

ASUHAN KOMPLEMENTER

Dr. Triana Indrayani, S.ST.,M.Kes



ASUHAN KOMPLEMENTER

ASUHAN KOMPLEMENTER

Dr. Triana Indrayani S.ST., M.Kes.



ASUHAN KOMPLEMENTER

Penulis:

Dr. Triana Indrayani S.ST.M.Kes

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Agustus 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024

; 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-623-8750-03-0

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Asuhan Komplementer sesuai yang ditargetkan.

Buku ini berisikan pendahuluan mengenai deskripsi mata kuliah, prenatal massage untuk nyeri punggung trimester 3, relaksasi dengan aromateraphy untuk mual muntah, prenatal yoga, dan pijat endorphin untuk nyeri persalinan kala 1.

Buku Asuhan Komplementer juga membahas mengenai baby massage, baby gym, dan titik pijat Tui Na. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Agustus 2024, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Deskripsi Mata Kuliah	1
B. Prasyarat	2
C. Petunjuk Penggunaan Buku	2
D. Tujuan	4
E. Prosedur Pencapaian	4
F. Beban SKS	4
G. Dosen Instruktur	4
H. Tata Tertib Mahasiswa	5
I. Materi	6
J. Evaluasi Praktikum	7
BAB II PRENATAL MASSAGE	
UNTUK NYERI PUNGGUNG TRIMESTER 3	8
A. Pendahuluan	8
B. Objektif Perilaku Siswa	9
C. Referensi	9
D. Metode Pembelajaran	9
E. Petunjuk Kerja	10
F. Keselamatan Kerja	10
G. Alat Bantu Mengajar	10
H. Peralatan dan Perlengkapan	10
I. Prosedur Pelaksanaan	11
J. Evaluasi	18

DAFTAR TILIK PRENATAL MASSAGE UNTUK NYERI PUNGGUNG TM 3	19
BAB III RELAKSASI DENGAN AROMATERAPHY UNTUK MUAL MUNTAH	25
DAFTAR TILIK RELAKSASI DENGAN AROMATERAPHY UNTUK MUAL MUNTAH	31
BAB IV PRENATAL YOGA	33
DAFTAR TILIK PRENATAL YOGA	50
BAB V PIJAT ENDORPHIN UNTUK NYERI PERSALINAN KALA I	61
DAFTAR TILIK PIJAT ENDORPHIN UNTUK NYERI PERSALINAN KALA I	67
BAB VI RELAKSASI DENGAN AROMATERAPHY UNTUK NYERI KALA I	70
DAFTAR TILIK RELAKSASI AROMATERAPHY UNTUK NYERI KALA I	78
BAB VII TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI NYERI KALA I	80
DAFTAR TILIK TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI NYERI KALA 1	85
BAB VIII BIRTHING BALL UNTUK RASA NYAMAN DAN KEMAJUAN PERSALINAN	87
DAFTAR TILIK BIRTH BALL UNTUK RASA NYAMAN DAN KEMAJUAN PERSALINAN	94
BAB IX REFLEKSI OKSITOSIN	97
DAFTAR TILIK REFLEKSI OKSITOSIN	105

BAB X POSTNATAL YOGA	108
DAFTAR TILIK POSTNATAL YOGA	117
 BAB XI BAKERA	 121
DAFTAR TILIK BAKERA	130
 BAB XII BABY MASSAGE	 132
DAFTAR TILIK BABY MASSAGE	139
 BAB XIII BABY GYM	 141
DAFTAR TILIK PEMBERIAN KONTRASEPSI SUNTIK	147
 BAB XIV PIJAT TUI NA	 149
DAFTAR TILIK PIJAT TUI NA	160

BAB I

PENDAHULUAN

A. Deskripsi Mata Kuliah

Peranan tenaga kesehatan sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan program pembangunan dibidang kesehatan dalam upaya mencapai target *Sustainable Development Goals* (SDG's) 2020. Salah satu strategi untuk mencapai target tersebut adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia tenaga kesehatan untuk menghasilkan tenaga kesehatan sesuai dengan kebutuhan baik dari segi kuantitas dan kualitas, sehingga diperlukan pengelolaan pendidikan profesional. Proses belajar dalam rangka pencapaian kompetensi bidan dapat diberikan melalui PBM di kelas (ceramah, diskusi), laboratorium dan praktik lapangan dengan pengalaman studi kasus, konferensi. Praktik Klinik Kebidanan di rancang secara bertahap sesuai dengan pencapaian target kompetensi tiap semester.

