

**MODUL**  
**ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER**

Oleh:  
**CATUR ERTY SUKSESTY, MKeb**  
**EKA MARDIANA A, MKM**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG**  
**2018**

**KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat serta hidayahnya sehingga kami dapat selesai menyusun buku Panduan Praktikum Asuhan Kebidanan Komplementer. Penuntun praktikum ini disusun untuk membantu mahasiswa dalam melaksanakan praktikum mata kuliah Asuhan Kebidanan Komplementer, sehingga dapat menguasai ketrampilan di laboratorium secara maksimal sesuai dengan apa yang didapat selama mengikuti perkuliahan.

Penuntun praktikum ini mencakup pengenalan teori nifas dan praktik yang harus dikuasai oleh mahasiswa mengenai asuhan kebidanan pada masa nifas dan menyusui, Disadari bahwa penyusunan buku ini belum lah sempurna, maka masukan yang positif dari pembaca sangat diharapkan demi perbaikan di masa datang. Semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua

*Walaikumsalam,Wr.Wb.*

Tangerang,

Tim Penyusun

**VISI DAN MISI**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG**

### **VISI**

“Menghasilkan Lulusan Bidan yang berkarakter islami, Inovatif serta Unggul dalam Upaya

### **MISI**

1. Melaksanakan pendidikan dan pengajaran berdasarkan pada kurikulum perguruan tinggi melalui strategi pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan terkini kebidanan berdasarkan Etik Keprofesian dan nilai-nilai Islam.
2. Memajukan Program Studi Profesi Bidan sebagai institusi akademik dan profesi yang unggul di tingkat lokal, regional dan nasional
3. Meningkatkan kompetensi lulusan dalam pengaplikasian inovasi pelayanan kebidanan , upaya promotif dan asuhan persalinan secara gentle birth berlandaskan nilai-nilai islami
4. Meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), baik tenaga pendidik, peserta didik, maupun tenaga kependidikan.
5. Melakukan penelitian, pengkajian dan pengembangan keilmuan tentang metode gentle birth yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi di masyarakat.
6. Menyelenggarakan dan mengembangkan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan hasil penelitian yang tepat guna dalam pelayanan dan pemberdayaan masyarakat
7. Mengembangkan keilmuan profesi dengan keilmuan Al-Islam Kemuhammadiyah.
8. Melaksanakan kegiatan kerjasama dengan berbagai perguruan tinggi dan institusi-institusi terkait, baik tingkat lokal, regional, dan nasional.

## JOB SHEET

### PRENATAL MASSAGE UNTUK NYERI PUNGGUNG TRIMESTER 3

Jurusan : Kebidanan  
Mata Kuliah : ASKEB Komplementer  
Nama keterampilan : Prenatal Massage Untuk Nyeri Punggung Trimester 3  
Unit : Kehamilan Komplementer  
Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

OBJEKTIF
<ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah sesuai prosedur.</li></ol>
REFERENSI
Ihca (Indonesia Holistic care association). 2014. Touch Training: Developing Mom, Baby Massage and spa. Semarang. <a href="https://www.scribd.com/doc/91945013/DAFTAR-TILIK">https://www.scribd.com/doc/91945013/DAFTAR-TILIK</a>
DASAR TEORI
Pijat emesis adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk mengurangi rasa mual muntah pada trimester 1. pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligament. pijat atau massage adalah salah satu cara memunculkan wellness for body and mind. massage sebagai pijatan yang telah disempurnakan dengan ilmu tentang tubuh manusia dan gerak-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau Teknik.
PETUNJUK BAGI MAHASISWA
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Baca dan Pelajari job sheet dengan baik</li><li>2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomis</li><li>3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet</li><li>4. Bekerja secara teliti.</li><li>5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.</li></ol>
PEKERJAAN LAB

**PERALATAN :**





1. tempat untuk melakukan pemijatan 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.

## 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

No	LANGKAH	GAMBAR
1.	<p>a. Siapkan tempat untuk melakukan pijatan yang nyaman dan tenang.</p> <p>b. Berikan aromatherapy untuk mengharumkan ruangan yang membuat suasana segar.</p> <p>c. Berikan alunan musik klasik untuk menambah suasana yang menyenangkan.</p> <p>d. Siapkan lotion, minyak atau cream yang dapat memudahkan proses pijatan.</p>	
2.	Melakukan inform consent	
3.	Pasien mengganti pakaiannya dengan memakai pakaian khusus yang telah disiapkan	
4.	Lakukan cuci tangan bagi pijat sebelum memulai kegiatan pijatan.	


No	LANGKAH	GAMBAR
5.	<p><b>TUNGKAI DAN KAKI</b></p> <p>a. Posisi berbaring terlentang, lakukan pemijatan pada telapak dan punggung kaki dengan teknik pijat memutar dengan menggunakan ujung-ujung jari.</p> <p>b. Lakukan pijatan pada seluruh jari-jari kaki.</p> <p>c. 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.</p> <p>d. Lakukan pijatan pada otot di belakang lutut, gunakan jari dan jempol dengan teknik pijat memutar.</p> <p>e. Lakukan pijatan dari arah samping kaki seperti gerakan mencubit.</p> <p>f. Lakukan pijatan pada paha dengan teknik pijat yang sama pada bagian tungkai, dengan pijatan yang lebih menekan.</p> <p>g. Dengan posisi lutut ditekuk, remas dan peras bagian tengah, dalam dan luar paha.</p> <p>h. Lakukan teknik pijatan dengan menggunakan kedua sisi tangan pada seluruh kaki yang telah di pijat.</p> <p>i. Lakukan pijatan tersebut pada kaki yang satunya lagi.</p>	


6.

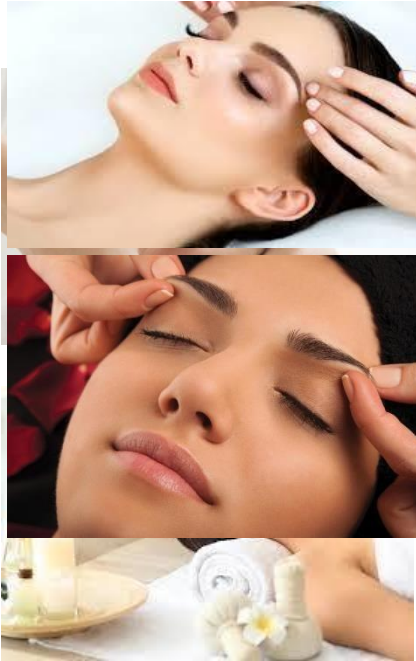
**PUNGGUNG**


- a. Posisi duduk, tekan jempol pada lekukan masing-masing sisi tulang punggung. Lakukan pijatan melingkar pada posisi tersebut secara perlahan dan mendalam.
- b. Taruh kedua tangan dibalik punggung, dengan menggunakan telapak tangan lakukan pijatan usapan kearah atas dengan perlahan.



