

## **JOB SHEET**

**NAMA KOMPETENSI : Asuhan Kebidanan Holisticcare**

**UNIT KOMPETENSI : Baby 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 Baby Massage sesuai dengan prosedur yang telah di berikan
2. Mahasiswa dapat melakukan Baby Massage dengan benar sesuai dengan prosedur yang ada pada job shett.

### **C. DASAR TEORI**

Baby Massage adalah adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Manfaat dari baby massage diantaranya :

1. Meningkatkan jumlah dan sitoksisitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami).
2. Engubah gelombang otak secara positif
3. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan
4. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
5. Meningkatkan penambahan berat badan
6. Mengurangi depresi dan ketegangan.
7. Meningkatkan kesiagaan.
8. Membuat tidur lelap.
9. Mengurangi rasa sakit.
10. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut)
11. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding).

Kontra indikasi dari tindakan baby massage yaitu :

1. Jangan dilakukan pada bayi dengan suhu tubuh tinggi
2. Jangan dilakukan pada bayi yang sedang sakit

Cara pemijatan sesuai dengan Usia

1. Bayi 0-1 bulan

Disarankan gerakan yang lebih mendekat usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

2. Bayi 1-3 bulan

Disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat

3. Bayi 3 bulan – anak 3 tahun

Disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

#### 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.





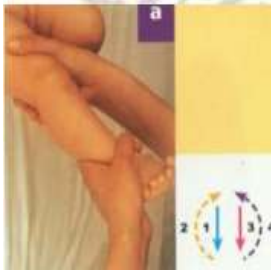



#### ALAT- ALAT YANG DI GUNAKAN PADA TINDAKAN BABY MASSAGE

No	Nama alat	Gambar	No	Nama alat	Gambar
1	Musik		2	Aroma Terapi	
3	Waslap		4	Baskom berisi air hangat	



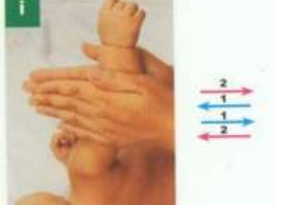
5	Tissue		6	APD	
7	Minyak Pijat		8	Handuk	
9	Baju Ganti		10	Sabun Cuci tangan	
11	Tempat sampah				

### PROSEDUR PELAKSANAAN BABY MASSAGE


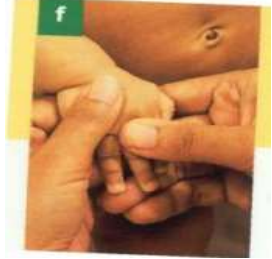






No	Langkah	Gambar
1.	Jelaskan prosedur tindakan	
2.	Persiapkan ruangan dalam kondisi hangat, terang dan tidak pengap Key point Jaga privacy pasien	
3.	Menyiapkan alat-alat Key Point : ✓ Pastikan alat-alat sudah tersedia dengan lengkap	
4.	Mencuci tangan 6 langkah menggunakan sabun, kemudian bilas di air mengalir, lalu keringkan dengan tissue Key point Lepaskan jam tangan, dan perhiasan sebelum mencuci	








5.	Dekatkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi.	
6.	Membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara.	
7.	Melumurkan minyak pada daerah yang akan dipijat.	
8.	<b>PIJATAN PADA KAKI</b>  <b>Tahap pertama Relaxation Touch</b> Usapan dan Goyangan halus disertai dengan kata-kata lembut “ <i>Rileks kan kakimu sayang</i> ”	
9.	<b>Milking India</b> (Perahan India). Pegang tungkai bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Lalu buat gerakan seperti memerah dengan menggerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah dari pangkal paha ke tumit secara bergantian dan berulang - ulang	
10.	<b>Milking Swedia</b> (Perahan Swedia). Lakukan gerakan kebalikan dari Perahan India. Gerakan dilakukan dari pergelangan kaki ke pangkal paha	
11.	<b>Squeezing (Pijatan Memeras).</b> Lakukan gerakan memutar dan memeras dengan lembut dari pangkal paha ke pergelangan kaki dengan kedua tangan	
12.	<b>Thumb After Thumb (Pijatan Telapak dan Punggung Kaki).</b> Pijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari tumit ke arah jari - jari menggunakan kedua ibu jari. Lalu pijat seluruh permukaan punggung kaki mulai dari tumit ke arah jari - jari menggunakan kedua ibu jari.	

