

JOB SHEET

NAMA KOMPETENSI : Asuhan Kebidanan Holisticcare
UNIT KOMPETENSI : Face Massage
WAKTU : 10 Menit

A. REFERENSI

Arimurti, I. S., Aini, R., & Rosmilawati, R. (2020). Asuhan Umum Kebidanan Komplementer
Complementary General Midwifery Care.

B. OBJEKTIF PERILAKU

1. Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa dapat menyiapkan alat untuk melakukan Face Massage sesuai dengan prosedur yang telah di berikan
2. Mahasiswa dapat melakukan Face Massage dengan benar sesuai dengan prosedur yang ada pada job sheet.

C. DASAR TEORI

Face massage adalah teknik pijat yang diterapkan pada wajah dengan tujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot wajah, dan meningkatkan penyerapan produk perawatan kulit. Face massage dapat dilakukan dengan tangan atau alat bantu, seperti rol wajah atau gua sha.

Manfaat dari face massage antara lain:

1. Meningkatkan sirkulasi darah: Pijatan pada wajah dapat meningkatkan aliran darah ke kulit, yang membantu menyuplai oksigen dan nutrisi ke sel-sel kulit, serta membantu mengangkat racun dari kulit.
2. Membantu mengurangi kerutan: Face massage dapat merangsang produksi kolagen dan elastin, yang membantu menjaga elastisitas kulit dan mengurangi penampilan garis-garis halus dan kerutan.
3. Meningkatkan penyerapan produk perawatan kulit: Melakukan face massage sebelum menggunakan produk perawatan kulit, seperti serum atau krim, dapat membantu produk lebih mudah terserap oleh kulit.
4. Meningkatkan relaksasi: Seperti pijatan pada bagian tubuh lainnya, face massage juga dapat memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi stres.
5. Membantu mengurangi pembengkakan: Face massage dapat membantu mengurangi pembengkakan pada wajah, terutama di area mata dan pipi.

D. PETUNJUK BAGI MAHASISWA



1. Melakukan secara sistematis
2. Baca dan pelajari lembar kerja yang tersedia
3. Ikuti petunjuk Dosen/Instruktur Laboratorium
4. Tanyakan pada Dosen/Instruktur Laboratorium bila terdapat hal-hal yang kurang dimengerti
5. Siapkan Alat dan Bahan yang diperlukan

E. KESELAMATAN KERJA








1. Perhatikan prinsip-prinsip Pencegahan Infeksi (PI), yaitu dengan mencuci tangan dan menggunakan APD sebelum melakukan tindakan
2. Perhatikan kebersihan lingkungan sekitar.
3. Setelah mencuci tangan jauhkan tangan dari benda-benda yang sudah terkontaminasi.










ALAT- ALAT YANG DI GUNAKAN PADA TINDAKAN FACE MASSAGE

No	Nama alat	Gambar	No	Nama alat	Gambar
1	Musik		2	Aroma Terapi	
3	Waslap		4	Baskom berisi air hangat	
5	Tissue		6	APD	
7	Minyak Pijat		8	Handuk	



9	Sabun Cuci tangan		10	Tempat sampah	
---	-------------------	---	----	---------------	--

PROSEDUR PELAKSANAAN TINDAKAN FACE MASSAGE

No	Langkah	Gambar
1.	Jelaskan prosedur tindakan	
2.	Persiapkan ruangan dalam kondisi hangat, terang dan tidak pengap Key point Jaga privacy pasien	
3.	Menyiapkan alat-alat Key Point : ✓ Pastikan alat-alat sudah tersedia dengan lengkap ✓ Susun dengan lengkap pada trolley sesuai dengan urutan	
4.	Mencuci tangan 6 langkah menggunakan sabun, kemudian bilas di air mengalir, lalu keringkan dengan tissue Key point Lepaskan jam tangan, dan perhiasan sebelum mencuci	
5.	Anjurkan ibu mengganti pakaian, agar dapat melakukan tindakan lebih efisien	
6.	Oleskan olive oil ke seluruh wajah	
7.	Gerakan <i>Tapotament</i> (mengetuk) Lakukan pengetukan pada seluruh wajah dan leher dengan menggunakan jari-jari tangan.	