No	LANGKAH	GAMBAR
	c. Taruh kedua tangan dibagian tengah punggung lakukan pijatan kearah luar secara simultan sampai bokong.	
7.	<p><b>LEHER DAN BAHU</b></p> <p>a. Condongkan leher ke arah depan, lakukan pijatan kearah atas dengan menggunakan ibu jari sampai ke bagian dasar tengkorak</p> <p>b. Lakukan gerakan melingkar dengan ujung- ujung jari ke arah dasar tengkorak.</p> <p>c. Dalam posisi duduk dengan tangan kanan raih tulang selangka kiri lewat bagian depan dan dilakukan sebaliknya (oleh pasien sendiri).</p>	
8.	<p><b>LENGAN DAN TANGAN</b></p> <p>a. Posisi duduk, lakukan pijatan pada tangan depan dan belakang dengan pijatan ke arah atas.</p> <p>b. Lakukan pijatan seperti mencubit pada seluruh tangan</p> <p>c. Kepalkan satu tangan pemijat kemudian pijat telapak tangan pasien dengan kepala tersebut.</p> <p>d. Gerakkan pergelangan tangan searah jarum jam kemudian kebalikannya.</p> <p>e. Tarik jari kemudian putar-putar satu persatu.</p> <p>f. Lakukan pijatan pada otot diantara jari jari tangan terutama antara ibu jari dengan telunjuk.</p> <p>g. Lakukan pijatan pada bagian 3 jari atas pergelangan tangan bagian dalam selama 15</p>	

9.	<b>DADA</b>  a. Letakkan tangan pada daerah dada di bawah tulang selangka, lakukan usapan ke arah luar menuju ketiak.  b. Dimulai dari bagian tengah dada lakukan pijatan memutar sampai dengan bahu dengan menggunakan ujung-ujung jari dan jempol.	
----	--	---

No	LANGKAH	GAMBAR
	<p>c. Dengan kedua tangan bergantian remas dan peras bagian yang berdaging pada di bagian depan ketiak pasien guna mengurangi ketegangan pada daerah dada.</p>	
10	<p><b>WAJAH DAN KULIT KEPALA</b></p> <p>a. 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.</p> <p>b. Cubit dan urut sepanjang tulang kening sampai alis mata.</p> <p>c. Usap pipi ke arah luar menuju telinga.</p> <p>d. Gunakan jempol, usap kedua sisi tulang hidung.</p> <p>e. Cubit dan urut sepanjang garis dagu sampai geraham.</p> <p>f. Lakukan pijatan pada sekitar mulut.</p> <p>g. Dengan menggunakan ujung-ujung jari lakukan gerakan pijat garis rambut diseluruh kepala mulai dari dahi sampai dasar tengkorak.</p>	

11	<b>RELAKSASI</b>  a. Setelah dilakukan pemijatan biarkan pasien berbaring 15'. b. Berikan pasien minuman hangat. c. Rapihan kembali tempat dan alat yang telah digunakan selama pemijatan.	
----	--	---

No	LANGKAH	GAMBAR
12	Membereskan peralatan	
13	Mencuci tangan dengan teknik tujuh langkah	

EVALUASI
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan prenatal massage dengan berpedoman pada job sheet</li> <li>2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis</li> <li>3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet</li> <li>4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien</li> </ol>

## PENUNTUN BELAJAR

### PRENATAL MASSAGE UNTUK NYERI PUNGGUNG TM 3

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :

0. **Perlu perbaikan:** Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan
1. **Mampu:** Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
2. **Mahir** : Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

**T/S** : Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

No	LANGKAH TUGAS	NILAI		
		0	1	2
	<b>PERSIAPAN</b>			
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.			

No	LANGKAH TUGAS	NILAI		
		0	1	2
	<b>TUNGKAI DAN KAKI</b>			
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.			
	<b>PUNGGUNG</b>			
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.			
----	--	--	--	--

No	LANGKAH TUGAS	NILAI		
		0	1	2
19	Taruh kedua tangan dibagian tengah punggung lakukan pijatan kearah luar secara simultan sampai bokong.			
	<b>LEHER DAN BAHU</b>			
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).			
	<b>LENGAN DAN TANGAN</b>			
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 ‘			
	<b>DADA</b>			
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			
----	--	--	--	--

No	LANGKAH TUGAS	NILAI		
		0	1	2
32	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.			
	<b>WAJAH DAN KULIT KEPALA</b>			
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.			
	<b>RELAKSASI</b>			
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	Membereskan peralatan			
45	Mencuci tangan dengan teknik tujuh langkah			
46	Melakukan pendokumentasian tejadap tindakan yang sudah dilakukan			



No	LANGKAH TUGAS	NILAI		
		0	1	2
	TOTAL SCORE = 92			
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum \text{score}}{92} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

<b>JOBSHEET</b> <b>RELAKSASI DENGAN AROMATHERAPY LEMON UNTUK MUAL MUNTAH</b>
---

Jurusan : Kebidanan  
Mata Kuliah : ASKEB Komplementer  
Nama keterampilan : Relaksasi Dengan Aromateraphy Lemon Untuk Mual Muntah  
Unit : Kehamilan Komplementer  
Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

<b>OBJEKTIF</b>
-----------------

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Relaksasi Dengan Aromateraphy Lemon 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.

<b>REFERENSI</b>
------------------

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


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](http://national.kompas.com.index.php).

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 Contrlled Clinical Trial. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2014 Marrch 16 (3) :e14360.

<b>DASAR TEORI</b>
--------------------

Konsepsi menimbulkan perubahan pada semua sistem pada tubuh ibu termasuk sistem endokrin dan gastro intestinal sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan atau keluhan fisiologis seperti keluhan mual muntah. 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). diberikan adalah secara non farmakologi atau terapi komplementer yang mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek farmakologi, salah terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon (Laura, 2009. Kia, et al 2013)

PETUNJUK BAGI MAHASISWA		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik</li> <li>2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomic</li> <li>3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet</li> <li>4. Bekerja secara teliti.</li> <li>5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.</li> </ol>		
PEKERJAAN LAB		
<b>PERALATAN :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aromaterapi lemon essential oil</li> <li>2. sarung tangan</li> <li>3. diffuser</li> <li>4. kursi nyaman</li> </ol>		
<b>PROSEDUR PELAKSANAAN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Persiapan Periksa dan atur alat, bahan dan perlengkapan. Pastikan semua tersedia sesuai dengan jobsheet dan letakkan pada tempat yang mudah terjangkau.</li> <li>b. Langkah - Langkah pengerjaan</li> </ol>		
Penuntun Belajar		
No	Langkah	Gambar
	<b>Persiapan</b>	
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aromaterapi lemon essential oil</li> <li>● sarung tangan</li> <li>● diffuser</li> <li>● kursi nyaman</li> </ul>	

<b>2</b>	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.	
----------	---	--

	<b>Pelaksanaan</b>	
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 lemon essential oil	
6	Tuang air pada diffuser sesuai batas	
7	Teteskan 5-6 tetes aromaterapi lemon essential oil pada diffuser yang sudah terisi air	
8	Anjurkan pasien untuk menghirup lemon essential oil selama 10 menit	

9	Anjurkan pasien untuk makan pisang kapok atau meminum minuman lemon yang dapat mengurangi mual muntah	
	Tunggu selama 30 menit	
	Bereskan alat	
	Lakukan evaluasi skor mual muntah pasien setelah diberikan aromaterapi lemon essential oil	

EVALUASI
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet</li> <li>2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis</li> <li>3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet</li> <li>4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien</li> </ol>

**PENUNTUN BELAJAR**  
**RELAKSASI DENGAN AROMATERAPHY LEMON UNTUK MUAL MUNTAH**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

0. **Perlu perbaikan:** Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
1. **Mampu :** Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
2. **Mahir :** Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

**T/S :** Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		0	1	2
	<b>Persiapan</b>			
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aromaterapi lemon essential oil</li> <li>● sarung tangan</li> <li>● diffuser</li> <li>● kursi nyaman</li> </ul>			
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 pasien senyaman mungkin dikursi nyaman			
5	Ukur skor mual muntah pasien sebelum diberikan aromaterapi lemon essential oil			
6	Tuang air pada diffuser sesuai batas			

7	Teteskan 5-6 tetes aromaterapi lemon essential oil pada diffuser yang sudah terisi air			
8	Anjurkan pasien untuk menghirup lemon essential oil selama 10 menit			

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		0	1	2
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			
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum \text{score}}{24} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

**JOBSHEET  
PRENATAL YOGA**

Jurusan : Kebidanan  
Mata Kuliah : ASKEB Komplementer  
Nama keterampilan : Prenatal Yoga  
Unit : Kehamilan Komplementer  
Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

**OBJEKTIF**

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-langkah Prenatal Yoga sesuai prosedur.

**REFERENSI**

<https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/panduan-latihan-prenatal-yoga-di-rumah-14-standing-poses/>

Pratigny, Tia (2009). Yoga Ibu Hamil plus post natal yoga. Jakarta: Pustaka Bunda

**DASAR TEORI**

**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

**PETUNJUK BAGI MAHASISWA**

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomimic
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.

