu d. baby lotion/minyak					
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.					
<b>Pelaksanaan</b>						
3	Mencuci kedua tangan dan kondisikan kedua tangan menjadi hangat dengan cara menggosokkan antar dua permukaan telapak tangan					
4	Menuangkan baby lotion atau minyak					
5	Lakukan gerakan mendorong ke samping pada dada antara puting					
6	Tekan dan putar di cuping hidung kesamping					
7	Tekan dan gerakan memutar di cekungan pada leher (mengeluarkan dahak)					
8	Punggung : Gerakan tekan 1 jari di torakal 3 lalu pijat ke samping					
9	Gerakan cubit punggung berjalan di antara tulang belakang dari pinggang ke arah bahu (meningkatkan imunitas), lalu usap lembut ke arah bawah (pinggang)					

10	Gerakan menyisir lembut dengan dua jari dari arah ibu jari ke atas secara cepat (mengurangi panas)					
11	Gerakan menyisir lembut dengan dua jari dari atas ke bawah sejajar jari kelingking (ulna)					
12	Melakukan evaluasi seperti: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Beritahu ibu bahwa tindakan telah selesai dilakukan</li> <li>b. Mengamati kondisi tubuh bayi apakah ada tanda alergi atau tanda tekanan berlebih seperti muncul ruam kemerahan, gatal, dsb.</li> </ul>					
13	Merapihkan alat dan bahan yang telah digunakan					
	<b>JUMLAH</b>					
	<b>NILAI AKHIR</b>					

Penilaian

$\frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh} + 4}{3} \times 100\%$
---



## Daftar Pustaka

- Al Hajar, Aisha. (2017). *Amani Birth*. Jakarta: Modul pelatihan Doula
- Anggraeni, Legina. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Metode Persalinan Gentle Birth Melalui Kelas Daring Pendampingan Ibu. Prosiding Universitas Yarsi
- Aprilia, Yesia. (2019). *Gentle Birth* edisi revisi. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Aprilia, Yesie. (2017). *Gentle Birth Balance*. Jakarta: Mizan Publishing
- Ayuningtyas. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: PT Pustaka baru
- Hasto H, CHT, CI (2018). *Hypnotic Pain Management*. Jakarta: Universitas Binawan  
Materi kuliah pakar.
- Kuswandi, L. (2019). *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Lubis, D. R., Maryuni, M., & Anggraeni, L. (2020). Efektivitas Massage Punggung Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida & Multigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1), 11-21.
- Lubis, D., & Anggraeni, L. (2021). Pijat Oksitosin Terhadap Kuantitas Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Yang Memiliki Bayi Berusia 0-6 Bulan. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(3), 576-583.
- Rahayu Widaryanti (2019). *Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepub
- Yesie Aprila, S.Si.T, M.Kes (2018). *Bebas takut hamil dan melahirkan*. Jakarta: Gramedia

## Lampiran

### a. Rubrik Penilaian Praktikum

Teknis Penilaian dilakukan dengan menggunakan daftar tilik tindakan

Kriteria	Bobot (%)	Belum Kompeten (10-60)	Kompeten Rendah (>60-75)	Kompeten (>71)
Persiapan <ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan alat sesuai dengan prasat yang akan dinilai</li> <li>Persiapan lingkungan</li> <li>Persiapan klien/pasien</li> </ul>	20	Persiapan alat tidak lengkap	Persiapan alat lengkap, tidak tersusun secara ergonomis	Persiapan alat lengkap dan tersusun dengan
Pelaksanaan Tindakan (penilaian dilakukan pada setiap komponen praktikum seperti	50	Langkah- Langkah dilakukan tidak benar	langkah dilakukan dengan benar tetapi tidak sistematis	Langkah dilakukan dengan benar, sistematis dan sesuai dengan standar
Kebenaran dalam Menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan kasus atau <i>evidenc based midwifery</i> (komplementer)	30	Jawaban kurang akurat atau kurang tepat	Mampu menjawab pertanyaan peserta dengan benar, akurat Jawaban tidak disertai dengan dasar teoritis	Mampu menjawab pertanyaan peserta dengan benar, akurat dan sesuai dengan dasar teoritis  Jawaban disertai dengan contoh-contoh konkrit yang relevan