Mata kuliah Asuhan Kebidanan Komplementer memiliki beban 3 SKS. Pengalaman pembelajaran praktikum di laboratorium kelas sangat besar manfaatnya karena mahasiswa diberikan kesempatan untuk melakukan ketrampilan dengan alat bantu yang menggambarkan situasi di lapangan sehingga dapat meningkatkan pemahaman teori maupun ketrampilannya. Setelah menyelesaikan pembelajaran dilaboratorium mahasiswa diberi kesempatan untuk mengikuti praktikum dilapangan, untuk lebih memahami dan mendapatkan pengalaman nyata sebagai bekal praktik klinik pada semester berikutnya.

Materi Asuhan Kebidanan Komplementer Prenatal Massage Untuk Nyeri Punggung Trimester 3, Relaksasi Dengan Aromateraphy Untuk Mual Muntah, Prenatal Yoga, Pijat Endorphin untuk Nyeri Persalinan Kala 1, Relaksasi dengan aromateraphy untuk nyeri kala 1, Terapi Musik untuk nyeri kala 1, Birthing ball untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan, Refleksi Oksitosin, Postnatal Yoga, Spa Nifas, Baby Massage, Baby Gym, Pijat Tui Na.

Buku ini bertujuan untuk membantu mahasiswa agar mampu menjadi praktisi yang ahli dan mampu untuk berpikir kritis serta mampu membuat keputusan klinis berdasarkan pengetahuan dan pemahaman mengenai Asuhan Kebidanan Komplementer pada ibu hamil, bersalin dan nifas.

B. Prasyarat

Sebelum mempelajari buku ini anda harus sudah mahir melakukan keterampilan dasar praktik klinik kebidanan seperti pencegahan infeksi, pemeriksaan tanda – tanda vital, pemeriksaan fisik dan obstetrik, Askeb I, Askeb II, Askeb III dan kegawatdaruratan maternal neonatal.

C. Petunjuk Penggunaan Buku

Sebelum menggunakan buku ini anda harus memahami cara penggunaan buku. Buku ini disusun untuk menjadi bahan belajar mandiri mahasiswa disamping proses pembelajaran di kelas. Baca dengan hati – hati semua komponen buku dan ikuti langkah – langkah yang telah diuraikan dalam buku ini. Jika ada beberapa hal yang tidak anda mengerti tanyakanlah kepada dosen penanggung jawab mata kuliah. Setiap aktivitas dalam buku ini telah disusun secara berurutan, maka dari itu pastikan anda telah

mengikuti dan menyelesaikan aktivitas yang diperintahkan dalam buku sebelum mengerjakan ke aktivitas berikutnya.

Tiap buku tersusun atas beberapa komponen sebagai berikut:

1. Tujuan	Bagian ini berisikan keterampilan apa yang dapat anda lakukan setelah mempelajari buku ini.
2. Uraian Materi	Tiap uraian materi terdiri dari: a. Pendahuluan yang berisikan penjelasan tentang masalah spesifik yang dibahas. b. Faktor – faktor yang dapat menyebabkan terjadinya masalah. c. Cara mengidentifikasi masalah. d. Cara menangani masalah. e. Keterampilan klinis yang diharus anda kuasai.
3. Aktivitas Mahasiswa	Bagian ini mengajak anda untuk melakukan sebuah tindakan tertentu seperti diskusi, studi pustaka, atau praktek laboratorium untuk meningkatkan pemahaman tentang masalah yang sedang dibahas.
4. Rangkuman	Ringkasan dari uraian materi.
5. Evaluasi	Bagian ini berisi pertanyaan-pertanyaan singkat yang disusun untuk membantu anda menilai sendiri pemahaman anda tentang masalah yang dibahas.

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mahasiswa mampu melaksanakan asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil, bersalin dan nifas dengan pendekatan manajemen kebidanan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti proses pembelajaran praktikum, baik di laboratorium kelas maupun lapangan, mahasiswa dapat :

- a. Memahami tentang asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil, bersalin dan nifas dengan pendekatan manajemen kebidanan.
- b. Dapat mempraktekan tentang asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil, bersalin dan nifas dengan pendekatan manajemen kebidanan

E. Prosedur Pencapaian

1. Kegiatan diikuti oleh seluruh mahasiswa yang dibagi dalam kelompok kecil
2. Setiap materi diberikan oleh tiap pembimbing yang berbeda dengan menggunakan metode demonstrasi di laboratorium ketrampilan
3. Setelah mendapatkan seluruh materi praktikum, ketrampilan mahasiswa dievaluasi di akhir pertemuan.