**PEKERJAAN LAB**

PERALATAN :

- matras yoga
- handuk
- balok yoga
- kursi dengan sandaran

**PROSEDUR PELAKSANAAN**




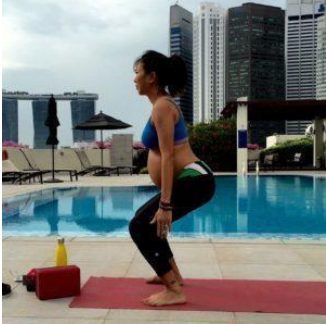
c. Persiapan

Periksa dan atur alat, bahan dan perlengkapan. Pastikan semua tersedia sesuai dengan jobsheet dan letakkan pada tempat yang mudah terjangkau.




d. Langkah - Langkah pengerjaan

**Penuntun Belajar**

No	Langkah/ Tugas	Gambar
	<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	<p>Lembutkan otot wajah dan otot bahu, bisa lakukan sembari memejamkan mata.</p>	
5	<p>Satukan kedua telapak tangan di depan dada sembari memejamkan mata dan bernapas dalam. Lakukan ini sebelum memulai latihan yoga untuk menyetelkan napas, fokus, serta keseimbangan tubuh.</p>	
6	<p>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.</p>	
7	<p>Regangkan (<i>stretching</i>) lengan dan tubuh ke sisi kanan dan sisi kiri.</p> <p>*Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas. Untuk gerakan variasi, ulangi sebanyak 3 kali.</p>	
<p><b>Chair pose (Utkatasana)</b></p>		
8	<p>Lakukan posisi berdiri tegak (Tadasana) lalu tekuk lutut, seolah-olah duduk di atas kursi. Pastikan tidak menegangkan otot perut namun lebih menguatkan otot panggul.</p>	



<p>9</p>	<p>Lalu angkat dan panjangkan kedua lengan di samping tubuh, telapak tangan aktif.</p> <p>* Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5 napas, lalu ulangi gerakan sebanyak 3 kali.</p>	
<p><b>Tree pose (Vrksasana)</b></p>		
<p>10</p>	<p>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.</p>	
<p>11</p>	<p>Di saat sudah merasa seimbang, panjangkan lengan dan satukan kedua telapak tangan di atas kepala</p> <p>* Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu lakukan sisi kanan dan sisi kiri.</p>	
<p><b>Half intense stretch pose (Ardha Uttanasana)</b></p>		

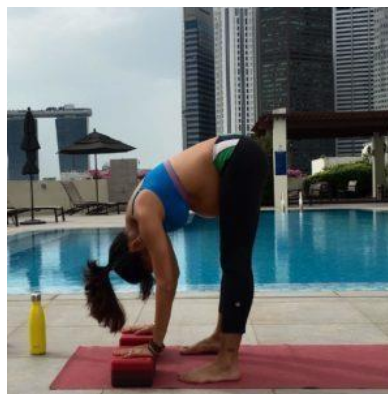
12 Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu letakkan blok yoga dalam posisi vertikal di depan Anda. Letakkan tangan di atas kedua blok lalu sejajarkan posisi panggul dengan bahu Anda, dan panggul ada sejajar di atas pergelangan kaki Anda.




<p>13</p>	<p>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.</p> <p>* Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali.</p>	
<p><b>Intense stretch pose (Uttanasana)</b></p>		
<p>14</p>	<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 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	<p>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.</p>	
17	<p>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</p>	
18	<p>Bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, lalu langkahkan kaki ke depan kembali kepada posisi Tadasana. Lakukan untuk sisi kaki kiri.</p> <p>* 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.</p>	



### 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	<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 hidung sebanyak 5-8 napas. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda.</p>	
----	--	--

### 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	<p>Angkat tubuh Anda ke posisi berdiri lalu berdiri dalam posisi Tadasana. Lakukan posisi yang sama untuk sisi kiri.</p> <p>*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.</p>	
----	---	--

### 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	<p>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</p>	
----	---	--




28	<p>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.</p> <p>* 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.</p>	
----	--	---

### Low lunge (Anjeneyasana)

29	<p>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.</p>	
----	---	--

30	<p>Letakkan blok di depan kaki Anda, lalu letakkan telapak tangan di atas blok, bawa telapak kaki kanan ke depan.</p>	
31	<p>Bila Anda merasa stabil dan lutut Anda nyaman, Anda bisa melepaskan tangan dari blok lalu bawa telapak tangan ke belakang punggung Anda. Satukan kedua telapak tangan menjadi satu kepalan, buka dada</p>	
32	<p>Kembali ke pose nomer 10 cara 2, lalu ulangi gerakan untuk sisi kiri.</p> <p>*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.</p>	
<b>Extended intense leg stretch pose (Prasarita Padotanasana)</b>		
33	<p>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.</p>	



<p>34</p> <p>Tekuk tubuh Anda ke depan dan letakkan kedua telapak tangan di lantai.</p> <p>* 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.</p>		
<p>35</p> <p>Bila sulit menyentuh lantai, gunakan blok dan letakkan telapak tangan di atas blok.</p>		
<p><b>Goddess pose/half squat (Utkata Konasana)</b></p>		
<p>36</p> <p>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.</p>		
<p>37</p> <p>Tekuk siku dan lutut Anda di saat bersamaan, pastikan Anda bernapas bersamaan dengan gerakan tubuh.</p>		

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 *support* 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.



## 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
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

**PENUNTUN BELAJAR  
PRENATAL YOGA**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

0. **Perlu perbaikan:** Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
1. **Mampu :** Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
2. **Mahir :** Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

**T/S :** Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		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.			
---	---	--	--	--

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		1	2	3
5	Satukan kedua telapak tangan di depan dada sembari memejamkan mata dan bernapas dalam. Lakukan ini sebelum memulai latihan yoga untuk menyetaraskan 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.			
<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			
----	--	--	--	--

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		1	2	3
	* 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 lengan sejajar dengan posisi telinga Anda.  * Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu ulangi sebanyak 3 kali.			
<b>Intense stretch pose (Uttanasana)</b>				
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.			

<b>Warrior II (Virabhadrasana II)</b>				
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.			

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		1	2	3
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.			
<b>Extended triangle pose (Utthita Trikonasana)</b>				
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			
<b>Intense side stretch pose (Parsvottanasana)</b>				

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.			
----	--	--	--	--

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		1	2	3
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.			
<b>Warrior III (Virabhadrasana III)</b>				
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	<p>Bila Anda merasa cukup stabil, Anda bisa panjangkan lengan lalu melakukan pose Warrior III secara sempurna. Berhati-hati dengan keseimbangan Anda</p> <p>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.</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</p>			
----	--	--	--	--

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		1	2	3
	pada posisi Tadasana. Rasa pusing biasanya terjadi bila Anda tidak bernapas dengan tepat.			
<b>Downward dog (Adho Mukha Svanasana)</b>				
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 belakangan 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.			
<b>Low lunge (Anjeneyasana)</b>				
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	<p>Kembali ke pose nomer 10 cara 2, lalu ulangi gerakan untuk sisi kiri.</p> <p>*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</p>			
----	---	--	--	--

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		1	2	3
	Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda.			
<b>Extended intense leg stretch pose (Prasarita Padotanasana)</b>				
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.			
<b>Goddess pose/half squat (Utkata Konasana)</b>				
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	<p>Kembali ke posisi Tadasana.</p> <p>*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.</p>			
<b>Full squat (Malasana)</b>				

No	Langkah/ Tugas	NILAI		
		1	2	3
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			
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum \text{score}}{84} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

## **PERSALINAN**

<b>JOBSHEET</b> <b>PIJAT ENDORPHIN UNTUK NYERI PERSALINAN KALA 1</b>
---

Jurusan : Kebidanan

Mata Kuliah : ASKEB Komplementer

Nama keterampilan : Pijat Endorphin untuk Nyeri Persalinan Kala 1

Unit :Persalinan Komplementer

Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

<b>OBJEKTIF</b>
-----------------

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah Pijat Endorphin untuk Nyeri Persalinan Kala 1 sesuai prosedur.</li></ol> |
|---|

<b>REFERENSI</b>
------------------

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

<b>DASAR TEORI</b>
--------------------

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.