## b. Rencana Pembelajaran

Pertemuan ke -	CPMK	Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Bahan Kajian (Materi Ajar)	Metode Pembelajaran	Waktu Pembelajaran	Kriteria Penilaian (Indikator)	Bobot Nilai	Dosen Pengampu
I	Mahasiswa mampu mendeskripsikan konsep dasar asuhan kebidanan Komplementer	<p>a. Mahasiswa memiliki pemahaman tentang tujuan, ruang lingkup materi, strategi dan evaluasi perkuliahan (memahami dan menyepakati kontrak kuliah)</p> <p>b. Mampu mendeskripsikan konsep dasar asuhan kebidanan komplementer</p>	<p><b><u>Kontrak pembelajaran</u></b></p> <p>a. Definisi Kebidanan Komplementer</p> <p>b. Konsep Asuhan kebidanan komplementer</p> <p>c. Sejarah Perkembangan kebidanan komplementer</p>	<p>a. <i>Contextual Learning</i></p> <p>b. Pembentukan kelompok presentasi</p> <p>c. Ceramah</p> <p>d. Diskusi</p> <p>Via Zoom Meeting</p>	1x50'	<p>a. Mahasiswa mengunduh RPS, Deskripsi Tugas dan Kontrak Belajar dari LMS Binawan Pembentukan kelompok</p> <p>b. Rubrik penilaian selama proses pembelajaran</p> <p>c. Tugas presentasi individu</p> <p>d. Ketepatan menyebutkan kembali tentang definisi, konsep dan sejarah perkembangan asuhan kebidanan komplementer</p>	5%	Legina Anggaraeni
2	Mahasiswa mampu mendeskripsikan konsep dasar asuhan kebidanan Komplementer	Mampu mendeskripsikan konsep dasar asuhan kebidanan Komplementer	<p>a. Aspek Legal pelayanan kebidanan komplementer</p> <p>b. Tujuan kebidanan komplementer</p>	<p>a. <i>Contextual Learning</i></p> <p>b. Diskusi</p> <p>c. Ceramah</p> <p>Via Zoom Meeting</p>	1x50'	Ketepatan menjelaskan kembali tentang aspek legal, tujuan dan jenis-jenis pelayanan kebidanan komplementer	5%	Legina Anggraeni

Pertemuan ke -	CPMK	Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Bahan Kajian (Materi Ajar)	Metode Pembelajaran	Waktu Pembelajaran	Kriteria Penilaian (Indikator)	Bobot Nilai	Dosen Pengampu
			c. Jenis-jenis pelayanan kebidanan komplementer					
3	Mahasiswa mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa kehamilan	Mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa kehamilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pobia dalam Kehamilan</li> <li>b. Konsep dasar hypnobirthing dan hypnoanalgesia</li> <li>c. Praktik teknik rileksasi awal/afirmasi positif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Discovery Learning</i></li> <li>b. Presentasi lisan individu (Pretest)</li> <li>c. Ceramah</li> <li>d. Diskusi Via Zoom Meeting</li> <li>e. <i>Role play and simulation learning</i> Luring Ruang kelas/lab</li> </ul>	<p>1x50'</p> <p>2x170'</p>	Ketepatan dalam menjelaskan kembali pobia dalam kehamilan dan konsep dasar hypnobirthing serta mampu melakukan teknik rileksasi/afirmasi positif	5%	Legina Anggraeni
4	Mahasiswa mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa kehamilan	Mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa kehamilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Akupuntur dan moxa dalam kehamilan</li> <li>b. Aktivasi hormone endorphine</li> <li>c. Penggunaan aromaterapi dalam kehamilan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Discovery Learning</i></li> <li>b. <i>Discovery Learning</i></li> <li>c. Presentasi lisan individu (Pretest)</li> <li>d. Ceramah</li> </ul>	1x50'	Ketepatan dalam menjelaskan tentang akupuntur dan moxa dalam kehamilan serta dapat melakukan pengaktifasian hormone endorphine dalam kehamilan	5%	Legina Anggraeni

Pertemuan ke -	CPMK	Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Bahan Kajian (Materi Ajar)	Metode Pembelajaran	Waktu Pembelajaran	Kriteria Penilaian (Indikator)	Bobot Nilai	Dosen Pengampu
				<p>e. Diskusi Via Zoom Meeting</p> <p>f. Role play and simulation learning</p>	2x170'			
5	Mahasiswa mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa kehamilan	Mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa kehamilan	<p>a. Teknik dasar prenatal gentle yoga</p> <p>b. Optimalisasi posisi janin</p> <p>c. Mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan dengan prenatal yoga</p>	<p>a. <i>Discovery Learning</i></p> <p>b. Presentasi lisan individu (pretest)</p> <p>c. Ceramah</p> <p>d. Diskusi</p>	<p>1x50'</p> <p>2x170'</p>	Ketepatan dalam menjelaskan konsep umum prenatal yoga dan mampu melakukan prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan	5%	Eggy Widya Larasati
6	Mahasiswa mampu melaksanakan asuhan kebidanan komplementer pada masa persalinan	Mampu melaksanakan asuhan kebidanan komplementer pada masa persalinan	<p>a. Teknik pernafasan dalam persalinan</p> <p>b. Massage Punggung dan Rebozzo teknik</p> <p>c. Penggunaan birthing/peanuts ball</p>	<p>a. <i>Discovery Learning</i></p> <p>b. Presentasi lisan individu (pretest)</p> <p>c. Ceramah</p> <p>d. Diskusi</p>	1x50'	Ketepatan melaksanakan teknik pernafasan, massage punggung, rebozzo, dan penggunaan birthing/peanuts ball	5 %	Eggy Widya Larasati