F. Beban SKS

3 SKS Praktikum

G. Dosen Instruktur

Dr. Triana Indrayani S.ST., M.Kes

H. Tata Tertib Mahasiswa

1. Tata Tertib Praktikum

- a. Mahasiswa menyiapkan diri 15 menit di depan laboratorium sebelum praktikum dimulai
- b. Mahasiswa yang terlambat 15 menit atau lebih tidak diijinkan mengikuti praktikum
- c. Mahasiswa tidak boleh bersendau gurau dan harus bersikap sopan selama mengikuti praktikum
- d. Selama praktikum berlangsung, mahasiswa tidak boleh meninggalkan laboratorium tanpa izin dosen
- e. Mahasiswa wajib membereskan alat-alat yang dipakai untuk praktikum dan dikembalikan dalam keadaan rapi dan bersih
- f. Mahasiswa diwajibkan mengganti peralatan jika terjadi kerusakan paling lambat 2 hari setelah praktikum
- g. Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti praktikum karena berhalangan atau gagal dalam praktikum harus mengulang atau mengganti pada hari lain sesuai dengan jadwal yang telah diatur (sesuai kebijakan dosen)
- h. Mahasiswa wajib mengikuti praktikum 100% dari kegiatan praktikum.

2. Tata Tertib Pemakaian Alat Praktikum

- a. Setiap mahasiswa berhak meminjam/menggunakan alat-alat laboratorium dengan persetujuan kepala laboratorium.
- b. Setiap mahasiswa yang akan praktik laboratorium wajib memberitahu/pesan alat kepada petugas 3 hari sebelum praktik dilaksanakan.

- c. Mahasiswa/peminjam wajib mengisi formulir peminjaman alat/bon alat yang telah disediakan dengan lengkap yang meliputi (nama, kelas/jurusan, hari/tanggal, waktu, dosen, jenis ketrampilan, nama alat, jumlah, keterangan, tanda tangan).
- d. Mahasiswa atau peminjam bertanggung jawab atas kebersihan dan keutuhan alat-alat yang dipinjam.
- e. Mahasiswa wajib merapikan dan membersihkan kembali peralatan yang dipinjam setelah selesai menggunakan alat laboratorium.
- f. Alat-alat laboratorium dikembalikan segera setelah melaksanakan kegiatan praktik.
- g. Alat-alat laboratorium yang dipinjam dikembalikan tepat waktu dan dalam keadaan bersih dan utuh.
- h. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan ruangan setelah serah terima alat-alat yang dipinjam kepada kepala laboratorium.
- i. Peminjam alat laboratorium harus mengganti alat yang rusak/hilang dalam waktu kurang dari dua hari setelah alat rusak/hilang.

I. Materi

- 1. Prenatal Massage Untuk Nyeri Punggung Trimester 3
- 2. Relaksasi Dengan Aromateraphy Untuk Mual Muntah
- 3. Prenatal Yoga
- 4. Pijat Endorphin untuk Nyeri Persalinan Kala 1
- 5. Relaksasi dengan aromateraphy untuk nyeri kala 1
- 6. Terapi Musik untuk nyeri kala 1
- 7. Birthing ball untuk rasa nyaman dan kemajuan persalinan
- 8. Refleksi Oksitosin
- 9. Postnatal Yoga

- 10. Spa Nifas
- 11. Baby Massage
- 12. Baby Gym
- 13. Pijat Tui Na

J. Evaluasi Praktikum

Penilaian (evaluasi) kegiatan praktikum Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Komplementer diambil dari perolehan uji ketrampilan berdasarkan ceklist. Petunjuk skor penilaian keterampilan :

- 0: Jika tidak dilakukan dengan sempurna
- 1: Dilakukan tetapi tidak sempurna
- 2: Dilakukan dengan sempurna

BAB II

PRENATAL MASSAGE UNTUK NYERI PUNGGUNG TRIMESTER 3

MATA KULIAH : ASUHAN KEBIDANAN
KOMPLEMENTER
TOPIK : PRENATAL MASSAGE
UNTUK NYERI PUNGGUNG
TRIMESTER 3
SUB TOPIK :
WAKTU : MENIT
DOSEN :

A. Pendahuluan

Perubahan hormon di masa kehamilan yang diiringi dengan penyesuaian otot-otot panggul karena membesarnya rahim, menjadi faktor yang bisa memicu kemunculan sakit punggung saat hamil. Umumnya keluhan ini akan semakin terasa saat usia kehamilan memasuki trimester kedua.

Diperkirakan sekitar 6 dari 10 wanita hamil akan mengalami sakit punggung. Sakit punggung saat hamil biasanya terjadi pada sendi dan otot di bagian tulang panggul dan punggung bagian bawah.

Rasa nyeri dapat muncul ketika membungkukkan badan ke depan, mengangkat beban berat, bangun dari tempat tidur, atau berdiri dari posisi duduk. Keluhan ini bisa terjadi kapan saja, tetapi biasanya lebih sering saat usia kehamilan 8 bulan.

