

**BUKU PANDUAN
LOVING MASSAGE
IN PREGNANCY**

**BUKU PANDUAN
LOVING MASSAGE
IN PREGNANCY**

Ratih Prananingrum, SSi.T.M.Kes
Nur Hidayah SST.MH



YUMA PUSTAKA

Jl. Samudra Pasai No. 47 Kleco, Kadipiro,
Surakarta 57136
E-mail : yuma.pustaka04@gmail.com
Tlp. 0271 - 586 3084/085 647 031 229



Penerbit & Percetakan

**BUKU PANDUAN
LOVING MASSAGE
IN PREGNANCY**

ITSPKU

**Sanksi Pelanggaran Pasal 72:
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana yang dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 50.000.000 (lima puluh juta rupiah).

BUKU PANDUAN LOVING MASSAGE IN PREGNANCY

Penyusun:

Ratih Prananingrum, SST.M.Kes

Nur Hidayah SST.MH

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini didanai oleh Kemenristekdikti melalui
Hibah Penelitian Dosen Pemula Tahun Anggaran 2018



BUKU PANDUAN *LOVING MASSAGE IN PREGNANCY*

Copyright © Ratih Prananingrum dan Nur Hidayah
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
All Rights Reserved

Cetakan Pertama, September 2018

Penyusun : Ratih Prananingrum
Nur Hidayah
Rancang Sampul : Muhammad Kavut
Tata Letak : Moko Dwi Saputro
Pracetak : Wahyu Saputra

Penerbit:

YUMA PUSTAKA

Jl. Samudra Pasai No. 47, Kleco, Kadipiro Surakarta 57136
Telp. 0271-5863084/2088181. Fax. 0271-654 394,
Hunting 081 391 423 540
E-mail: kavid.yuma@gmail.com
Facebook: @Yuma Pustaka

BUKU PANDUAN *LOVING MASSAGE IN PREGNANCY*

viii + 42 hal, 14 cm x 21 cm
ISBN: 978-602-6631-86-2

Percetakan dan Pemasaran: Yuma Pressindo
E-mail: kavid.yuma@gmail.com
Telp. 0271-9226606/085647031229

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian
atau seluruh buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit.
Isi di luar tanggung jawab percetakan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah robil'alamin, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku Panduan *loving Massage in Pregnancy* ini dapat terwujud dengan baik. Buku ini bertujuan membantu mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan praktik keterampilan kebidanan dan meningkatkan pemahaman serta kemampuan mahasiswa dalam penerapan kompetensi yang diperoleh selama proses pembelajaran secara teori.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku Panduan *loving massage in Pregnancy* ini. Kami menyadari bahwa dalam penyusunan buku panduan *loving massage in Pregnancy* terdapat banyak kekurangan didalamnya. Oleh karena itu, saran dan masukan yang ditujukan untuk penyempurnaan buku panduan ini sangat kami harapkan. Semoga buku panduan *loving massage in pregnancy* dapat bermanfaat dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil secara komprehensif

Surakarta, 20 Agustus 2018
Penyusun

ITSPKU

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Tujuan.....	6
BAB II: BUKU PANDUAN LOVING MESSAGE IN PREGNANCY	11
A. <i>Loving Massage</i>	13
B. Tujuan <i>Loving Massage</i>	14
C. Kontraindikasi dalam <i>Loving Massage</i>	17
D. Persiapan <i>Loving Massage</i>	18
E. Teknik Pemijatan <i>Loving Massage</i>	22
F. Kontraindikasi.....	30
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

ITSPKU

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan sebuah proses yang alami, semakin besar kehamilan juga semakin mudah lelah. Perut yang membesar itu juga membuat nyeri punggung dan nyeri pinggang semakin terasa, kaki yang bengkak, gangguan pola tidur, sering kencing dll.

Loving massage adalah salah satu terapi *holistic* yang diawali dengan relaksasi pernapasan kemudian berdoa kepada tuhan memohon kesejahteraan *body main*, dan *spirit* dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli mencintai penuh kasih pemijatan pada ibu dengan tulus. (Melyana dkk, 2017)

Menurut *American Pregnancy Association*, terapi pijat saat hamil ini efektif mengurangi kecemasan, gejala depresi, nyeri sendi, dan meningkatkan stamina saat bersalin. Masih banyak lagi manfaat lain dari pijat prenatal. Pijat ibu hamil juga melancarkan peredaran darah dan membuat fungsi uterus semakin baik. Pijat hamil ini kan juga membuat janinnya rileks, jadi turut membuka jalan lahirnya ibu

menjadi rileks, keluhan sesak nafas berkurang, dan membantu rotasi janin.

Secara umum, penelitian menunjukkan manfaat pijat untuk orang pada umumnya, antara lain meredakan rasa sakit dan kemungkinan meningkatkan kinerja sistem kekebalan tubuh. Penelitian lain menemukan adanya kemungkinan pijat bermanfaat mengurangi nyeri punggung, sakit kepala, mengurangi stres, dan membantu relaksasi.

Sementara itu, penelitian yang ditujukan khusus untuk mengetahui manfaat pijat ibu hamil masih sangat terbatas. Meski demikian, sebuah studi menyebutkan bahwa pijat ibu hamil kemungkinan memiliki beragam manfaat positif termasuk menurunkan ketegangan dan tingkat hormon stres, meringankan nyeri punggung dan kaki, memperbaiki *mood* sekaligus meningkatkan rasa bahagia, serta membuat tidur lebih nyenyak.