**PETUNJUK BAGI MAHASISWA**

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.

**PEKERJAAN LAB**

**PERALATAN :**




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



**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

<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>GAMBAR</b>
	<b>Persiapan</b>	
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>● oil massage</li> <li>● kain untuk menutupi dada ibu</li> <li>● bantal</li> </ul>	

<b>2</b>	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.	
----------	---	--

	<b>Pelaksanaan</b>	
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 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	

13	Mencuci tangan	
	Total	

#### 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

**PENUNTUN BELAJAR  
PIJAT ENDORPHIN UNTUK NYERI PERSALINAN KALA 1**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :

**0. Perlu perbaikan**

**1. Mampu**

**2. Mahir**

: Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.

: Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.

: Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

<b>Penuntun Belajar</b>				
<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>Nilai</b>		
		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Persiapan</b>			
<b>1</b>	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>• oil massage</li> <li>• bantal</li> <li>• kain untuk menutupi dada ibu</li> </ul>			
<b>2</b>	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	<b>Pelaksanaan</b>			
<b>3</b>	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			

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
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, lepas sarung tangan			
13	Mencuci tangan			
	TOTAL SCORE = 26			
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum \text{score}}{26} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

<b>JOB SHEET</b> <b>RELAKSASI DENGAN AROMATHERAPY LAVENDER UNTUK NYERI KALA I</b>
--

Jurusan : Kebidanan

Mata Kuliah : ASKEB Komplementer

Nama keterampilan : Relaksasi dengan aromatherapy lavender untuk nyeri kala 1

Unit : Persalinan Komplementer

Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

<b>OBJEKTIF</b>
-----------------

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Relaksasi dengan aromatherapy lavender untuk nyeri kala 1 setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.</li><li>2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah Relaksasi dengan aromatherapy lavender untuk nyeri kala 1 sesuai prosedur.</li></ol> |
|---|

<b>REFERENSI</b>
------------------

- Mulyata. Paket penyuluhan dan senam hamil mengurangi stres dan nyeri serta mempercepat penyembuhan luka persalinan: naskah pidato pengukuhan guru besar anesthesiologi 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>
- Balcin ML. The safety issue in aromatherapy. *Aromatherapy science; a guide for healthcare professionals*. London: Pharmaceutica Press; 2006.
- Yuliatun L. Penanganan nyeri persalinan dengan metode non-farmakologi. Malang: Bayu Media Publishing; 2008.
- 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.
- Price S, Price L. *Aromatherapy for health professionals*. Edisi ke-2. London: Churchill Living Stone; 2003.
- Ganong WF. Dalam: *Pedit BU*, penerjemah. *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Edisi ke-22. Jakarta: EGC; 2008. 1
- Mander R. *Nyeri persalinan*. Jakarta: EGC; 2005.
- Potter PA, Perry AG. *Fundamental keperawatan. Konsep, proses dan praktik*. Edisi ke-4. Jakarta: EGC; 2005.
- Coad J, Dunstall M. *Fisiologi persalinan*. Dalam: *Pedit BU*, penerjemah. *Anatomi fisiologi untuk bidan*. Jakarta: EGC; 2007. hlm. 291–9.
- Tamsuri A. *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta: EGC; 2007.

## DASAR TEORI

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 lavender, karena tidak memberikan efek invasif tetapi aman bagi ibu maupun bayi. Aromaterapi lavender 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 neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi. Wangi aroma *Lavandula angustifolia* (lavender) akan diteruskan oleh nervus olfaktorius menuju bagian otak kecil, yaitu nukleus raphe yang kemudian akan melepaskan neurokimia serotonin. Serotonin bekerja sebagai neuromodulator untuk menghambat informasi nosiseptif dalam medula spinalis. Neuromodulator 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 spinothalamikus. 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 korteks 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 lavender dapat mengurangi nyeri persalinan pada primigravida kala I fase aktif. Subjek penelitian yang mengalami nyeri hebat dan nyeri berat, sesudah penghirupan aromaterapi

lavender 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.

#### PETUNJUK BAGI MAHASISWA

1. Baca dan Pelajari jobseheet 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.

#### PEKERJAAN LAB

##### PERALATAN :

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

##### 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

No	Langkah/ Tugas	Gambar
	<b>Persiapan</b>	

<b>1</b>	<b>Mempersiapkan Alat dan Bahan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Aromaterapi Lavender essential oil</li><li>● sarung tangan</li><li>● diffuser</li><li>● kursi nyaman</li></ul>	
----------	--	--

No	Langkah/ Tugas	Gambar
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 pasien senyaman mungkin dikursi nyaman	
5	Ukur skor nyeri pasien sebelum diberikan aromaterapi lavender essential oil	
6	Tuang air pada diffuser sesuai batas	

7	Teteskan 5-6 tetes aromaterapi lavender essential oil pada diffuser yang sudah terisi air	 A close-up photograph showing a hand holding a small glass bottle of lavender essential oil, pouring it into a shallow wooden bowl. The bowl is filled with water and several vibrant pink flowers. The scene is set on a rustic wooden surface, with some dark stones scattered around the bowl.
---	---	--

No	Langkah/ Tugas	Gambar
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 lavender essential oil	

#### 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

**PENUNTUN BELAJAR**  
**RELAKSASI DENGAN AROMATHERAPY LAVENDER UNTUK NYERI KALA I**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

0. **Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
1. **Mampu** : Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
2. **Mahir** : Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

<b>Penuntun Belajar</b>				
<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>Nilai</b>		
		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Persiapan</b>			
<b>1</b>	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aromaterapi Lavender essential oil</li> <li>● sarung tangan</li> <li>● diffuser</li> <li>● kursi nyaman</li> </ul>			
<b>2</b>	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	<b>Pelaksanaan</b>			
<b>3</b>	Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan			
<b>4</b>	Atur posisi pasien senyaman mungkin dikursi nyaman			
<b>5</b>	Ukur skor nyeri pasien sebelum diberikan aromaterapi lavender essential oil			
<b>6</b>	Tuang air pada diffuser sesuai batas			
<b>7</b>	Teteskan 5-6 tetes aromaterapi lavender essential oil pada diffuser yang sudah terisi air			
<b>8</b>	Anjurkan pasien untuk menghirup lavender essential oil selama 10 menit pada saat kontraksi			

9	Tunggu selama 30 menit			
10	Bereskan alat			

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
11	Lakukan evaluasi skor nyeri pasien setelah diberikan aromaterapi lavender essential oil			
12	Cuci Tangan			
	TOTAL SCORE = 24			
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum \text{score}}{24} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

<b>JOBSHEET</b> <b>TERAPI MUSIK KOLINTANG UNTUK MENGURANGI NYERI KALA 1</b>
--

Jurusan : Kebidanan  
Mata Kuliah : ASKEB Komplementer  
Nama keterampilan : Terapi Musik Kolintang untuk nyeri kala 1  
Unit : Persalinan Komplementer  
Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

<b>OBJEKTIF</b>
-----------------

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Relaksasi dengan aromateraphy lavender untuk nyeri kala 1 setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.</li><li>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.</li></ol> |
|---|

<b>REFERENSI</b>
------------------

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

<b>DASAR TEORI</b>
--------------------

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 (Suzanne, 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)

#### PETUNJUK BAGI MAHASISWA

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomimic
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.

