

Program Studi S1 Kebidanan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

## **MODUL ASUHAN KEBIDANAN IBU NIFAS DAN MENYUSUI**



**Disusun Oleh:**

**DERA SUKMANAWATI, S.Tr.Keb.,M.Keb.**

**SITI NUNUNG NURJANNAH, S.ST., M.KM**

**LETI TINA AGUSTIANI, S. Keb.**

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur senantiasa Penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan “Modul Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui”.

Dalam modul ini memberikan gambaran kepada bidan dan tenaga yang sudah dilatih untuk melakukan Praktek Pijat Oksitosin dan *Body Massage* sebagai salah satu bentuk Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui yang didasarkan praktek pijat sesuai dengan Standar Operasional Prosedur.

Modul ini merupakan acuan bagi mahasiswa, bidan dan tenaga terlatih yang didalamnya terdapat langkah-langkah dari praktek pijat oksitosin dan *body massage* dalam melakukan praktek layanan pada ibu nifas dan menyusui.

Kritik dan masukan kiranya sangatlah kami perlukan dari berbagai pihak yang terkait demi penyempurnaan. Semoga modul ini dapat bermanfaat secara maksimal dalam membantu tercapainya penurunan AKB dalam usaha meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Indonesia.

Kuningan, September 2022

Penyusun

## DAFTAR ISI

Halaman Judul	.....	i
Halaman Pengesahan	.....	ii
Kata Pengantar	.....	iii
Daftar Isi	.....	iv
Tema Judul s/d Daftar Pustaka	.....	1
Teori Konsep Laktasi	.....	4
Isi Praktek Asuhan Kebidanan		
1. Pijat Oksitosin	.....	12
Lembar Observasi Pijat Oksitosin	.....	16
2. <i>Body Massage</i>	.....	21
Lembar Observasi <i>Body Massage</i>	.....	25

**MODUL ASUHAN KEBIDANAN IBU NIFAS DAN MENYUSUI**  
**PRAKTEK PIJAT OKSITOSIN DAN *BODY MASSAGE***

**1. Tema/Judul**

Praktek Pijat Oksitosin dan *Body Massage*

**2. Tujuan**

Modul ini berisi tentang asuhan kebidanan ibu pada ibu nifas dan menyusui dengan memberikan pijat oksitosin dan *body massage* untuk melancarkan pengeluaran ASI sehingga proses menyusui pada bayi tidak akan mengalami hambatan.

**3. Gambaran Umum**

Modul ini berisi panduan langkah-langkah pijat oksitosin dan *body massage* yang terdiri dari persiapan alat, persiapan pasien, persiapan bidan, pelaksanaan praktek pijat dan evaluasi pijat sehingga dapat membantu ibu nifas dan menyusui dalam rangka menyukseskan gerakan ASI eksklusif secara awal kehidupan bayinya.

**4. Standar Operasional Prosedur**

- a. Persiapan Alat
- b. Persiapan Pasien
- c. Persiapan Bidan/Tenaga Terlatih
- d. Pelaksanaan Pijat
- e. Evaluasi Pijat

## 5. Daftar Pustaka

- a. Anggit, L. T. (2020). *Penyusunan Rencana Aksi Daerah Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Pada Bidang Kesehatan (Studi Dinas Kesehatan Kabupaten Jember)*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- b. Badriah, D. L. (2019). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Refika Aditama
- c. Hastuti, P. (2018). *Pelatihan Dan Pendampingan Perawatan Bayi Seharian-Hari Pada Tenaga Paraji (Dukun Bayi)*. Link, 14(1), 18.
- d. Institute, T. D. (2020). *Modul Pelatihan Milenial Mom & Baby Spa A Comprehensive Complementary Midwifery Based Skill*
- e. Naziroh, U. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Primipara (Di Posyandu Balita Desa Segodobancang Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo)*.
- f. Nurjannah, S. N, Maemunah, A. S., Badriah, D. L. (2020). *Asuhan Kebidanan Post Partum*. PT Refika Aditama
- g. Rahayuningsih, T. (2020). *Perawatan Payudara dan Pijat Oksitosin*. Cetakan pertama
- h. Setiyani, A., Sukesi, Esyunanik. (2016). *Modul bahan ajar cetak kebidanan Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah*
- i. Sulistyono, R. S. (2019). *Peran Dukun Bayi dalam Edukasi Ibu pada Masa Kehamilan dan Pascamelahirkan di Kecamatan Todanan*