Hanya saja, ketika ingin melakukan pijat ibu hamil sebaiknya memperhatikan usia kehamilan terlebih dahulu. Untuk ibu hamil yang masih mengalami mual dan muntah, sebaiknya menghindari dulu perawatan ini.

Disarankan pijat ibu hamil dimulai setelah usia kehamilan 12 minggu atau memasuki trimester kedua. Lalu, hindari kembali pijat ibu hamil saat usia kehamilan sudah semakin mendekati waktu persalinan, yaitu 32 minggu ke atas.

Umumnya pijat ibu hamil akan berlangsung kurang lebih selama satu jam. Sebagian spa atau tempat pijat khusus ibu hamil memiliki kursi atau tempat tidur khusus. Sebab, pijat ibu hamil biasanya akan dilakukan dalam berbagai posisi, seperti duduk, setengah berbaring, atau berbaring ke samping.

Pemijat ibu hamil biasanya sudah dilatih untuk memahami bagian tubuh mana yang seringkali terasa tidak nyaman. Meski demikian, jika ibu hamil merasa tidak nyaman atau merasa bagian tubuh tertentu perlu pijatan ekstra, dianjurkan untuk langsung memberitahu pemijat.

Terdapat beragam jenis tipe pijat ibu hamil, seperti pijat tradisional yang menekan dalam hingga ke otot, atau pijat Swedia dengan tekanan yang cukup panjang ke arah otot dan sendi yang aktif. Selain itu, teknik pijat hamil yang juga umum ditemukan adalah Shiatsu, dengan

penekanan dan pijatan pada titik akupresur untuk menstimulasi energi alami.

Berbagai teknik ini dimaksudkan untuk memperbaiki kondisi tubuh ibu hamil, seperti mencegah sumbatan darah di bagian kaki karena peningkatan aliran darah yang dialami ibu hamil. Sebagian pemijat, hanya akan menyentuh bagian perut dengan sangat ringan atau tidak sama sekali.

Meski tergolong aman, ada beberapa hal yang perlu diingat saat pijat ibu hamil:

- Ibu hamil perlu segera memberitahu pemijat jika merasa nyeri atau tidak nyaman. Bantal ekstra kemungkinan dapat membantu posisi ibu hamil agar lebih nyaman.
- Perhatikan minyak esensial atau aromaterapi yang digunakan selama pemijatan. Pilih sesuai selera dan tanyakan ulang mengenai keamanan minyak esensial yang digunakan.
- Sedapat mungkin hindari perawatan yang memanfaatkan panas, seperti sauna, kolam air panas, atau mandi uap. Jika tetap ingin, pastikan suhu air atau ruangan tidak lebih dari 32 derajat Celcius untuk menghindari pemanasan berlebihan.

Perhatikan usia kehamilan sebelum melakukan pijat ibu hamil. Kemudian, pilih lokasi dan pemijat yang kompeten dan berpengalaman. Jika memiliki kondisi medis khusus saat hamil, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter kandungan.

Relaksasi merupakan salah satu hal yang dibutuhkan oleh semua orang untuk membuat pikiran dan tubuh menjadi segar kembali. Ada banyak cara yang bisa kita lakukan untuk relaksasi, salah satunya adalah dengan dipijat.

Memang pijat perut untuk ibu yang sedang hamil mempunyai banyak manfaat, akan tetapi, banyak dokter yang tidak menyarankan, bahkan melarang proses ini. Dikhawatirkan bila dilakukan pemijatan pada area perut yang membesar akibat kehamilan bisa mempengaruhi janin yang berada di dalamnya. Mulai dari kecacatan pada bentuk fisik bayi sampai akibat paling berbahaya adalah kematian pada bayi.

Oleh karena itu, sebelum ibu yang sedang hamil melakukan pemijatan perut, sebaiknya konsultasi kehamilan pada dokter kandungan dan juga mencari profesional yang benar-benar terlatih dan berpengalaman dalam bidang ini agar meminimalisir risiko.

Selain itu, usia kehamilan ibu juga sangat penting. Sekali lagi agar tidak menghadapi masalah saat dilakukan pemijatan perut, maka usia kehamilan yang tepat adalah 5 bulan atau lebih. Pada saat itu, janin sudah kuat.

Bila terjadi kontraksi atau ruam pada kulit, proses pemijatan ini juga seharusnya dihentikan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Pada dasarnya, pijat perut tidak harus dilakukan. Memang ada beberapa manfaat, akan tetapi bila ibu khawatir maka lebih baik mencari lebih banyak informasi kehamilan untuk berbagai banyak cara lainnya yang lebih aman dan mungkin memberikan manfaat yang sama atau lebih dari yang bisa kita didapat dari pijat perut ibu yang sedang hamil.

B. Tujuan

Mahasiswa maupun terapis mampu melakukan loving massage kepada ibu hamil secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi.

Sebenarnya pijat perut ibu hamil mempunyai banyak manfaat yang bisa didapat. Pertama adalah membetulkan letak bayi yang tidak benar yang salah satu penyebabnya gerakan

bayi selama dalam kandungan. Banyak kasus proses persalinan berjalan dengan sangat sulit bahkan berbahaya karena posisi bayi yang tidak normal. Proses pemijatan pada bagian perut dapat memecahkan masalah ini.