Pertemuan ke -	CPMK	Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Bahan Kajian (Materi Ajar)	Metode Pembelajaran	Waktu Pembelajaran	Kriteria Penilaian (Indikator)	Bobot Nilai	Dosen Pengampu
					2x170'			
7	Mahasiswa mampu melaksanakan asuhan kebidanan komplementer pada masa persalinan	Mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa persalinan	a. Teknik Hypnobirthing/a firmasi positif b. Induksi Alami c. Penggunaan aromaterapi dalam persalinan d. Gentle birth e. Lotus birth/DCC	a. <i>Discovery Learning</i> b. <i>Role Play and simulation learning</i> c. Presentasi lisan individu (Pretest) d. Cemarah e. Diskusi Via Zoom Meeting	1x50'	Ketepatan menjelaskan tentang konsep gentle birth, induksi alami, lotus/DCC dan ketepatan dalam melaksanakan teknik hypnobirthing	5%	Legina Anggraeni
<b>8</b>	<b>UJIAN TENGAH SEMESTER (20%)</b>							
9	Mahasiswa mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa nifas dan menyusui	Mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa nifas dan menyusui	a. Teknik postnatal yoga	<i>Discovery Learning</i>  <i>Ceramah</i>  <i>Diskusi</i>  <i>Roleplay dan simulasi</i>	1x50'    2x170'	Ketepatan melakukan postnatal yoga dan post partum treatment	5%	Eggy Widya Larasati
10	Mahasiswa mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer	Mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa nifas dan menyusui	Post partum treatment	<i>Discovery Learning</i>  <i>Ceramah</i>  <i>Diskusi</i>	1x50'	Ketepatan melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas yaitu postpartum treatment	5%	Eggy Widya Larasati

Pertemuan ke -	CPMK	Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Bahan Kajian (Materi Ajar)	Metode Pembelajaran	Waktu Pembelajaran	Kriteria Penilaian (Indikator)	Bobot Nilai	Dosen Pengampu
	pada masa nifas dan menyusui			<i>Roleplay dan simulasi</i>	2x170'			
11	Mahasiswa mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa nifas dan menyusui	Mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa nifas dan menyusui	a. Hypnobreastfeeding b. Pijat Oksitosin c. Penggunaan Herbal pada masa nifas	<i>Discovery Learning</i>  <i>Ceramah</i>  <i>Diskusi</i>  Via zoom meeting	1x50'	Ketepatan melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa nifas dan menyusui	5%	Legina Anggraeni
12	Mahasiswa mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa remaja	Mampu melaksanakan asuhan kebidanan komplementer pada masa remaja	a. Masalah umum remaja b. Masalah khusus pada remaja c. Pengobatan dalam nyeri menstruasi pada remaja	<i>Discovery Learning</i>  <i>Ceramah</i>  <i>Diskusi</i>  Via zoom meeting	1x50'	Ketepatan dalam melakukan asuhan kebidanan komplementer pada masa remaja	5%	Legina Anggraeni
13	Mahasiswa mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada bayi dan balita	Mampu melakukan asuhan kebidanan komplementer pada bayi dan balita	a. Pijat bayi dan balita b. Baby Gym c. Baby swim dan baby spa	Discovery learning  Ceramah  Diskusi  <i>Roleplay</i>	1x50'      2x170'	Ketepatan melakukan asuhan kebidanan komplementer pada bayi dan balita	5%	Eggy Widya Larasati
14	Mahasiswa mampu	Mampu memproyeksikan konsep kewirausahaan dalam	a. Konsep dasar kewirausahaan	<i>Small Group Discussion</i>	1x50'	Ketepatan dalam memproyeksikan	5%	Legina Anggraeni

Pertemuan ke -	CPMK	Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Bahan Kajian (Materi Ajar)	Metode Pembelajaran	Waktu Pembelajaran	Kriteria Penilaian (Indikator)	Bobot Nilai	Dosen Pengampu
	memproyeksikan konsep kewirausahaan dalam pelayanan kebidanan komplementer	pelayanan kebidanan komplementer	b. Mengembangkan peluang kewirausahaan komplementer c. Strategi dalam pengembangan usaha kebidanan komplemente d. Personal branding dalam kebidanan komplementer	<i>Diskusi</i> <i>Ceramah</i> <i>Presentasi based project</i>	2x170'	kewirausahaan dalam pelayanan kebidanan komplementer		
15	Mahasiswa mampu memproyeksikan konsep kewirausahaan dalam pelayanan kebidanan komplementer	Mampu memproyeksikan konsep kewirausahaan dalam pelayanan kebidanan komplementer	Proposal usaha kebidanan komplementer a. Kehamilan (2 kelompok) b. Persalinan (2 kelompok) c. Nifas dan Menyusui (2 kelompok) d. Bayi dan balita (2 kelompok)	<i>Cooperative learning</i> <i>Ceramah</i> <i>Diskusi</i> <i>Presentasi project based</i>	1x50'   2x170'	Ketepatan dalam memproyeksikan kewirausahaan dalam pelayanan kebidanan komplementer	5%	Legina Anggraeni
16	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER (20%)</b>							