- j. Suprajitno. (2016). *Pengantar Riset Keperawatan*. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan. Kemenkes RI
- k. Ummah, F. (2014). *Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar ASI Pada Ibu Pasca Persalinan Di Kabupaten Kudus*.
- l. Walyani, E. S., Purwoastuti, E. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press

## KONSEP LAKTASI

### A. Air Susu Ibu (ASI)

#### 1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu, dan berguna sebagai makanan bayi. ASI merupakan cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan bayi dengan kandungan gizi yang penting untuk tumbuh kembang bayi sesuai kebutuhannya (Nurjannah, S. N., 2021).

#### 2. Anatomi Payudara

Anatomi payudara dapat dilihat melalui gambar berikut ini:



Gambar 1 Anatomi Payudara  
Sumber: Nurjannah, S. N., (2020)

Secara *vertical* payudara terletak diantara kosta II dan IV secara horizontal mulai dari pinggir sternum sampai *linea aksilaris medialis*. Menurut Nurjannah, S. N. (2021) anatomi payudara dibedakan menurut struktur mikroskopis dan makroskopis. Struktur mikroskopis payudara tersusun atas jaringan kelenjar tetapi mengandung sejumlah jaringan lemak

dan ditutupi kulit. Jaringan kelenjar ini dibagi menjadi kira-kira 18 lobus yang dipisahkan secara sempurna satu sama lain lembaran jaringan fibrosa.

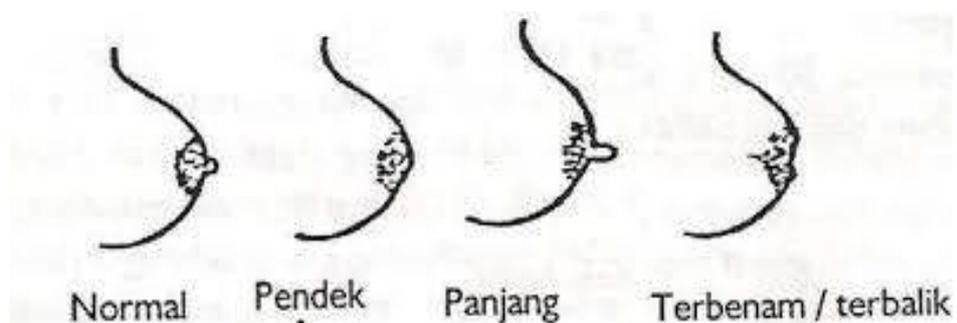
Setiap lobus yang berada pada setiap sisi payudara tersusun atas bagian sebagai berikut:

- a. Alveoli
- b. Tubulus laktifer
- c. Duktus laktifer
- d. *Ampulla*

Struktur makroskopis payudara terdiri atas *Cauda Axillaris*, Areola dan *papilla mammae*. Struktur makroskopis payudara dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. *Cauda Axillaris*
- b. Areola
- c. *Papilla Mammae (Puting Payudara)*

Gambar bentuk puting pada payudara dapat dilihat melalui gambar berikut ini:



Gambar 2 Bentuk-bentuk puting  
Sumber : Nurjannah, S. N., 2020

### 3. Fisiologi Laktasi

ASI terbentuk melalui dua fase yaitu fase sekresi dan fase pengaliran..

Berikut penjelasan dari refleks fisiologis pada ibu nifas:

#### a. Refleks prolaktin.

Pada akhir kehamilan hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat Kolostrum, terbatas karena aktivitas prolaktin dihambat oleh estrogen dan progesteron yang masih tinggi. Pasca persalinan, lepasnya plasenta dan berkurangnya fungsi korpus luteum menyebabkan estrogen dan progesteron juga berkurang.

Isapan bayi akan merangsang puting susu dan kaleng payudara karena ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke *hipotalamus* melalui *medulla spinalis hipotalamus* dan akan menekan pengeluaran faktor penghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin.

Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang *hipofise anterior* sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel *alveoli* yang berfungsi untuk membuat air susu. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada isapan bayi, tetapi pengeluaran air susu tetap berlangsung. Ibu nifas yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu ke 2-3. Adapun pada ibu menyusui

prolaktin akan meningkat dalam keadaan seperti stress atau pengaruh psikis, anastesi, operasi dan rangsangan puting payudara.