Selain itu, pijat perut juga berfungsi untuk melancarkan peredaran darah yang menuju perut. Hal ini sangat diperlukan karena otot-otot bagian perut dan pinggang adalah otot-otot yang diperlukan untuk menopang janin dan membawa janin saat ibu yang sedang hamil bepergian.

Dengan melakukan pemijatan, maka, otot-otot ini dapat direlaksasi dan menghilangkan kelelahan pada otot yang dapat mengakibatkan cedera.

Pemijatan pada perut ibu yang sedang hamil juga berguna untuk kesehatan kulit. Karena kulit tertarik dan meregang seiring pertumbuhan janin didalam perut ibu, maka, pemijatan dapat sekali lagi merilekskan bagian perut tersebut. Sehingga, kulit dapat kembali lentur yang juga akan dapat mencegah terjadinya bekas selulit saat selesai persalinan.

Berbagai perubahan fisik yang dialami ibu hamil berimbas pada ketidaknyamanan, termasuk pegal-pegal. Pijatan ringan bisa dijadikan solusi. Selain meredakan kekakuan otot, pijat juga bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, sehingga tercipta relaksasi urat dan saraf. Kondisi ini pun dapat membuat ibu lebih nyaman, sehingga dapat terhindar dari stres yang berkelanjutan.

Panduan memijat untuk ibu hamil:

1. Jangan pijat di daerah perut
2. Tidak dianjurkan pijat refleksi, karena dapat mengundang kontraksi.
3. Jika pijatan dirasa menimbulkan kontraksi, apa pun metode dan cara memijatnya, segera hentikan.
4. Pijat sebaiknya dilakukan di usia kehamilan 3 bulan ke atas, karena kondisi janin sudah jauh lebih kuat.
5. Pijat dilakukan dalam posisi ibu telentang atau duduk dan pastikan kandungan tidak bermasalah.
6. Pastikan ibu mendapatkan jasa pijat oleh terapis/orang yang mengerti, terlatih, dan berpengalaman dalam memijat ibu hamil.

Jika psikis ibu sehat, maka ia pun akan melahirkan anak yang ceria, tidak mudah rewel, emosi mudah terkontrol, dan lainnya.

RAMBU-RAMBU:

1. Usia kandungan ibu harus di atas tiga bulan, atau lebih aman bila usia kandungan sudah menginjak trimester dua ketika kondisi kehamilan sudah kuat.
2. Lakukan Spa dengan posisi miring atau telentang, tidak boleh telungkup seperti pada Spa biasa.
3. Pastikan tekanan tangan pada saat membaluri dan *me-massage* tubuh harus tepat, tidak boleh terlalu kencang.
4. Hindari berendam di bathtub, ganti dengan shower.

Mandi uap atau *body steam* juga sebaiknya ditunda dulu karena dikhawatirkan ibu mengalami kontraksi. Sebagai gantinya, ibu dapat menjalani *body compress*, yaitu mengenakan handuk yang sebelumnya direndam dalam air panas.

5. Jika ingin memijat telapak kaki, pijatan diarahkan dari daerah tengah telapak sampai ke depan, mengingat titik refleksi ke bagian

perut ada di daerah telapak kaki dari tengah ke tumit.

6. Pilih tempat SPA yang memang menyediakan pelayanan untuk ibu hamil. Pastikan pula terapisnya benar-benar terampil, yaitu sudah mendapat pelatihan

ITSPKU

BAB II
BUKU PANDUAN
LOVING MASSAGE IN PREGNANCY

Mengapa pijat ibu hamil diperlukan?

Rasa tidak nyaman selama awal kehamilan hingga sembilan bulan ke depan memang bukan beban. Suami siaga bukan berarti hanya menjaga saat istri hendak melahirkan saja, namun juga menjaganya untuk selalu nyaman, termasuk saat hamil muda.

Salah satunya dengan melakukan pijat ibu hamil yang dapat melancarkan sirkulasi darah serta mendorong rasa nyaman pada tubuh dan pikiran selama proses kehamilan.

Pijat ibu hamil dapat melenturkan otot-otot kaku karena adanya tekanan pada perut serta berkurangnya asupan oksigen bagi si ibu.

Berbagai perubahan fisik yang dialami ibu hamil berimbas pada ketidaknyamanan, termasuk pegal-pegal. Pijatan ringan bisa dijadikan solusi. Selain meredakan kekakuan otot, pijat juga bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, sehingga tercipta relaksasi urat dan saraf. Kondisi ini pun dapat membuat ibu

lebih nyaman, sehingga dapat terhindar dari stres yang berkelanjutan. Umumnya, bagian tubuh ibu hamil yang boleh dipijat dan tidak berisiko adalah betis, tangan, punggung, dan leher.

Namun, sebaiknya sebelum pijat berkonsultasilah ke dokter mengenai rambu-rambu khusus untuk ibu, mengingat kondisi kehamilan setiap ibu boleh jadi berbeda. Sebelum mendekati bulan kesembilan, ajaklah suami untuk berlatih teknik pijat ibu hamil ini, agar ia dapat membantu hingga di hari-H nanti.