#### PEKERJAAN LAB


##### PERALATAN :






- kursi nyaman
- headphone
- music kolintang

##### 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

#### Penuntun Belajar

No	Langkah/ Tugas	Gambar
	<b>Persiapan</b>	
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>● kursi nyaman</li> <li>● headphone</li> <li>● music kolintang</li> </ul>	

2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.	
<b>Pelaksanaan</b>		
3	Atur posisi pasien senyaman mungkin dikursi nyaman	
4	Ukur skor nyeri pasien sebelum diberikan terapi music kolintang	
5	Putar music kolintang, usahakan tidak terlalu keras maupun pelan	
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	
Jumlah Total		



## 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

**PENUNTUN BELAJAR**  
**TERAPI MUSIK KOLINTANG UNTUK MENGURANGI NYERI KALA 1**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

0. **Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
1. **Mampu**: Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
2. **Mahir** : Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

**T/S** : Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

<b>Penuntun Belajar</b>				
<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>Nilai</b>		
		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Persiapan</b>			
<b>1</b>	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>• kursi nyaman</li> <li>• headphone</li> <li>• music kolintang</li> </ul>			
<b>2</b>	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	<b>Pelaksanaan</b>			
<b>3</b>	Atur posisi pasien senyaman mungkin dikursi nyaman			
<b>4</b>	Ukur skor nyeri pasien sebelum diberikan terapi music kolintang			
<b>5</b>	Putar music kolintang, usahakan tidak terlalu keras maupun pelan			
<b>6</b>	Anjurkan pasien untuk mendengarkan music kolintang dengan tenang selama 15 menit pada saat kontraksi			
<b>7</b>	Matikan music ketika sudah tidak ada his			
<b>8</b>	Lakukan langkah 5,6 dan 7 pada saat ada his			
<b>9</b>	Bereskan alat			

10	Lakukan evaluasi skor nyeri pasien setelah diberikan terapi music kolintang setelah 60 menit			
	TOTAL SCORE = 20			

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum \text{score}}{20} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

<b>JOBSHEET</b> <b>BIRTH BALL UNTUK RASA NYAMAN DAN KEMAJUAN PERSALINAN</b>
--

Jurusan : Kebidanan

Mata Kuliah : ASKEB Komplementer

Nama keterampilan : Birthball untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan

Unit : Persalinan Komplementer

Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

<b>OBJEKTIF</b>
-----------------

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Birthball 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 Birthball untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan sesuai prosedur.

<b>REFERENSI</b>
------------------

- Gau, M.-L., & Tian S-H, C. C.-Y.-C. (2011). Effects of Birth Ball Exercise on Pain and Self-Efficacy During Childbirth: A Randomised Controlled Trial in Taiwan. *Midwifery* , 293-300.
- 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.

<b>DASAR TEORI</b>
--------------------

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

satu penelitian tentang birth ball yang dilakukan oleh Kwan et al, yaitu evaluasi penggunaan birth ball pada intrapartum memberi kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit. Sebanyak 66% melaporkan penurunan tingkat nyeri setelah menggunakan birth 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 birth ball dapat meredakan nyeri kontraksi, 79% dapat meredakan nyeri punggung dan 95% menyatakan nyaman ketika menggunakan birth 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 birth 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).

#### PETUNJUK BAGI MAHASISWA

1. Baca dan Pelajari jobseheet 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.

#### PEKERJAAN LAB

##### PERALATAN :







- Birthball






##### 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

#### Penuntun Belajar

<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>Gambar</b>
-----------	-----------------------	---------------

<b>Persiapan</b>		
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>• birthball</li> </ul>	
2	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.	
<b>Pelaksanaan</b>		
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 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	
----	------------------	--

#### 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

**PENUNTUN BELAJAR**  
**BIRTH BALL UNTUK RASA NYAMAN DAN KEMAJUAN PERSALINAN**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

0. **Perlu perbaikan:** Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
1. **Mampu:** Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
2. **Mahir :** Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

**T/S :** Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

<b>Penuntun Belajar</b>				
<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>Nilai</b>		
		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Persiapan</b>			
<b>1</b>	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>• birthball</li> </ul>			
<b>2</b>	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	<b>Pelaksanaan</b>			
<b>3</b>	Pasien dalam keadaan siap untuk dilakukan birth ball.			
<b>4</b>	Mencuci tangan.			
<b>5</b>	Anjurkan ibu untuk duduk diatas birth ball seperti halnya duduk diatas kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola terjaga			
<b>6</b>	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.			
<b>7</b>	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.			
---	--	--	--	--

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
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			
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum \text{score}}{24} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

**NIFAS**

<b>JOB SHEET</b> <b>REFLEKSI OKSITOSIN</b>
---

Jurusan : Kebidanan  
Mata Kuliah : ASKEB Komplementer  
Nama keterampilan : Refleksi Oksitosin  
Unit : Nifas Komplementer  
Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

<b>OBJEKTIF</b>
-----------------

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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.</li></ol> |
|---|

<b>REFERENSI</b>
------------------

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.
---

<b>DASAR TEORI</b>
--------------------

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 ke otak sehingga hormon oksitosin dapat dikeluarkan dan mengalir kedalam darah kemudian masuk ke payudara dan menyebabkan otot-otot sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir.

#### PETUNJUK BAGI MAHASISWA

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.





#### PEKERJAAN LAB

##### PERALATAN :


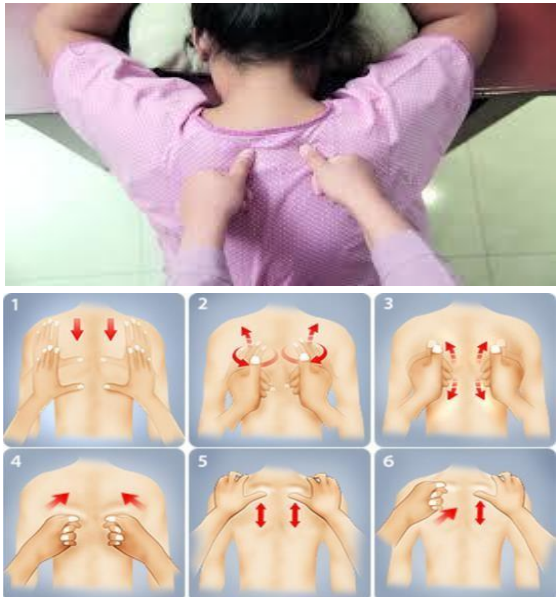


- Air hangat
- Meja dan kursi
- Sarung/handuk

##### 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

No	Langkah/ Tugas	Gambar
<b>Persiapan</b>		
1	<p>Mempersiapkan Alat dan Bahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Air hangat</li> <li>• Meja dan kursi</li> <li>• Sarung/handuk</li> <li>• bantal</li> </ul>	
2	<p>Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.</p>	
<b>Pelaksanaan</b>		
3	<p>Mencuci tangan sebelum tindakan</p>	
4	<p>Menarik nafas dari mulut dikeluarkan dari hidung 3x untuk mengurangi rasa cemas atau nyeri</p>	
5	<p>Memusatkan perhatian ibu pada bayi</p>	

No	Langkah/ Tugas	Gambar
6	Mengompres payudara dengan air hangat	
7	Menstimulir puting susu dengan cara menarik puting susu pelan-pelan, memutar puting susu pelan-pelan dengan jari-jari	
8	Mengurut /mengusap ringan payudara dengan menggunakan ujung jari	

No	Langkah/ Tugas	Gambar
9	Ibu menyusui dedek atau bersandar didepan dengan melipat tangan diatas mejadidepannya dan meletakkan kepalanya diatas lengannya, payudara tergantung lepas tanpa pakaian, handuk dibentangkan diatas pangkuan	 <p>@kristiani_chen</p>
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 selama2-3 menit	
11	Memberitahu ibu bahwa theatment sudah selesai	
12	Membereskan alat-alat dan mencuci alat-alat yang telah dipakai	
13	Mencuci tangan setelah melakukan tindakan dan keringkan.	