Berikut Refleks Prolaktin pada setiap ibu nifas seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 3 Refleks Prolaktin  
Sumber : Naziroh, U. (2017)

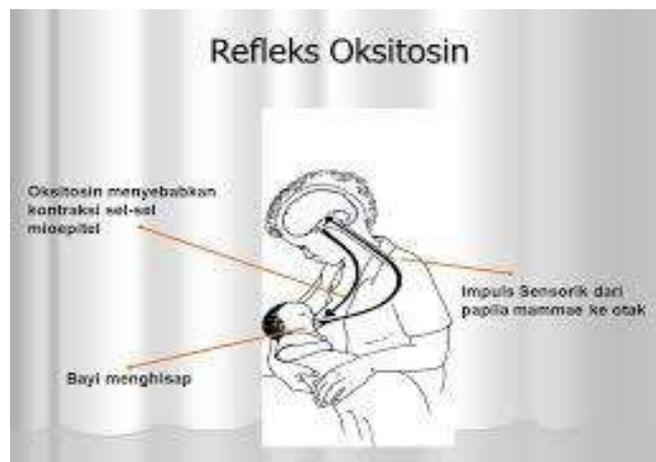
b. Reflek Oksitosin / *Let down*.

Refleks *let down* sangat dipengaruhi oleh psikologis ibu seperti memikirkan bayi, mencium, melihat bayi dan mendengarkan suara bayi. Faktor yang menghambat adalah perasaan stress, gelisah, kurang percaya diri, takut, nyeri dan cemas (Lawrence, 2011). Tanda refleks *let down* adanya tetesan air susu dari payudara sebelum bayi mulai memperoleh susu dari payudara ibunya dimana air susu menetes walaupun tidak dalam keadaan bayi menyusui.

Agar refleks *let down* terjadi dengan baik maka perlu dilakukan stimulasi pengeluaran hormon oksitosin yaitu dengan merangsang titik

di atas puting, titik tepat pada puting dan titik di bawah puting serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Rangsangan refleks oksitopsin dengan melakukan pemijatan yang dapat juga meningkatkan rasa nyaman terhadap ibu (Wulandari, P. dkk., 2015).

Berikut gambar refleks oksitopsin/*let down* dari pengeluaran ASI.



Gambar 4 Berikut gambar Refleks Oksitopsin  
Sumber : Wulandari, P. dkk., (2015)

#### 4. Stadium Laktasi

Perubahan kolostrum menjadi ASI matur berlangsung selama 14 hari pertama kehidupan bayi. Keadaan tersebut bervariasi di setiap ibu nifas karena berkaitan dengan beberapa faktor seperti keefektifan bayi mengisap, kepercayaan diri ibu, dan faktor lingkungan pendukung (Badriah, D. L., 2011). Menurut Nurjannah, S. N., (2020) ASI menurut stadium laktasi terbagi menjadi:

##### a. Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan yang pertama dikeluarkan atau disekresi oleh kelenjar payudara pada empat hari pertama setelah

persalinan. Komposisi kolostrum ASI setelah persalinan mengalami perubahan. Kolostrum berwarna kuning kecemasan disebabkan oleh tinggi komposisi lemak dan sel-sel hidup.

b. ASI Peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah Kolostrum sampai sebelum menjadi ASI yang matang/matur.

c. ASI Matur

Pada ibu yang sehat terdapat ASI yang cukup, ASI merupakan makanan terbaik sampai bayi 6 bulan. ASI matur disekresikan pada hari ke-10 dan seterusnya. Komposisi relatif konstan. Ada pula yang mengatakan bahwa komposisi ASI relatif konstan baru dimulai pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5.

## **5. Manfaat ASI**

Manfaat ASI Pemberian ASI sangat bermanfaat bagi bayi,ibu,keluarga dan negara.

a. Manfaat Bagi Bayi

Memenuhi kebutuhan bayi sampai enam bulan, mengandung zat pelindung/antibodi yang melindungi terhadap penyakit, mempunyai resiko 17 kali lebih tinggi untuk mengalami diare dan tiga sampai empat kali lebih besar kemungkinan terkena ISPA, perkembangan psikomotorik bayi lebih cepat dan menunjang perkembangan penglihatan.

b. Manfaat ASI Bagi Ibu

Mencegah pendarahan pasca persalinan, mempercepat involusi uteri .

c. Manfaat Bagi Keluarga

Mudah pemberiannya karena pemberian ASI tidak merepotkan seperti susu formula, menghemat biaya, bayi sehat dan jarang sakit sehingga menghemat pengeluaran keluarga dikarenakan tidak perlu sering membawa ke sarana kesehatan.

c. Manfaat ASI Bagi Negara

Menurunkan angka kesakitan dan kematian anak dan mengurangi subsidi untuk rumah sakit.