Berbagai perubahan fisik yang dialami ibu hamil berimbas pada ketidaknyamanan, termasuk pegal-pegal. Pijatan ringan bisa dijadikan solusi. Selain meredakan kekakuan otot, pijat juga bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, sehingga tercipta relaksasi urat dan saraf. Kondisi ini pun dapat membuat ibu lebih nyaman, sehingga dapat terhindar dari stres yang berkelanjutan.

Umumnya, bagian tubuh ibu hamil yang boleh dipijat dan tidak berisiko adalah betis, tangan, punggung, dan leher. Namun, sebaiknya sebelum pijat berkonsultasilah ke dokter mengenai rambu-rambu khusus untuk ibu,

mengingat kondisi kehamilan setiap ibu boleh jadi berbeda.

LOVING MESSAGE

A. LOVING MESSAGE

Berbagai perubahan fisik yang dialami ibu hamil berimbas pada ketidaknyamanan, termasuk pegal-pegal, meredakan kekakuan otot, pijat juga bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, sehingga tercipta relaksasi urat dan saraf. Kondisi ini pun dapat membuat ibu lebih nyaman, sehingga dapat terhindar dari stres yang berkelanjutan.

Loving Massase adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan *body, mind, dan spirit* dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat kepada ibu dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara *efflurage, petrissage, accupresurrure* dan *love kneading* pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi.

Bagian tubuh ibu hamil yang boleh dipijat dan tidak berisiko adalah betis, tangan, punggung, dan leher. Akan tetapi sebelum pijat sebaiknya berkonsultasi ke dokter mengenai syarat khusus untuk ibu, mengingat kondisi kehamilan setiap ibu boleh jadi berbeda.

B. TUJUAN LOVING MESSAGE

Menurut American Pregnancy Association (APA), pijat prenatal dapat meredakan berbagai keluhan kehamilan, di antaranya:

1. Stres dan Cemas Berlebih

10 tahun lalu APA membuat sebuah studi tentang hubungan pijat prenatal dengan hormon-hormon penenang dan penyebab stres. Hasilnya, pijat prenatal terbukti dapat memperbaiki *mood* dan meningkatkan kesehatan kardiovaskuler. Menurut penelitian ini, ibu hamil yang dipijat tiap 2 minggu sekali, selama 5 minggu, maka kadar hormon-hormon penyebab stresnya (*norepinephrine* dan *kortisol*) akan menurun..

Sebaliknya, kadar hormon dopamine dan serotonin pada bumil akan meningkat. FYI, kekurangan dua hormon itu dapat meningkatkan risiko depresi dan perubahan kadar hormon tersebut menurunkan risiko komplikasi pada *newborn*, seperti berat badan lahir rendah.

2. Bengkak

Ibu hamil banyak mengalami bengkak di persendian, hal ini disebut juga dengan istilah edema. Penyebabnya yaitu karena pembuluh darah besar menerima tekanan darah yang kencang dari bayi di perut ibu yang kian membesar, dengan pijat prenatal, akan menstimulasi sel-sel untuk mengurangi cairan di sendi yang bengkak.

3. Nyeri Saraf Pinggul (Siatika)

Menurut Heidy Murkoff, penulis buku *Kitab Hamil Terlengkap*, menjelang pertengahan hingga akhir kehamilan, bayi mulai menetap pada posisi yang sesuai untuk kelahiran. Posisi dan beban janin terkadang menduduki saraf siatika, tepat di bagian bawah tulang belakang.

Membuat ibu merasa geli, pegal, nyeri, atau bahkan kebas di daerah pinggul, bokong, hingga kaki bagian belakang. Dengan pijat prenatal, segala keluhan nyeri saraf pinggul itu dapat diredakan.

4. Sakit Punggung

Menurut APA, hampir 70 persen wanita hamil mengalami sakit punggung. Penyebabnya bisa karena perubahan hormon, penambahan berat badan, dan stres, dengan pijat prenatal dapat memberikan banyak manfaat bagi Anda, salah satunya meredakan sakit punggung.

Menurut Kusmini dkk Manfaat dan keuntungan dari pijat hamil diantaranya: meningkatkan relaksasi, meningkatkan pola tidur, membantu mengurangi oedema, mendukung kesehatan uterus, mengurangi ketegangan, stress mengurangi nyeri dan kecemasan, memperbaiki perubahan postur tubuh pada kehamilan, menciptakan hubunganyang harmonis antara ibu dan bayi, mengurangi nyeri punggung, bahu dan leher pada ibu hamil dan

kondisi otot secara umum pada kehamilan, membantu menstabilkan perubahan hormonal dan tekanan darah, mendorong bernafas lebih dalam, meningkatkan respirasi internal, mengurangi mual, merangsang aktifitas *peristaltic*, mengurangi ketegangan otot, mengembalikan keseimbangan postur tubuh, menormalkan berbagai gerak sendi, mempercepat sirkulasi vena dan getah bening, membawa nutrisi ke jaringan dan menghilangkan produk-produk racun dari tubuh, mengurangi pembengkakan, meredakan varises, menormalkan tekanan darah, mengangkat suasana hari atau *mood*, mendorong perawatan ibu yang penuh kasih, mempersiapkan fisik, emosional dan mental ibu untuk menghadapi nifas.

C. KONTRAINDIKASI DALAM *LOVING MASSAGE*

Panduan memijat untuk ibu hamil:

1. Tidak dianjurkan pijat di daerah perut, pinggang, pinggul, karena tiga bagian ini rentan berkontak langsung dengan janin dan bisa memicu kontraksi.

