

JOB SHEET

NAMA KOMPETENSI : Asuhan Kebidanan Holisticcare
UNIT KOMPETENSI : 5 Teknik Pijat Dasar Punggung
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 5 teknik pijat dasar sesuai dengan prosedur yang telah di berikan
2. Mahasiswa dapat melakukan 5 teknik pijat dasar dengan benar sesuai dengan prosedur yang ada pada job sheet.

C. DASAR TEORI

Perubahan hormon yang terjadi saat hamil akan memberikan suatu tanda dan gejala pada kehamilan, hal tersebut bagi sebagian orang menjadi suatu ketidaknyamanan. Kebanyakan keluhan yang muncul selama hamil adalah ketidaknyamanan yang normal dan merupakan bagian dari perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Penting bagi seorang bidan untuk mengetahui dan membedakan ketidaknyamanan dan tanda-tanda bahaya dalam kehamilan. Semakin besar kehamilan maka semakin mudah ibu hamil merasa lelah dan pembesaran perut juga dapat membuat nyeri punggung dan nyeri pada pinggang yang terasa semakin menyiksa, namun hal tersebut dapat diredakan dengan berbagai cara salah satunya yaitu dengan pemijatan kehamilan. Manfaat pijat pada masa hamil diantaranya :

1. Merupakan terapi selama masa kehamilan
2. Dapat mengurangi stres
3. Merelaksasikan otot
4. Melancarkan peredaran darah
5. Meningkatkan kualitas tidur

Kontra indikasi pijat hamil diantaranya :

1. Keluar cairan dari vagina
2. Penyakit menular
3. Demam
4. Pre eklampsia
5. Nyeri di daerah perut










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 5 TEKNIK PIJAT DASAR PUNGGUNG

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 5 TEKNIK PIJAT DASAR PADA PUNGGUNG

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 untuk membuka pakaian atas, agar dapat melakukan tindakan lebih efisien (gunakan baju khusus pasien)	
6.	Mengatur posisi: (pilih salah satu) *ibu dalam posisi duduk dengan kepala bersandar pada tangan yang dilipat ke depan dan meletakkan tangan yang dilipat di meja yang ada di depannya (posisi ini diharapkan bagian tulang belakang menjadi lebih mudah dilakukan pemijatan). *ibu dalam posisi tidur, miring kanan/ kiri	
7.	Membersihkan punggung dari keringat dan kotoran dengan menggunakan waslap dan air hangat.	

8.	Teteskan minyak pada telapak tangan.	
9.	Melakukan pemijatan punggung dengan 5 teknik gerakan pijat dasar: Teknik Effleurage yaitu dengan mengusap menggunakan telak tangan dari pinggang sampai bahu, kemudian membelah kesamping kanan dan kiri, dilanjutkan dengan mengusap ke bawah (Gerakan dilakukan sesuai peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar getah bening)	
10.	Teknik petriasage yaitu dengan meremas menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan (teknik ini digunakan pada area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal)	
11.1	Teknik Friction yaitu dengan gerakan melingkar kecil-kecil dari pinggang ke arah atas, penekanan lebih dalam menggunakan jari,	
12.	Teknik Vibration yaitu dengan menggetarkan punggung menggunakan telapak tangan dari pinggang sampai bahu	
13.	Teknik Tapotage yaitu gerakan menepuk atau memukul dengan kedua tangan bergantian, menggunakan hentakan tangan ringan dan tidak sakit (bisa dengan memukul, mencincang, menepuk)	
14.	Sambil melakukan pijatan anjurkan ibu untuk melakukan tarik nafas agar ibu merasa rileks	

15.	Membersihkan punggung dengan menggunakan waslap dan air hangat.	
16.	Rapihkan alat yang sudah digunakan	
17.	Mencuci tangan 6 langkah menggunakan sabun, kemudian bilas di air mengalir, lalu keringkan dengan tissue Key point Lepaskan jam tangan, dan perhiasan sebelum mencuci	
18.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan semua hasil tindakan yang telah dilakukan 2. Evaluasi klien setelah dilakukan tindakan 	

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.