**6. Komposisi Gizi ASI**

Komposisi Gizi pada ASI sangatlah bermanfaat untuk bayi, Adapun komposisi dari ASI yaitu lemak, karbohidrat, protein, garam dan mineral ASI serta vitamin.

**7. Masalah dalam pemberian ASI**

a. Puting Susu Nyeri

b. Puting Susu Lecet

c. Payudara Bengkak

d. Mastitis atau abses payudara

**8. Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI**

Dikemukakan dalam sebuah jurnal kebidanan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI, yaitu makanan,

penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, faktor aktivitas/istirahat, faktor isapan bayi, berat badan l

## **9. Penatalaksanaan Pengeluaran ASI**

- a. Terapi Farmakologi
- b. Terapi Non Farmakologi

Jenis-jenis terapi nonfarmakologi adalah sebagai berikut:

- 1) Pijat oksitosin
- 2) *Body massage*

## **10. Kerugian Tidak Diberikan ASI**

Jika seorang bayi tidak diberikan ASI maka bayi tidak akan mendapatkan kekebalan, serta akan kekurangan gizi. Dengan tidak adanya antibodi, maka bayi akan mudah karena berbagai penyakit dan meningkatnya angka kematian bayi.

## PIJAT OKSITOSIN

### A. Pengertian

Teknik pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang (*vertebra*) mulai dari servikal ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin (Morhenn, et all, 2012).

Pemberian terapi pijat oksitosin pada ibu dapat membantu dalam peningkatan produksi ASI selama masa nifas khususnya dalam mendukung pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan pertama kelahiran. Terapi ini mudah diterapkan, tidak invasif, dan praktis untuk peningkatan jumlah produksi ASI ibu (Purnamasari, D. K. dan Hindiarti, Y. I., 2020).

### B. Manfaat

Pijat oksitosin merupakan salah satu bentuk praktek komplementer yang bisa dilakukan oleh bidan. Menurut Rahayuningsih, T (2020) menerangkan bahwa manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas, diantaranya:

1. Meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui
2. Membangkitkan rasa percaya diri
3. Meningkatkan hubungan psikologis antar ibu dan bayi
4. Memperlancar ASI
5. Meningkatkan produksi ASI

6. Mencegah terjadinya perdarahan post partum
7. Dapat mempercepat terjadinya proses involusi uterus

### **C. Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Pijat Oksitosin**

Pijat oksitosin merupakan salah satu terapi non farmakologi dinilai efektif, praktis dan mudah untuk dilaksanakan bidan untuk membantu ibu nifas melancarkan ASI. Dalam pelaksanaannya ada beberapa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pijat oksitosin diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Dukungan keluarga, faktor psikologis dan kenyamanan
2. Dukungan bidan yang menangani dan pemberian pendidikan kesehatan yang telah diberikan pada ibu tentang manfaat pijat oksitosin
3. Sikap positif ibu akan perawatan yang akan diterima dan pengalaman persalinan sebelumnya.

### **D. Langkah-langkah**

1. Persiapan alat:
  - a. *Baby oil*/minyak kelapa
  - b. Handuk besar
  - c. Gelas tempat ASI
  - d. Baskom berisi air hangat dan air dingin masing-masing 1 buah
  - e. Waslap 2 buah