2. Tidak dianjurkan pijat refleksi, karena dapat mengundang kontraksi.
3. Jika pijatan dirasa menimbulkan kontraksi, apa pun metode dan cara memijatnya, segera hentikan.
4. Pijat sebaiknya dilakukan di usia kehamilan 5 bulan keatas, karena kondisi janin sudah jauh lebih kuat.
5. Pijat dilakukan dalam posisi ibu telentang atau duduk dan pastikan kandungan tidak bermasalah.
6. Pastikan ibu mendapatkan jasa pijat oleh terapis/orang yang mengerti, terlatih, dan berpengalaman dalam memijat ibu hamil.

D. PERSIAPAN LOVING MASSAGE

Menurut Heidy Murkof dalam bukunya *Kitab Hamil Terlengkap*, terjemahan *What to Expect When You're Expecting*. Pijat prenatal memang aman dan banyak memberi manfaat bagi bumil, namun perhatikan hal-hal ini sebelum Anda mencobanya

1. Tenaga Profesional

Pastikan ahli terapi pijat Anda sudah memiliki izin dan sangat paham dengan anjuran dan larangan memijat bumil.

2. Waktu yang Tepat

Hindari memijat dalam 3 bulan pertama karena membuat ibu merasa semakin mual dan limbung. akan tetapi jika Anda pernah dipijat selama trimester pertama. Tidak berbahaya, hanya terasa tidak nyaman,

3. Posisi Sempurna

Jika Anda melakukan pijat prenatal ketika usia kehamilan sudah lebih dari 4 bulan, maka sebaiknya ibu tidak berbaring telentang terlalu lama. Minta ahli terapi pijat ibu untuk menggunakan meja pijat yang bagian tengahnya sudah dilubangi agar perut Anda lebih nyaman. Anda juga bisa meminta bantal yang membantu Anda berbaring menyamping.

4. Tanpa Wewangian

Selama ibu hamil, peningkatan hormon estrogen membuat indra penciuman ibu menjadi lebih peka.

Maka sebaiknya ibu meminta ahli terapi pijat ibu untuk menggunakan losion atau minyak tanpa aroma agar ibu tidak mual. Selain itu, beberapa minyak aromaterapi dapat merangsang kontraksi.

5. Titik Aman

tekanan langsung pada daerah di antara tulang pergelangan kaki dan tumit dapat memicu kontraksi, pastikan ahli terapi Anda tidak menekan daerah tersebut. pentingnya memilih ahli terapi yang sudah mengikuti pelatihan pijat khusus bumil. Namun jika dia memijat terlalu kencang, jangan ragu untuk memintanya mengatur tenaga sesuai kenyamanan ibu.

6. Tepat Sasaran

“Hindari memijat daerah sekitar perut dan pinggang. Selama kehamilan, lakukan pijatan di tempat yang cukup aman seperti punggung, kaki, tangan, dan pundak. Lakukan pijatan dengan pelan,” ujar dr. Suwignyo Siswosuharjo, Sp.OG, M.Kes, penulis buku *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*. (Tiffany/
Dok. Freedigitalphotos.net)

Tahapan persiapan sebelum melakukan massase

Menurut kusmini dkk tahapan persiapan sebelum dilakukan *massage* :

1. anamnesa
2. doa bersama
3. relaksasi nafas bagi terapis dan klien untuk melakukan netralisasi emosi dan menghadirkan rasa cinta, kasih serta peduli dengan tulus
4. persiapan alat
 - a. table massase
 - b. spreng putih
 - c. selimut
 - d. bantal tiga buah,
 - e. Danton's Pillow
 - f. *vegetable oil (sun flower oil)* dan
 - g. esensial oil
Satu kali pemijatan kurang lebih membutuhkan 20 ml oil
 - h. handuk
5. persiapan terapis :
6. menyiapkan alat dan mendekatkannya ke klien
7. mencuci tangan
8. persiapan lingkungan
9. menutup gorden atau pintu
10. pastikan privasi pasien terjaga

E. TEKNIK PEMIJATAN *LOVING MASSAGE*

Posisi Pemijatan

1. *Prone* (telungkup)

Posisi ini harus memperhatikan bagian payudara, dibutuhkan *breast pad* untuk menampung air susu ibu pada kedua bagian payudara. Posisi ini juga membutuhkan bantal yang tinggi dipergelangan kaki, hindari flexi yang terlalu dalam pada telapak kaki karena dapat menyebabkan kram. Posisi telungkup juga harus memperhatikan bagian perineum ibu post partum yang mungkin terdapat laserasi ataupun *episiotomy* pada saat persalinan yang lalu dengan jarak yang dekat

2. *Supinasi* (terlentang)

posisi ini hanya menggunakan bantal dibawah lutut untuk membantu meratakan lumbal di tempat tidur, kemudian selipkan bantal untuk mengangkat sisi kanan dari bawah tulang rusuk ke sendi pinggul. Cara ini untuk mencegah sindrom hipotensi supinasi.