#### 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

**PENUNTUN BELAJAR  
REFLEKSI OKSITOSIN**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

0. **Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
1. **Mampu** : Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
2. **Mahir** : Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

<b>Penuntun Belajar</b>				
<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>Nilai</b>		
		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Persiapan</b>			
<b>1</b>	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Air hangat</li> <li>• Meja dan kursi</li> <li>• Sarung/handuk</li> <li>• bantal</li> </ul>			
<b>2</b>	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	<b>Pelaksanaan</b>			
<b>3</b>	Melakukan relaksasi			
<b>4</b>	Menarik nafas dari mulut dikeluarkan dari hidung 3x untuk mengurangi rasa cemas atau nyeri			
<b>5</b>	Memusatkan perhatian ibu pada bayi			
<b>6</b>	Mengompres payudara dengan air hangat			

7	Menstimulir puting susu dengan cara menarik puting susu pelan-pelan ,memutar puting susu pelan-pelan dengan jari-jari			
---	---	--	--	--

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
		0	1	2
8	Mengurut /mengusap ringan payudara dengan menggunakan ujung jari			
9	Ibu menyusui duduk 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 selama2-3 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			
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum \text{score}}{26} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

**JOBSHEET  
POSTNATAL YOGA**

Jurusan : Kebidanan  
Mata Kuliah : ASKEB Komplementer  
Nama keterampilan : Postnatal Yoga  
Unit : Nifas Komplementer  
Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

**OBJEKTIF**

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.

**REFERENSI**

<https://www.vitacost.com/blog/sports-and-fitness/postnatal-yoga-practice.html>  
<http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/164/68>

Situngkir R. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar.

JurnalKeperawatan Stik Stella Maris Makassar. 2017;2(2):15–24.

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.

Hayase M, Shimada M. Effects of maternity yoga on the autonomic nervous system during pregnancy. J Obstet Gynaecol Res. 2018;1–9.

Larson-Meyer DE. Effect of postpartum exercise on mothers and their offspring: a review of the literature. Obes Res. 2002;10(8):841–53.

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.

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.

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.

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-journals-10006-1258&partnerID=40&md5=dafb532995766e55c38aa1c76be9dfb1>

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>

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.

## DASAR TEORI

Dalam penelitian, yoga postpartum terbukti sebagai alat yang efektif untuk melakukan akseleratoruterin pada periode postpartum. Peregangan otot postpartum mempengaruhi pengurangan otot uterus setelah lahir. Penurunan elastisitas otot dapat memengaruhi kontraksi uterus, oleh karena itu, hal itu memengaruhi

mengembalikan proses perangkat uterus seperti sebelum kehamilan. Kontraksi rahim dipengaruhi oleh pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini akan terus diproduksi oleh hipofisis selama stimulasi masih berlangsung. Frekuensi kontraksi uterus dan durasi involusi uterus dari setiap ibu tidak terjadi secara spesifik setiap hari dan sangat bervariasi. Serviks dan rahim mengalami proses pengembalian seperti sebelum kehamilan. Proses pengembalian organ reproduksi tidak normal. Salah satunya disebabkan oleh kualitas tidur ibu yang terganggu oleh kelelahan dan ketegangan otot. Ini bisa dicegah dengan latihan fisik berbasis yoga. Terbukti dari penelitian sebelumnya bahwa tingkat saliva  $\alpha$ -amilase menurun secara signifikan dan segera setelah berlatih yoga selama semua periode evaluasi dalam kelompok yoga. Durasi tidur malam secara signifikan lebih lama pada kelompok yoga. Postur yoga membantu peregangan dan pembentukan otot, dan memperkuat tulang dan merilekskan sendi. Yoga dan postur relaksasi merangsang sekresi hormon endorfin (hormon bahagia) yang menciptakan perasaan nyaman bagi tubuh. Selain itu, pernapasan dengan teknik pernapasan yoga dapat meningkatkan kapasitas paru-paru sehingga proses pernapasan menjadi lebih optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zourdalani (2015) yang menemukan bahwa penerapan program latihan fisik intensitas rendah tampaknya meningkatkan kebugaran fisik dan keseluruhan pada wanita postpartum, termasuk peningkatan fungsi kardio-pernapasan, kekuatan otot, dan daya tahan tungkai atas dan perut, meregangkan punggung dan paha

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

PETUNJUK BAGI MAHASISWA

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonimic
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.

**PEKERJAAN LAB**

**PERALATAN :**


- handuk
- matras yoga

**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

**Penuntun Belajar**

<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>Gambar</b>
	<b>Persiapan</b>	
<b>1</b>	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>● Handuk</li> <li>● matras yoga</li> </ul>	
<b>2</b>	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.	
	<b>Pelaksanaan</b>	
	Bridge Pose	

4	<p>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 mengencangkan korset: Pegang tubuh Anda. Fokuskan juga pada otot glutealis dan paha belakang: Gunakan tinju untuk melihat</p>	 A photograph showing a woman in a bright orange top and black leggings performing a bridge exercise. She is lying on her back on a blue mat on a light-colored wooden floor. Her knees are bent, feet are flat on the floor, and her hips are lifted, forming a bridge shape. Her arms are resting on the floor in front of her. The background shows a bright, airy room with large windows.
---	--	--

	<p>apakah bokong Anda kencang, tidak rileks. Untuk memastikan Anda menarik, tarik tumit Anda secara isometrik. Tahan selama 10 napas.</p> <p>Kegunaan: Perlahan memperkuat otot rahim</p>	
	Cat-cow	
6	<p>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.</p> <p>Kegunaan: Dengan lembut menggerakkan otot punggung dan bahu lalu meregangkannya, membantu menenangkan otot-otot yang mengencang karena menyusui dan menggendong bayi.</p>	
	Thread of needle	

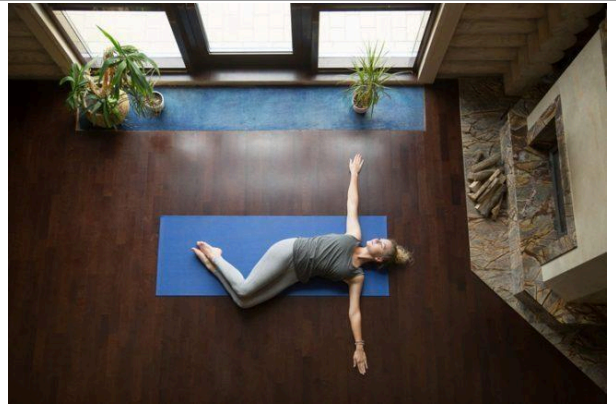
8	<p>Dari tangan dan lutut, geser bagian belakang lengan kanan Anda dan tangan di sepanjang tanah dan melalui ruang antara tangan kiri dan lutut kiri Anda, hingga lengan atas atau bahu Anda jatuh ke tanah. Ambil 10 napas, lalu ulangi dengan lengan kiri Anda.</p> <p>Kegunaan: Meregangkan punggung dan bahu bagian tengah dan atas, yang menjadi sangat kencang karena menyusui.</p>	
---	--	--


	Child's Pose	
10	<p>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.</p> <p>Kegunaan: Tenang. Peregangan punggung bawah, bersama dengan pinggul, yang sering mengencang selama kehamilan.</p>	
	Legs up the wall pose	
12	<p>Datanglah ke kursi dengan satu pinggul menutup dinding. Putar sehingga Anda bisa berbaring sambil meletakkan tumit Anda di dinding. Ambil 10 nafas.</p> <p>Kegunaan: Meningkatkan sirkulasi dan meningkatkan aliran darah ke perut, yang dapat membantu penyembuhan daerah itu.</p>	
	Gentle supine twist	

14

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).