13.	<p><b>Spiral (Pijatan Memutar pada Telapak dan Punggung Kaki)</b> Pijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari pergelangan kaki menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari. Lalu pijat seluruh permukaan punggung kaki mulai dari pergelangan kaki menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.</p>	
14.	<p><b>Finger Shake (Pijatan pada Jari). Goyang dan tarik lembut setiap jari kaki bayi.</b></p>	
15.	<p><b>Relax (Gerakan Relaksasi).</b>  <b>Menyilangkan Kaki</b> Pegang kedua pergelangan kaki bayi. Silangkan ke atas, sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Lalu pegang kedua pergelangan kaki bayi. Silangkan ke atas, sehingga mata kaki kanan dalam bertemu mata kaki kiri luar. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian dan berulang - ulang</p>	
16.	<p><b>Menekuk Kaki Bergantian.</b> Pegang pergelangan kaki kanan dalam posisi kaki lurus, kemudian tekuk kaki kanan perlahan ke arah perut. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri, ulang secara bergantian beberapa kali.</p>	
17.	<p><b>Pijatan Pada Perut</b>  <b>Mengayuh Pedal Sepeda</b> Letakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati. Gerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai di bawah pusar. Lalu ulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali</p>	
18.	<p><b>Bulan Matahari</b> Pijat dengan telapak tangan kanan, mulai dari perut kanan bawah bayi ke atas menuju ke perut kiri bawah bayi searah jarum jam (Gerakan Bulan). Lanjutkan pijatan dengan tangan kiri dengan gerakan berputar mulai perut sebelah kanan bawah bayi ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (Gerakan Matahari). Gerakan ini dilakukan tidak terputus. Gerakan ini diulang beberapa kali</p>	
19.	<p><b>Gerakan I LOVE YOU</b> <b>I</b>, Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kiri atas bayi lurus ke bawah seperti membentuk huruf I. <b>LOVE</b>, Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas ke kiri atas perut bayi, kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik. <b>YOU</b>, pijat dengan tiga ujung jari tangan dari perut kanan ke bawah ke atas kemudian ke perut kiri atas menuju ke bawah membentuk huruf U terbalik</p>	

		
20.	<b>Walking Fingers.</b> Tekan seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke ke kiri bayi untuk mengeluarkan gelembung udara.	
21.	<b>Relax</b> (Gerakan Relaksasi). Akhiri pijatan perut dengan mengangkat dan menekuk kedua kaki bayi hingga bagian paha menyentuh perut kemudian menekan perlahan ke arah perut.	
22.	<b>Pijatan pada Dada</b>  <b>Butterfly (Pijatan Kupu - Kupu).</b> Letakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Lalu gerakkan kedua telapak tangan ke atas sampai sampai di bawah leher kemudian ke samping, ke bawah, dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan, menyerupai sayap kupu-kupu..	
23.	<b>Cross (Pijatan Menyilang).</b> Letakkan kedua telapak tangan di kedua sudut tulang rusuk terbawah. Lalu pijat menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya, bergantian kanan dan kiri.	
24.	<b>Pijatan Pada Tangan</b>  <b>Milking India (Perahan India).</b> Pegang lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang memukul <i>softball</i> (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri menggenggam lengan bawah).	
25.	<b>Milking Swedia (Perahan Swedia).</b> Lakukan gerakan kebalikan dari Perahan India. Gerakan dilakukan dari pergelangan tangan ke pangkal lengan..	
26.	<b>Rolling (Pijatan Menggulung).</b> Gunakan kedua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung mulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.	