3. *Sidelying* (menyamping)

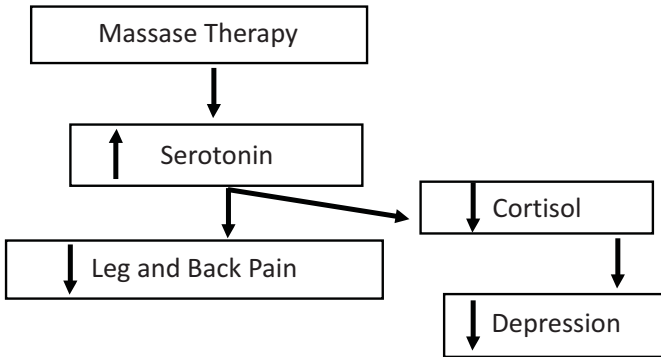
Keuntungan dari posisi *sidelying* adalah mengurangi lordosis, meminimalkan

regangan dariligamen uterus, mencegah tekanan pada intrauterine, mencegah hipotensi supinasi, mengurangi nyeri pada tulang belakang, memberikan kenyamanan pada ibu dan memelihara hubungan antara terapis dengan klien. Pada posisi ini ibu dianjurkan menggunakan cukup bantal untuk menyangga kepala dan leher. Tambahkan bantal untuk menyangga fundus dan juga diantara lutut kaki untuk menyangga sendi dan panggul. Posisi lutut satu garis dengan kepala dan *trochanter*. Sudut sendi panggul yang dibentuk kurang dari 90° untuk mengurangi lordosis.

4. **Seated (duduk)**

ketika tidak tersedia meja atau klien tidak merasa nyaman pada posisi yang telah disebutkan diatas, kita dapat memberikan pelayanan pijat dengan posisi duduk. Ketika kita menggunakan kursi, pastikan klien duduk dengan nyaman. Punggung klien bersandar pada kursi dan kakinya harus ditopang untuk mengurangi terjadinya oedem pada kaki. Untuk menambah kenyamanan kita dapat menambah bantal yang diletakkan diantara punggung dan bagian belakang kursi.

a. Teknik *Loving Massage*



b. Teknik *Massage Treatment*

1) *Effleurage (stroking movement)* – mengusap

Effleurage adalah gerakan urut mengusap yang dilakukan secara berirama dan berturut-turut ke arah atas. Gerakan mengusap yaitu gerakan ringan dan terus menerus dilakukan dengan ujung jari bagian bawah pada bagian wajah yang sempit seperti hidung dan dagu, dan dengan telapak tangan pada bagian wajah yang lebar seperti dahi dan pipi.

Effleurage sering dipakai untuk muka, leher, kulit kepala, punggung, dada, lengan dan kaki. Gerakan ini memiliki efek sedukatif yaitu

memberikan efek menenangkan, hingga selalu dipakai diawal dan di akhir pengurutan.

Khasiat gerakan ini:

a) menghilangkan secara mekanisme sel-sel epitel yang telah mati.

b) Akibat pengusapan terhadap peredaran darah dan getah bening adalah

(1) mempercepat pengangkutan zat-zat sampah dan darah yang mengandung karbondioksida, memperlancar aliran limfe baru dan darah yang mengandung sari makanan dan oksigen

(2) Pertukaran zat (metabolisme) di semua jaringan meningkat dan pemberian makanan kepada kulit dari dalam tubuh lebih terjamin

2) *Friction* – menggosok, menggesek

Gerakan ini memberikan tekanan pada kulit untuk memperlancar sirkulasi darah, mengaktifkan kelenjar kulit, menghilangkan kerut

dan memperkuat otot kulit. Lakukan pemijatan melingkar ringan dengan dua ujung jari yang ditekankan tegak lurus pada bagian yang dipijat.

Khasiat gerakan *friction* yaitu:

- a) berpengaruh terhadap penyembuhan bagian jaringan yang sakit atau kurang sempurna
- b) produksi kelenjar-kelenjar palit atau lemak oleh tekanan dan pelepasan urutan menggosol ini, dirangsang hingga cara ini berfaedah terutama untuk kulit kering.

Friction mempunyai pengaruh yang nyata terhadap peredaran darah dan aktivitas kelenjar - kelenjar dalam kulit.

3) *Petrissage (kneading movement)* – memijit atau meremas

Gerakan ini menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menjepit beberapa bagian kulit. Pijatan jenis ini perlu sedikit tekanan yang dilakukan secara ringan dan berirama. *Fulling* adalah suatu bentuk *petrissage* yang

kebanyakan dipakai untuk mengurut lengan. Dengan jari kedua belah tangan, lengan dipegang dan satu gerakan memijat dilakukan pada otot.

Khasiat gerakan ini : memperlancar penyaluran zat-zat dalam jaringan ke dalam pembuluh-pembuluh darah dan getah bening. Jika aliran darah dan getah bening tidak lancar, maka terjadilah pembendungan yang dapat dihindarkan secara positif melalui pengurutan meremas

4) *Tapotage (tapotement)* – mengetuk

Gerakan ketukan yang berturut-turut dan cepat, yang dilakukan dengan seluruh tangan atau ujung jari. Ketukan dilakukan untuk mengembalikan tonus otot yang kendur atau untuk merangsang ujung urat syaraf.