2. Persiapan pasien:
  - a. Sapalah klien dan perkenalkan diri dengan ramah
  - b. Berikan penjelasan mengenai tindakan yang akan dilakukan
  - c. Jelaskan kemungkinan hasil yang akan diperoleh
  - d. Menjaga privasi klien
3. Persiapan bidan:
  - a. Sebelum dan sesudah pijat oksitosin mencuci tangan
  - b. Menanyakan kejelasan pada ibu akan tindakan yang akan dilakukan
  - c. Mempersiapkan peralatan yang diperlukan
4. Langkah-langkah
  - a. Melepaskan baju ibu bagian atas sebaiknya dalam keadaan telanjang dada
  - b. Menyiapkan gelas yang diletakan di depan payudara untuk menampung ASI yang mungkin menetes keluar saat pijatan
  - c. Menganjurkan ibu untuk duduk membelakangi bidan dan miring ke kanan atau ke kiri sambil memeluk bantal. Minta ibu bersandar kedepan, melipat lengan diatas meja didepannya dengan membiarkan payudara menggantung lepas
  - d. Memasang handuk di daerah pundak dan perut ibu
  - e. Carilah tulang yang paling menonjol pada tengkuk. Dari tonjolan tulang turun ke bawah kurang lebih 2 cm
  - f. Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak kelapa/*baby oil*

- g. Melakukan pemijatan sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan kepalan tangan dan ibu jari menunjuk ke depan
- h. Lakukan pijatan dengan penekanan kuat membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jari
- i. Memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah dari leher ke arah tulang belikat sampai sejajar payudara
- j. Mengulangi pemijatan selama 5-10 menit dengan durasi 3 menit di setiap pijatan oksitosin
- k. Membersihkan punggung ibu dengan menggunakan air hangat dan air dingin secara bergantian
- l. Lakukan evaluasi meliputi cuci tangan setelah pijat oksitosin, pencatatan lembar observasi, melihat pengeluaran ASI masuk ke stadium ASI yang mana, rencanakan kunjungan ulang, dan dokumentasi kegiatan

## E. Lembar Observasi Pijat Oksitosin



### Lembar Observasi Pijat Oksitosin

#### Langkah-langkah Pijat Oksitosin

1. Persiapan alat:
  - a. *Baby oil*/minyak kelapa
  - b. Handuk besar
  - c. Gelas tempat ASI
  - d. Baskom berisi air hangat dan air dingin masing-masing 1 buah
  - e. Waslap 2 buah
  
2. Persiapan pasien:
  - a. Sapalah klien dan perkenalkan diri dengan ramah
  - b. Berikan penjelasan mengenai tindakan yang akan dilakukan
  - c. Jelaskan kemungkinan hasil yang akan diperoleh
  - d. Menjaga privasi klien
  
3. Persiapan bidan:
  - a. Sebelum dan sesudah pijat oksitosin mencuci tangan
  - b. Menanyakan kejelasan pada ibu akan tindakan yang akan dilakukan
  - c. Mempersiapkan peralatan yang diperlukan

Prosedur pelaksanaan		
No	Langkah-langkah	Ilustrasi gambar
1.	Melepaskan baju ibu bagian atas sebaiknya dalam keadaan telanjang dada	
2.	Menyiapkan gelas yang diletakan di depan payudara untuk menampung ASI yang mungkin menetes keluar saat pijatan	
3.	Menganjurkan ibu untuk duduk membelakangi bidan dan miring ke kanan atau ke kiri sambil memeluk bantal. Minta ibu bersandar kedepan, melipat lengan diatas meja didepannya dengan membiarkan payudara menggantung lepas	

4.	Memasang handuk di daerah pundak dan perut ibu	
5.	Carilah tulang yang paling menonjol pada tengkuk. Dari tonjolan tulang turun ke bawah kurang lebih 2 cm	
6.	Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak kelapa/ <i>baby oil</i>	

7.	Melakukan pemijatan sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan kepalan tangan dan ibu jari menunjuk ke depan	
8.	Lakukan pijatan dengan penekanan kuat membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jari	
9.	Memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah dari leher ke arah tulang belikat sampai sejajar payudara	

10.	Mengulangi pemijatan selama 5-10 menit dengan durasi 3 menit di setiap pijatan oksitosin	
11.	Membersihkan punggung ibu dengan menggunakan air hangat dan air dingin secara bergantian	
12.	Lakukan evaluasi meliputi cuci tangan setelah pijat oksitosin, pencatatan lembar observasi, melihat pengeluaran ASI masuk ke stadium ASI yang mana, rencanakan kunjungan ulang, dan dokumentasi kegiatan	

## ***BODY MASSAGE***

### **A. Pengertian**

*Body massage* ( pijat badan) adalah tindakan manipulasi otot-otot dan jaringan dari tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran/vibrasi dan menggunakan tangan, jari tangan atau alat-alat manual/elektrik untuk memperbaiki kondisi kesehatan (Nurghiwiati, 2015).