	Final rest	
16	<p>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.</p>	

#### 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

**PENUNTUN BELAJAR  
POSTNATAL YOGA**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

0. **Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
1. **Mampu** : Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
2. **Mahir** : Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

<b>Penuntun Belajar</b>				
<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>Nilai</b>		
	<b>Persiapan</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handuk</li> <li>• matras yoga</li> </ul>			
<b>2</b>	Menyapa ibu dan memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan.			
	<b>Pelaksanaan</b>			
	Bridge Pose			

4	<p>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 mengencangkan 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</p>			
---	--	--	--	--

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
	Cat-cow			
6	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.			
	Thread of needle			
8	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.			
	Child's Pose			
10	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.			
	Legs up the wall pose			

12	<p>Datanglah ke kursi dengan satu pinggul menutup dinding. Putar sehingga Anda bisa berbaring sambil meletakkan tumit Anda di dinding. Ambil 10 nafas.</p> <p>Kegunaan: Meningkatkan sirkulasi dan meningkatkan aliran darah ke perut, yang dapat membantu penyembuhan daerah itu.</p>			
----	--	--	--	--

Penuntun Belajar				
No	Langkah/ Tugas	Nilai		
	Gentle supine twist			
14	<p>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.</p> <p>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).</p>			
	Final rest			
16	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			
	$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\sum \text{score}}{32} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

**JOB SHEET  
BAKERA**

Jurusan : Kebidanan  
Mata Kuliah : ASKEB Komplementer  
Nama keterampilan : Bakera  
Unit : Nifas Komplementer  
Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

**OBJEKTIF**

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 mendemostrasikan langkah-langkah bakera sesuai prosedur.

**REFERENSI**

Zumsteg I, Weckerle, Carolin S. (2005). Bakera, a herbal steam bath for postnatal care in Minahasa (Indonesia): Documentation of the plants used and assessment of the method. *J Ethnopharmacol.* 22;111(3):641-50

Sampow NL.(2005).Efektivitas Budaya Bakera Sebagai Media Pengetahuan Ibu Nifas Tentang ASI Eksklusif di Kota Bitung Provinsi Sulawesi Utara JIKMU. 5(2:202-209)

Raming S. Imbang D.(2006).Kosakata Dalam tradisi “bakera” etnis tombulu sebagai kearifan lokal kaitannya dengan pemertahanan bahasa dan budaya. *Jurnal LPPM Bidang EkoSosBudKum.* 3(2.257-71).

Sulistyowati. Rahmawati F. (2016).Gambaran Ibu Postpartum dengan Baby Blues. *Jurnal Kesehatan Ibu Anak Akbid An-Nur.* 1(1:15-20).

Randang, Frangkiano. (2017). Model Perlindungan Hukum Bagi Pelaku Pengobatan Tradisional. *Lex Privatum.* 5 (2:13-20).

Pesik D, Donsu A, Pengaruh Bakera Terhadap Self Efficacy Ibu Nifas Di Klinik Bersalin Rini Amurang.

**DASAR TEORI**

Bakera atau mandi uap tradisional dengan menggunakan tanaman herbal atau obatobatan pertama kali dijelaskan secara rinci oleh Watuseke tahun 1970 dalam Zumsteg dan Weckerle (2007). Bakera atau mandi uap dengan berbagai tanaman herbal atau obatobatan merupakan metode tradisional yang dilakukan oleh masyarakat di Sulawesi Utara, yaitu oleh ibu setelah melahirkan atau ibu di masa nifas. Bakera merupakan budaya atau tradisi yang dilakukan secara turun temurun

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

TUJUAN 1. Melegakan saluran pernafasan 2. Meningkatkan Stamina 3. Meningkatkan Imunitas 4. Mengurangi ketegangan otot 5. Membantu memperlancar sirkulasi darah 6. Meningkatkan kualitas tidur

KEBIJAKAN Ibu dalam kondisi/ keadaan umum baik/sehat 1. Tekanan darah antara 110-120 MmHg 2. Suhu badan < 37°C 3. Kongjungtiva tidak anemis

Rempah-rempah 1) Jahe : Penelitian modern telah membuktikan secara ilmiah berbagai manfaat jahe, antara lain : a) 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. b) Membantu pencernaan, karena jahe mengandung enzim pencernaan yaitu protease dan lipase, yang masing-masing mencerna protein dan lemak. c) 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. d) Mencegah mual, karena jahe mampu memblokir serotonin, yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Termasuk mual akibat mabok perjalanan. e) Membuat lambung menjadi nyaman, meringankan kram perut dan membantu mengeluarkan angin. f) Jahe juga mengandung antioksidan yang membantu menetralkan efek merusak yang disebabkan oleh radikal bebas di dalam tubuh.

2) Jeruk Nipis a) Meningkatkan antibodi b) Membantu pencernaan c) Membantu fungsi hati d) Meningkatkan kalium e) Meningkatkan metabolisme 3) 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 a) Membantu sistem pencernaan b) Menurunkan kadar gula c) Mengatasi Stress d) Menurunkan kolestrol e) Mengobati flu dan pilek 4) 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.

PETUNJUK BAGI MAHASISWA

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonimic
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.

**PEKERJAAN LAB**

**PERALATAN :**





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




**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




**Penuntun Belajar**

No	Langkah/ Tugas	Gambar
<b>Tahap Pra Interaksi</b>		
1	Mencuci tangan	
2	Menyiapkan alat bakera siap pakai	
3	Menyiapkan bahan rempah- rempah	
Tahap orientasi		
4	Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien	

Penuntun Belajar		
No	Langkah/ Tugas	Gambar
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	

Penuntun Belajar		
No	Langkah/ Tugas	Gambar
9	Klien menggunakan kemben/kain yang disediakan	
10	Klien minum air putih ± 250-500 cc	
11	Klien masuk ke tempat bakera	
12	Melakukan proses bakera selama antara 15-20 menit	
13	Terapis melakukan observasi keadan umum klien selama bakera berlangsung	

14	Setelah proses bakera selesai klien mengeringkan tubuh dengan handuk bersih	
----	---	--

Penuntun Belajar		
No	Langkah/ Tugas	Gambar
15	Klien mengenakan baju kering	
16	Klien minum air putih ± 250-500 cc	
	Tahap Evaluasi	
17	Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan	
18	Merapikan klien dan lingkungan	
19	Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula	
20	Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan	

EVALUASI
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan dengan berpedoman pada job sheet</li> <li>2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis</li> <li>3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet</li> <li>4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien</li> </ol>

**PENUNTUN BELAJAR  
BAKERA**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

- 0. **Perlu perbaikan:** Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
- 1. **Mampu:** Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
- 2. **Mahir:** Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

**T/S :** Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

<b>Penuntun Belajar</b>				
<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>Nilai</b>		
		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Tahap Pra Interaksi</b>			
1	Mencuci tangan			
2	Menyiapkan alat bakera siap pakai			
3	Menyiapkan bahan rempah-rempah			
	<b>Tahap orientasi</b>			
4	Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien			
5	Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan			
6	Informed consent			
	<b>Tahapan Kerja</b>			
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 ± 250-500 cc			
11	Klien masuk ke tempat bakera			
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 ke tempat semula			
20	Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan			
	TOTAL SCORE = 40			
	NILAI AKHIR = $\frac{\sum \text{score}}{40} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

## **BAYI BALITA**

## BABY MASSAGE

Jurusan : Kebidanan  
Mata Kuliah : ASKEB Komplementer  
Nama keterampilan : Baby Massage  
Unit : Bayi Komplementer  
Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

### OBJEKTIF

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.

### 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 15 Nov 2013

<http://growupclinic.com/2012/11/06/teknik-dan-cara-pijat-bayi-yang-baik-dan-benar/>. Diunduh pada 15 November 2013

### DASAR TEORI

Pijat bayi adalah pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang berdampak sangat luar biasa. Pijat bayi dapat merangsang pertumbuhan dan memberikan efek yang positif seperti penambahan berat badan, respon bayi yang lebih baik dan lebih aktif serta masa perawatan di rumah sakit yang lebih pendek.

Pijat bayi merupakan cara yang menyenangkan untuk mengekspresikan kasih sayang kepada bayi Anda. Pijat bayi dapat menenangkan bayi Anda dan membantunya untuk tidur lebih pulas. Anda dan pasangan juga pasti akan merasa rileks dan senang.