Gerakan mencincang adalah gerakan menepuk yang dilakukan dengan menggunakan bagian samping luar kedua tangan, yang ditepukkan pada kulit secara berturut-turut

dan bergantian untuk pengurutan punggung, bahu dan lengan. Khasiat gerakan ini menyegarkan otot-otot, melancarkan peredaran darah dan getah bening pada tempat yang diurut

5) *Vibration (shacking movement)* menggetarkan

Gerakan menggetarkan untuk merangsang atau menenangkan urat syaraf dan menghilangkan kerut pada wajah. Pada pijatan ini menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menggetarkan kulit secara bergantian. Vibrasi dapat menggunakan alat yang disebut vibrator. Gerakan menggetar yang dilakukan dengan menggetarkan ujung jari diatas urat syaraf dan merangsangnya dinamakan vibrasi statis dan gerakan menggetarkan yang bertujuan untuk menenangkan dan dilakukan sepanjang jalannya syaraf dengan ujung jari dinamakan vibrasi dinamis.

Khasiat gerakan ini adalah untuk melemaskan jaringan dan menghilangkan ketegangan

6) *Shacking* – goncangan

Gerakan goncangan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan dan biasanya dilakukan di daerah otot-otot paha, tungkai bawah, kaki, tengkuk, bahu, lengan atas dan bawah, tangan dan perut bawah.

Tujuan nya meliputi:

- a) melancarkan peredaran darah vena dan peredaran getah bening (cairan lymfe)
- b) menyempurnakan pembagian sari-sari makanan ke seluruh tubuh
- c) mengurangi ketegangan otot
- d) mempengaruhi bagian-bagian yang lunak dan kerja system saraf

7) *Stroking* – mengurut

Suatu gerakan mengurut dengan mempergunakan ujung-ujung tiga jari yang rapat (jari telunjuk, tengah, manis). Teknik ini banyak digunakan untuk segmen massase

8) Skin Rolling- melipat atau menggeser kulit

Suatu gerakan melipat atau menggeser kulit. Sikap pertama seperti mencubit, kemudian kulit digeserkan, jari-jari menekan bergerak maju dan ibu jari menekan mendorong dibelakang. Dapat menggunakan satu tangan atau kedua belah tangan.

Tujuan dari teknik ini adalah untuk menyembuhkan *fatigue* (kelelahan) yang disebabkan antara lain terlalu lama merendam diri dalam air, keluar malam tanpa ikat leher yang cukup tebal, pergi jauh naik kendaraan, terkena angin terlalu lama dan sebagainya. (Tiran, Denise, Sue Mack, 2009)

F. KONTRAINDIKASI

1. Kontraindikasi Area Pemijatan

Kebutuhan landasan yang kuat tentang kondisi fisiologis, indikasi dan kontra indikasi adalah bagian yang penting ketika memberikan pelayanan kepada pasien

hamil. Pemahaman yang jelas tentang perkembangan kehamilan normal dan abnormal, dibarengi dengan niat yang baik dan teknik yang terampil akan menjadi jaminan kenyamanan bagi pasien. Beberapa area yang menjadi kontraindikasi pemijatan adalah bagian *Abdominal* and *Leg*.

a. *Abdominal Massage*

Meskipun pemijatan perut secara lembut dapat dilakukan secara aman pada sebagian besar wanita hamil, beberapa terapis lebih memilih untuk menghindari pemijatan perut pada wanita hamil selama trimester pertama untuk memastikan keselamatan pasien. Disamping hal tersebut, untuk pasien dengan resiko tinggi keguguran atau persalinan *premature*, sebagai pertimbangan medis lebih baik tidak dilakukan pemijatan bagian perutselama kehamilan.

Jika wanita menemukan tanda-tanda komplikasi dari hal-hal tersebut, sebaiknya segera berkonsultasi dengan pelayanan kesehatan sebelum melakukan proses pemijatan. Keguguran

adalah berhentinya proses kehamilan secara alami sebelum janin mencapai kemampuan untuk hidup diluar kandungan (*viable*).

Pada umumnya keguguran terjadi sebelum usia kehamilan 20 minggu dengan berat janin kurang dari 350 gram dan paling sering terjadi pada trimester pertama. Hal ini adalah komplikasi yang paling banyak terjadi, setidaknya 15% dari kasus kehamilan yang teridentifikasi secara klinis. Keguguran pre embrionik (konsepsi sampai usia 5 minggu) dan keguguran embrionik (pada usia konsepsi 6 – 9 minggu).

b. *Leg Massage*

Terapis pemula dan wanita yang kurang informasi sering kalilebih mengkhawatirkan dampak dari pemijatan perut. Sebaliknya mereka seringkali tidak menyadari bahwa pemijatan kaki pada wanita hamil lebih berpotensi memberikan dampak kritis karena implikasinya. Wanita hamil sering mengeluh nyeri pada bagian kaki, sehingga mendorong wanita untuk melakukan pemijatan pada bagian kaki.

Sebagai bentuk kepedulian dan terapis yang bertanggungjawab, kita harus mengetahui kebutuhan pasien dengan tetap menghormati batasan fisiologi untuk memberikan pemijatan kaki yang aman bagi wanita hamil. Pengulangan terhadap teknik tertentu terutama di kaki bagian samping, berpotensi membawa resiko yang cukup tinggi seperti halnya praktek pijat di Swedia sebelum tahun 1985 yang menganggap bahwa kehamilan adalah sebuah kontraindikasi mutlak untuk pemijatan pada semua bagian tubuh.

Sebagian besar buku referensi memberikan sedikit atau tidak ada sama sekali rasionalisme untuk kontraindikasi pemijatan. Dengan pemahaman yang kuat tentang perubahan system sirkulasi pada kehamilan, sebenarnya seorang terapis pijat dapat memberikan pijatan kaki yang aman untuk seorang wanita.