### **B. Manfaat**

*Body massage* merupakan terapi dengan pendekatan kholistik diyakini bermanfaat bagi kesehatan. Menurut Purmata P, M., dkk (2021) menerangkan manfaat dari *efflurage massage* mengatASI kecemasan bagi ibu dengan teknik relaksasi. Penelitian lain dari Imelda, dkk (2021) tentang Pengaruh *Body Massage* menjelaskan beberapa manfaat dari *body massage*, diantaranya:

1. Mengurangi tingkat depresi pada ibu nifas
2. Mengurangi kecemasan
3. Memperlancar sirkulasi
4. Mengurangi rasa nyeri
5. Meningkatkan produksi ASI
6. Meningkatkan pemulihan kesehatan ibu nifas

### C. Langkah-langkah

1. Persiapan alat:
  - a. *Baby oil*/minyak kelapa
  - b. Handuk besar
  - c. Gelas tempat ASI
2. Persiapan pasien:
  - a. Sapalah klien dan perkenalkan diri dengan ramah
  - b. Berikan penjelasan mengenai tindakan yang akan dilakukan
  - c. Jelaskan kemungkinan hasil yang akan diperoleh
  - d. Menjaga privasi klien
3. Persiapan perawat:
  - a. Sebelum dan sesudah pijat oksitosin mencuci tangan
  - b. Menanyakan kejelasan pada ibu akan tindakan yang akan dilakukan
  - c. Mempersiapkan peralatan yang diperlukan
4. Langkah-langkah
  - a. Letakan semua peralatan disamping tempat tidur ibu
  - b. Menyiapkan gelas untuk menampung ASI yang mungkin menetes keluar saat pemijatan

- c. Menganjurkan ibu untuk duduk/rebahan senyaman posisi ibu pada tempat tidur didepan bidan/tenaga terlatih. Minta ibu bersandar apabila ibu dengan posisi duduk, atau minta ibu berbaring tengkurap memakai alas bantal pada kepala sehingga kepala bisa menoleh ke salah satu sisi
- d. Memasang handuk di daerah pundak dan perut ibu
- e. Memulai gerakan pijatan secara berurutan (mengusap, meremas, menggosok, menggetar dan mengetuk) dimulai dari kaki, tangan, punggung dan kepala
- f. Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak kelapa/*baby oil*
- g. Gerakan Pertama *Efflurage* (Mengusap)  
Melakukan pemijatan dengan mengusap dari bawah menuju atas dengan ujung ibu jari (lakukan semua gerakan secara berurutan pada setiap anggota badan yaitu kaki, tangan, punggung dan kepala)
- h. Gerakan Kedua *Petrisasi* (Meremas)  
Melakukan pemijatan meremas menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menjepit beberapa bagian kulit. Pijatan seperti ini dilakukan dengan sedikit tekanan secara berirama (lakukan semua gerakan secara berurutan pada setiap anggota badan yaitu kaki, tangan, punggung dan kepala)

i. Gerakan Ketiga *Friction* (Menggosok)

Lakukan gerakan melingkar ringan pada bagian tubuh yang akan dipijit dengan menggosok (lakukan semua gerakan secara berutuan pada setiap anggota badan yaitu kaki, tangan, punggung dan kepala)

j. Gerakan Keempat *Vibration* (Menggetar)

Gunakan ujung jari tangan kiri dan telapak tangan kanan untuk menggetarkan kulit secara bergantian (lakukan semua gerakan secara berutuan pada setiap anggota badan yaitu kaki, tangan, punggung dan kepala)

k. Gerakan Kelima *Tapottage* (Mengetuk)

Lakukan evaluasi setelah *body massage* meliputi cuci tangan setelah pijat oksitosin, pencatatan lembar observasi, melihat pengeluaran ASI masuk ke dalam stadium ASI yang mana, rencanakan kunjungan ulang, dan dokumentasi kegiatan

l. Lakukan evaluasi setelah *body massage* meliputi cuci tangan setelah pijat oksitosin, pencatatan lembar observasi, melihat pengeluaran ASI masuk ke dalam stadium ASI yang mana, rencanakan kunjungan ulang, dan dokumentasi kegiatan