27.	<b>Squeezing (Pijatan Memeras).</b> Lakukan gerakan memutar dan memeras dengan lembut dari pangkal lengan ke pergelangan tangan dengan kedua tangan	
28.	<b>Thumb After Thumb (Pijatan telapak dan Punggung Tangan)</b> Pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari - jari menggunakan kedua ibu jari. Lalu pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari - jari menggunakan kedua ibu jari	
29.	<b>Spiral (Pijatan Memutar pada Telapak dan Punggung Tangan).</b> Pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari. Lalu pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari	
30.	<b>Finger Shake (Pijatan pada Jari).</b> Goyang dan tarik lembut setiap jari tangan bayi	
31.	<b>Relax (Gerakan Relaksasi).</b> Tangan disilangkan. Pegang pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada. Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping, ulang gerakan ini beberapa kali.	
32.	Diagonal tangan - kaki. Permukaan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula. Pertemuan ujung kaki kiri dan ujung tangan kanan bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Tarik kembali kaki kiri dan tangan kanan bayi ke posisi semula. Lakukan gerakan ini secara bergantian dan berulang - ulang.	
33.	<b>Pijatan Pada Muka</b>  <b>Caress Love (Sentuhan Cinta)</b> Mengusap dengan rasa sayang dimulai dari garis tengah wajah ke arah samping seperti membuka buku	
34.	<b>Relax (Pijatan Daerah Alis).</b> Pijat daerah di atas alis dari tengah ke samping menggunakan kedua ibu jari	

35.	<p><b>Circle Down (Pijatan Memutar Membentuk Lingkaran).</b></p> <p>Pijat mulai dari kedua sudut mata bagian dalam turun melewati pangkal hidung sampai tulang pipi, dengan gerakan memutar perlahan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk.</p>	
36.	<p><b>Smile (Senyuman).</b></p> <p>Pijat di atas mulut bayi menggunakan ibu jari dari jari tengah ke samping kemudian ke arah pipi seperti senyuman bayi. Lalu pijat di atas dagu mulai dari tengah ke samping menuju ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.</p>	
37.	<p><b>Cute (Pijatan Daerah Belakang Telinga).</b></p> <p>Akhiri pijatan wajah dengan gerakan lingkaran kecil mulai dari daerah di bawah telinga menuju dagu dengan menggunakan tiga jari.</p>	
38.	<p><b>Pijatan Pada Punggung</b></p> <p><b>GO BACK - FORWARD (Pijatan Maju Mundur).</b></p> <p>Tengkurapkan bayi melintang di depan pemijat, dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan pemijat. Posisi telapak tangan tegak lurus terhadap tulang punggung bayi. Lakukan gerakan maju mundur menggunakan telapak tangan di sepanjang punggung, dari leher sampai ke bokong bayi.</p>	
39.	<p><b>SLIP (Pijatan Meluncur).</b></p> <p>Posisi telapak tangan tegak lurus terhadap tulang punggung bayi. Gerakan telapak tangan lurus dari atas ke bawah, dari leher sampai bokong.</p>	
40.	<p><b>Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki</b></p> <p>Mengulangi gerakan menyetrika punggung, dengan tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi.</p>	
41.	<p><b>Gerakan Mengayuh</b></p> <p>Letakkan telapak tangan kanan tegak lurus terhadap tulang belakang. Gerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai bokong. Ulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.</p>	



42.	<b>Gerakan Spiral (Pijatan Melingkar).</b> Buat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung, mulai dari bahu sampai bokong sebelah kiri dan kanan dengan menggunakan tiga jari.	
43.	<b>Gerakan Menggaruk</b> Akhir pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dari leher memuju bokong dengan menggunakan ujung - ujung jari..	
44.	<b>Penyelesaian</b>  Membersihkan bayi dengan menggunakan waslap dan air hangat.	
45.	Membereskan semua alat-alat yang telah digunakan	
46.	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.