Hal ini akan membantu meningkatkan potensi *effleurage*, *petrissage* dan teknik sirkulasi yang lain. Selain itu, pemijatan dari arah distal ke proksimal

sama pentingnya untuk membantu ketidaknyamanan pembengkakan yang sering terjadi karena kehamilan ini. Jika fokus utama adalah pemindahan cairan yang berlebihan dari kaki, lakukan pada bagian permukaan kaki sebelum meningkatkan tekanan sampai ke bagian otot.

Panduan memijat untuk ibu hamil:

- 1) Tidak dianjurkan pijat di daerah perut, pinggang, pinggul, karena tiga bagian ini sangat rentan berkontak langsung dengan janin dan bisa memicu kontraksi.
- 2) Tidak dianjurkan pijat refleksi karena dapat mengundang kontraksi.
- 3) Jika pijatan dirasa menimbulkan kontraksi, apa pun metode dan cara memijatnya, segera hentikan.
- 4) Pijat sebaiknya dilakukan di usia kehamilan 5 bulan ke atas, karena kondisi janin sudah jauh lebih kuat.
- 5) Pijat dilakukan dalam posisi ibu telentang atau duduk dan pastikan kandungan tidak bermasalah.

- 6) Pastikan ibu mendapatkan jasa pijat oleh terapis/orang yang mengerti, terlatih, dan berpengalaman dalam memijat ibu hamil.

2. Kontraindikasi Keadaan Pemijatan

Ada beberapa kondisi yang harus dipahami tenaga kesehatan ketika akan melakukan pemijatan pada ibu hamil. Pemijatan tidak dapat dilakukan pada ibu hamil dengan kondisi sebagai berikut :

- a. Perdarahan
- b. Demam
- c. Mual
- d. Diare
- e. Inflamasi vascular akut seperti phlebitis
- f. Tekanan darah tinggi
- g. Pneumonia akut
- h. Penyakit infeksi
- i. Diabetes dengan komplikasi seperti gangguan pada ginjal
- j. Kanker

Selain itu ada juga :

- Keluarnya cairan dari vagina
- Diabetes
- Penyakit menular

- Demam
- Muntah-muntah
- Pre-eklampsia
- Tekanan darah tinggi
- *Morning sickness*
- Nyeri di daerah perut
- Timbul ruam kulit

Idealnya, pemijatan dapat dilakukan mulai dari usia kehamilan bulan ke-3 sampai bulan ke-9 karena dibawah itu kehamilan sangat rentan terhadap risiko keguguran sehingga dianjurkan pemijatan dilakukan saat masuk usia kehamilan bulan ke-4. Tapi ingat sekali lagi pemijatan sangat tergantung pada kondisi kesehatan si ibu dan harus mendapat rekomendasi dokter.

Sejauh ini, pijat hamil selalu terbukti efektif menghilangkan stres, terutama pada ibu hamil, yang labil dalam hal psikis dan fisik. Pijat ini dapat dilakukan tiga kali seminggu untuk meredakan rasa sakit, serta melemaskan otot kaku dan tegang selama kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

- Chapman, V. (2006). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Kelahiran*. Jakarta: EGC
- Gichara, J. (2006). *Manfaat Pijat Untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan & Bayi*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Johnson, R & Taylor, W. (2005). *Buku Ajar Praktik Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Kartika. (2008). *Sehat Setelah Melahirkan*. Sidowayah-Klaten: Kawan Kita
- Kurnia, S. Nova. (2009). *Menghindari Gangguan Saat Melahirkan & Panduan Lengkap Mengurus Bay*. Yogyakarta : Panji Pustaka
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (1998). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*, Jakarta : EGC.
- (2004). *Penuntun Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Mochtar, R. (1999). *Sinopsis Obstetri*, Jakarta: EGC.

Sutarmi.Suprihatin, K. Widyawati, M.N.2016.
*Touch Training series 1: Mom, baby
massage and Spa*, Sidoarjo: IHCA

ITSPKU

TAHAP PERSIAPAN AWAL



Tahapan persiapan sebelum melakukan massase :

1. Anamnesa
2. Doa Bersama
3. Relaksasi nafas bagi terapis dan klien untuk melakukan netralisasi emosi dan menghadirkan rasa cinta, kasih serta peduli dengan tulus
4. Persiapan alat :
 - a. *Massage table* (tempat tidur)
 - b. Bantal
 - c. Selimut
 - d. *Vegetable oil*
 - e. Handuk
5. Persiapan terapis
 - a. Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke klien
 - b. Mencuci tangan

- a. Persiapan lingkungan
 - a. Menutup gorden atau pintu
 - b. Pastikan privasi pasien terjaga

Memberikan penjelasan kepada ibu hamil sebelum dilakukan pemijatan

1. EFFLUARE (*stroking movement*) - mengusap



2. *Friction*



3. *Petrisage (kneading movement)*



4. *Tapotage (tapotement) – mengetuk*



5. *Shacking – goncangan*



6. Skin Rolling- melipat atau menggeser kulit



Pijat dapat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Ibu hamil yang relaks akan lebih merasa bahagia, sehat dan melahirkan dengan lancar.

Ratih Prananingrum, SST., M. Kes
Nur Hidayah, SST., M. H