Pijat bayi adalah sentuhan dan remasan lembut dengan ritme tertentu pada tubuh bayi dengan menggunakan tangan Anda. Sebagai bagian dari kegiatan rutin, dengan melakukan pijat bayi Anda bisa menstimulasi tungkai, pergelangan tangan, dan jari-jari bayi. Sentuhan lembut tangan Anda akan merangsang produksi hormon oksitosin dalam diri Anda, bayi Anda, dan juga pasangan Anda apabila ia menyaksikan kegiatan pijat bayi ini. Oksitosin adalah hormon yang menimbulkan perasaan hangat dan perasaan cinta saat Anda menggendong bayi atau menyusunya.

## A. Manfaat Pijat Bayi

Pijat bayi adalah momen yang sangat intim, sebab melibatkan skin to skin contact. Itu sebabnya, para praktisi *infant and pediatric massage* bersepakat seharusnya bayi hanya dipijat oleh orang yang sangat dekat yaitu ibu dan ayah, dan bukan oleh orang asing. Pijat bayi juga hanya dilakukan bila bayi mau. Dengan begitu, barulah didapat manfaat pijat sebagai bahasa cinta sentuhan.

1. Mengusir rasa tak nyaman ketika tubuh melepaskan oksitosin dan endorfin. Keduanya adalah hormon pereda nyeri yang menyamankan bayi saat tumbuh gigi, kolik dan stres.
2. Mempercepat myelinasi yaitu proses perbaikan sistem saraf tatkala jaringan saraf tertutup lemak yang disebut myelin. Stimulasi kulit mempercepat proses perbaikan sistem saraf.
3. Melatih respon saraf karena pijat menyebabkan stres pada bayi akibat adanya tekanan-tekanan pada tubuh. Tetapi adanya suara, sentuhan dan aroma tubuh orang tua akan membuat tubuh bayi relaks. Kedua kondisi berbeda yang saling menyeimbangkan itu ideal untuk melatih repon saraf bayi.
4. Meningkatkan kualitas tidur, bayi tidur lebih lama dan lebih nyenyak setelah dipijat.
5. Merangsang saraf vagus, Saraf vagus memiliki banyak sekali fungsi di antaranya meningkatkan daya peristalsis (gelombang kontraksi berirama di perut dan usus yang menggerakkan makanan melewati saluran pencernaan). Itu sebabnya, pijat dapat menstimulasi dan membantu sistem pencernaan.
6. Mengajarkan anak bahwa sentuhan merupakan bentuk ekspresi.
7. Membantu pertumbuhan masa otot.
8. Membangun bonding antara orangtua terhadap bayi karena pijat kaya akan unsur bonding seperti kontak mata, kontak kulit, aroma tubuh dan suara.
9. Meningkatkan kesadaran bayi atas tubuhnya. Selagi memijat, namai bagian tubuh bayi untuk mengenalkan anggota tubuhnya. Ketika dipijat kesadaran bayi akan tubuhnya juga dibangun, seperti bahwa tangan dan kakinya menyatu dengan tubuh dan lain-lain.
10. Memperkuat sistem imun. Pijat secara signifikan meningkatkan jumlah sel pembunuh alami, yaitu sekelompok sel darah putih yang bisa membunuh berbagai tipe sel yang terinfeksi virus.
11. Mengajarkan anak sejak lahir bahwa mereka punya wewenang atas

tubuhnya dan boleh menolak bila orang menyentuh tubuhnya.

12. Meningkatkan suplai oksigen dan aliran nutrisi di dalam sel-sel tubuh.
13. Melancarkan sirkulasi tubuh.
14. Meningkatkan indera-indera sensorik

## **B. 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 menyusu (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.

## **C. Tindakan yang Tidak Dianjurkan**

1. Memijat bayi langsung setelah makan
2. Membangunkan bayi khusus untuk pijatan
3. Memijat bayi saat tidak sehat
4. Memijat bayi saat tidak mau dipijat
5. Memaksa posisi pijat tertentu pada bay

## **F. 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 pijatan dilakukan tiap hari sejak lahir sampai usia enam atau tujuh bulan. Pijatan 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

### **PETUNJUK BAGI MAHASISWA**

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.

### **PEKERJAAN LAB**

PERALATAN :

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


## 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

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 dengan <i>gerakan memeras, menekan dan berjalan ke arah pangkal paha kemudian turun ke arah telapak kaki</i></p>	
11	<p>pijatan pada bagian telapak kaki 5 kali dengan <i>gerakan maju mundur dan gerakan mencabut untuk jari-jemari kaki</i></p>	
12	<p>pijatan punggung atau bisa disebut juga dengan pijatan maju mundur. <i>maju dan mundur pada bagian punggung atas hingga bagian pantat</i></p>	
13	<p>Selesai bersihkan tubuh bayi dari minyak <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 <i>Pastikan alat sudah bersih dan tersusun rapi pada tempatnya.</i></p>	

15	Cuci tangan setelah melakukan tindakan  <i>Perhatikan cuci tangan yang efektif dan sesuai prosedur</i>	
----	--	--

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

**PENUNTUN BELAJAR  
BABY MASSAGE**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

- 0. **Perlu perbaikan:** Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
- 1. **Mampu** : Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
- 2. **Mahir:** Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

**T/S** : Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

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 = $\frac{\sum \text{score}}{30} \times 100$			
	NILAI AKHIR			
	PARAF PEMBIMBING			

**JOBSHEET  
BABY GYM**

Jurusan : Kebidanan  
Mata Kuliah : ASKEB Komplementer  
Nama keterampilan : Baby Massage  
Unit : Bayi Komplementer  
Waktu : 2 SKS/ 340 Menit

**OBJEKTIF**

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.

**REFERENSI**

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

**DASAR TEORI**

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

Tujuan:

- ☒ Melemaskan otot-otot bayi
- ☒ Melatih kekuatan motorik
- ☒ Membina hubungan saling percaya antara perawat dan klien
- ☒ Ungkapan kasih sayang dan keceriaan
- ☒ Melatih gerakan motorik bayi
- ☒ Langkah awal sebelum baby swimming

**PETUNJUK BAGI MAHASISWA**

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonimic
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.

**PEKERJAAN LAB**

**PERALATAN :**

- a. Kasur
- b. Pengalas

**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

**Penuntun Belajar**

No	Langkah/ Tugas	Gambar
	<b>Persiapan</b>	
1	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kasur</li> <li>● Pengalas</li> </ul>	
2	Menyapa ibu dan bapak dan memberitahu ibu dan bapak tentang tindakan yang akan dilakukan.	
3	Menyapa balita dengan senyuman	
	<b>Pelaksanaan</b>	
4	Menghangatkan tangan	
5	Gerakan tangan kanan bayi kearah atas sehingga ketiakny 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.."	

**PENUNTUN BELAJAR  
BABY GYM**

Tanggal Penilaian :

Nama Mahasiswa :

**Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :**

0. **Perlu perbaikan:** Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
1. **Mampu:** Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
2. **Mahir:** Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

**T/S :** Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Berilah tanda ceklist (V) pada kolom penilaian

<b>Penuntun Belajar</b>				
<b>No</b>	<b>Langkah/ Tugas</b>	<b>NILAI</b>		
	<b>Persiapan</b>			
<b>1</b>	Mempersiapkan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasur</li> <li>• Pengalas</li> </ul>			
<b>2</b>	Menyapa ibu dan bapak dan memberitahu ibu dan bapak tentang tindakan yang akan dilakukan.			
<b>3</b>	Menyapa balita dengan senyuman			
	<b>Pelaksanaan</b>			
<b>4</b>	Menghangatkan tangan			
<b>5</b>	Gerakan tangan kanan bayi kearah atas sehingga ketiaknya terbuka dan tangan kiri diletakan didepan dada. Lakukan delapan kali dan bergantian pada tangan lainnya.			
<b>6</b>	Lakukan gerakan membuka dan menutup tangan bayi didepan dada sebanyak delapan kali.			
<b>7</b>	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..”			