8.	Gerakan <i>Effleurage</i> (mengusap) Lakukan pengusapan pada dahi ke atas dari kiri ke kanan dan sebaliknya menggunakan jari manis dan jari tengah	
9.	Gerakan <i>Effleurage</i> (mengusap) Lakukan pengusapan dan rotasi pada dahi ke atas dengan tangan kiri, lalu tangan kanan membuat lingkaran (<i>rotasi</i>). Menggunakan jari manis dan jari tengah.	
10.	Gerakan <i>Vibration</i> (menggetar) Lakukan gerakan menggetar (<i>vibration</i>) dengan arah ke atas pada dahi menggunakan kedua telapak tangan.	
11.1	Lakukan gerakan menggetar secara mendatar pada dahi dari kiri ke kanan.	
12.	<i>Effleurage</i> (mengusap) Lakukan gerakan mengusap mulai pangkal alis ke luar menuju sudut mata dalam, kembali ke pangkal alis pada lingkarmata menggunakan jari manis dan jari tengah lakukan sebanyak 3 kali dan diakhiri dengan tarikan ke dahi	
13.	Lakukan gerakan melingkar pada pelipis menggunakan jari manis dan jari tengah lakukan sebanyak 10 kali dan diakhiridengan tarikan ke atas dengan gerakan menggetar	
14.	<i>Friction</i> (menggosok) Lakukan gerakan melingkar pada sudut mulut menggunakan jari tengah dan telunjuk lakukan sebanyak 3 kali	
15.	Lakukan gerakan melingkar pada cuping hidung menggunakan jari tengah dan telunjuk lakukan sebanyak 3 kali lalu tarik ke atas melalui sisi-sisi hidung.	
16.	<i>Friction</i> (menggosok) Lakukan gerakan melingkar dimulai dari dagu, sudut mulut, kemudian cuping hidung lakukan sebanyak 3 kali menggunakan jari manis dan jari tengah	

17.	<i>Friction (menggosok)</i> Lakukan gerakan rotasi pada dagu dan diakhiri dengan getaran pada rahang dengan telapak tangan lakukan sampai 10 menggunakan kedua ibu jari	
18.	<i>Gerakan Vibration (menggetar)</i> Lakukan gerakan menggetar secara bergantian pada rahang dari kiri ke kanan dan sebaiknya menggunakan kedua telapak tangan lakukan sebanyak 3 kali	
19.	<i>Gerakan Petrisage (meremas)</i> Lakukan gerakan mencubit rahang, mulai dari dagu tengah menuju telinga bawah ulangi 7 kali menggunakan jari tengah dan jari telunjuk.	
20.	Lakukan gerakan mencubit pipi, dari sudut mulut menuju telinga tengah lakukan 5 kali menggunakan jari tengah dan jari telunjuk.	
21.	Lakukan gerakan mencubit tulang pipi, dari cuping hidung menuju telinga atas lakukan 3 kali menggunakan jari tengah dan jari telunjuk.	
22.	<i>Gerakan Tapotament (mengetuk)</i> Lakukan gerakan dengan membolak-balikkan kedua telapak tangan pada rahang dengan sedikit hentakan sebanyak 3x	
23.	<i>Gerakan Tapotament (mengetuk)</i> Lakukan gerakan menepuk-nepuk pada dagu dengan menggunakan kedua telapak tangan sebanyak 3x	
24.	<i>Gerakan Petrisage (meremas)</i> Lakukan gerakan meluncur dari dahi sampai hidung, mengusap cuping hidung, naik ke dahi dan dilanjutkan dengan kedua telapak tangan mengusap dahi secara horizontal menggunakan jari manis dan jari tengah sebanyak 3x	
25.	Membersihkan wajah dengan menggunakan waslap dan air hangat, dengan teknik membersihkan secara diagonal dari leher ke atas.	

26.	Membersihkan semua alat-alat yang sudah digunakan	
27.	Mencuci tangan 6 langkah menggunakan sabun, kemudian bilas di air mengalir, lalu keringkan dengan tissue	

EVALUASI

1. Mahasiswa melakukan pengkajian data subjektif pada pasien secara individu.
2. Setiap tahap dapat dikerjakan dengan, teliti dan sistematis sesuai dengan prosedur.
3. Pembimbing dosen menilai langkah-langkah setiap tahapan dengan menggunakan checklist.