#### D. Lembar Observasi *Body Massage*

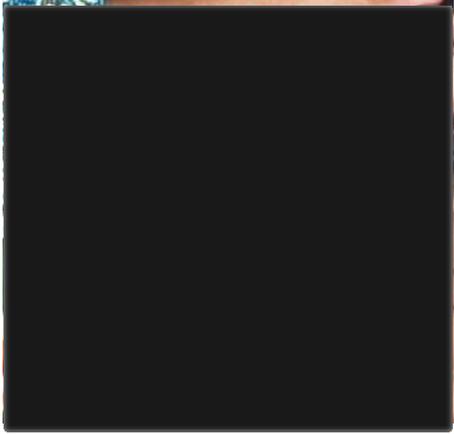


#### Lembar Observasi *Body Massage* (Pijat Badan)

##### Langkah-Langkah *Body Massage* (Pijat Badan)

1. Persiapan alat:
  - a. *Baby oil*/minyak kelapa
  - b. Handuk besar
  - c. Gelas tempat ASI
  
2. Persiapan pasien:
  - a. Sapa klien dan perkenalkan diri dengan ramah
  - b. Berikan penjelasan mengenai tindakan yang akan dilakukan
  - c. Jelaskan kemungkinan hasil yang akan diperoleh
  - d. Menjaga privasi klien
  
3. Persiapan perawat:
  - a. Sebelum dan sesudah pijat oksitosin mencuci tangan
  - b. Menanyakan kejelasan pada ibu akan tindakan yang akan dilakukan
  - c. Mempersiapkan peralatan yang diperlukan

Prosedur pelaksanaan	
Langkah-langkah	Ilustrasi gambar
1. Letakan semua peralatan disamping tempat tidur ibu	
2. Menyiapkan gelas untuk menampung ASI yang mungkin menetes keluar saat pemijatan	
3. Menganjurkan ibu untuk duduk/rebahan nyaman posisi ibu pada tempat tidur didepan bidan/tenaga terlatih. Minta ibu bersandar apabila ibu dengan posisi duduk, atau minta ibu berbaring tengkurap memakai alas bantal pada kepala sehingga kepala bisa menoleh ke salah satu sisi dan memasang handuk di daerah pundak dan perut ibu	

5.	Memulai gerakan pijatan secara berurutan (mengusap, meremas, menggosok, menggetar dan mengetuk) dimulai dari kaki, tangan, punggung dan kepala	
6.	Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak kelapa/ <i>baby oil</i>	
Gerakan Pertama <i>Efflurage</i> (Mengusap)		
7.	Melakukan pemijatan dengan mengusap dari bawah menuju atas dengan ujung ibu jari (lakukan semua gerakan secara berurutan pada setiap anggota badan yaitu kaki, tangan, punggung dan kepala)	

Gerakan Kedua <i>Petrisasi</i> (Meremas)		
8.	Melakukan pemijatan meremas menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menjepit beberapa bagian kulit. Pijatan seperti ini dilakukan dengan sedikit tekanan secara berirama (lakukan semua gerakan secara berutuan pada setiap anggota badan yaitu kaki, tangan, punggung dan kepala)	
Gerakan Ketiga <i>Friction</i> (Menggosok)		
9.	Lakukan gerakan melingkar ringan pada bagian tubuh yang akan dipijit dengan menggosok (lakukan semua gerakan secara berutuan pada setiap anggota badan yaitu kaki, tangan, punggung dan kepala)	
Gerakan Keempat <i>Vibration</i> (Menggetar)		
10.	Gunakan ujung jari tangan kiri dan telapak tangan kanan untuk menggetarkan kulit secara bergantian (lakukan semua gerakan secara berutuan pada setiap anggota badan yaitu kaki, tangan, punggung dan kepala)	

Gerakan Kelima <i>Tapottage</i> (Mengetuk)		
11.	Gerakan ketukan berturut-turut yang cepat dan dilakukan oleh seluruh tangan dan ujung jari (lakukan semua gerakan secara berutuan pada setiap anggota badan yaitu kaki, tangan, punggung dan kepala)	
12.	Lakukan evaluasi setelah <i>body massage</i> meliputi cuci tangan setelah pijat oksitosin, pencatatan lembar observasi, melihat pengeluaran ASI masuk ke dalam stadium ASI yang mana, rencanakan kunjungan ulang, dan dokumentasi kegiatan	