B. Objektif Perilaku Siswa

1. Setelah membaca job sheet dan berlatih melakukan Prenatal Massage Untuk Nyeri Punggung Trimester 3, setiap mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan benar dan mengatur alat secara ergonomis.
2. Dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan, setiap mahasiswa dapat mendemostrasikan langkah-langkah sesuai prosedur.

C. Referensi

- Andrianan E (2007). Melahirkan tanpa rasa sakit, BIP Bobak (2007). *Maternity Nursing. Mosby*
- Cunningham. F.G.(2009). Obstetri Williams Vol 1 edisi 21. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo S (2013). Ilmu kebidanan. Jakarta: YBP-SP JNPK, Buku Acuan Persalinan Normal, 2012
- Manuaba. 1999. *Buku Acuan Pelayanan Maternal Neonatal dan Keluarga Berencana*. Jakarta: Balai Pustaka
- Manuaba IBP (2013). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan. Jakarta: EGC
- Mongan MF (2005). *Hypnobirthing, the Morgan method*, edisi 3

D. Metode Pembelajaran

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tutorial
4. Roleplay
5. Responsi

E. Petunjuk Kerja

1. Baca dan Pelajari jobseheet dengan baik
2. Siapkan dan atur alat yang dibutuhkan secara ergonomic
3. Ikuti petunjuk yang ada pada job sheet
4. Bekerja secara teliti.
5. Tanyakan pada dosen/instruktur/fasilitator bila terdapat hal-hal yang kurang dipahami.

F. Keselamatan Kerja

1. Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati – hati
2. Terapkan prinsip pencegahan infeksi diantaranya cuci tangan dan memakai sarung tangan
3. Gunakan peralatan sesuai dengan fungsinya dan letakkan peralatan pada tempat yang terjangkau
4. Lakukan tindakan dengan memperhatikan teknik aseptik dan antiseptic
5. Evaluasi/ penilaian.

G. Alat Bantu Mengajar

1. LCD
2. Job Sheet
3. Lesson Plan praktek
4. Daftar Tilik
5. Daftar Tilik

H. Peralatan dan Perlengkapan

1. Tempat untuk melakukan pemijatan yang nyaman dan tenang.
2. Aromatherapy lavender untuk mengharumkan ruangan yang membuat suasana segar.

3. Alunan musik klasik untuk menambah suasana yang menyenangkan.
4. lotion, minyak atau cream yang dapat memudahkan proses pemijatan.

I. Prosedur Pelaksanaan

No	GAMBAR	LANGKAH KERJA
1		a. Siapkan tempat untuk melakukan pemijatan yang nyaman dan tenang. b. Berikan aromatherapi untuk mengharumkan ruangan yang membuat suasana segar. c. Berikan alunan musik klasik untuk menambah suasana yang menyenangkan. d. Siapkan lotion, minyak atau cream yang dapat memudahkan proses pemijatan.
2		Melakukan inform consent

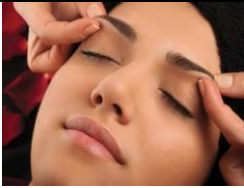
3		Pasien mengganti pakaiannya dengan memakai pakaian khusus yang telah disiapkan
4		Lakukan cuci tangan bagi pemijat sebelum memulai kegiatan pemijatan.
5		TUNGKAI DAN KAKI a. Posisi berbaring terlentang, lakukan pemijatan pada telapak dan punggung kaki dengan teknik pijat memutar dengan menggunakan ujung-ujung jari. b. Lakukan pijatan pada seluruh jari-jari kaki. c. Posisi miring dengan diganjal bantal, satu tungkai diluruskan tungkai satunya ditekuk, lakukan pijatan mulai dari tumit sampai dengan lutut dengan posisi tangan membentuk huruf 'V' dengan arah ke atas dan

		luncurkan lagi ke arah bawah (hindari pijatan jika terdapat varises) pada bagian depan dan belakang. d. Lakukan pijatan pada otot di belakang lutut, gunakan jari dan jempol dengan teknik pijat memutar. e. Lakukan pijatan dari arah samping kaki seperti gerakan mencubit. f. Lakukan pijatan pada paha dengan teknik pijat yang sama pada bagian tungkai, dengan pijatan yang lebih menekan. g. Dengan posisi lutut ditekuk, remas dan peras bagian tengah, dalam dan luar paha. h. Lakukan teknik pijatan dengan menggunakan kedua sisi tangan pada seluruh kaki yang telah di pijat. i. Lakukan pijatan tersebut pada kaki yang satunya.
--	--	---

6		PUNGGUNG - Posisi duduk, tekan jempol pada lekukan masing-masing sisi tulang punggung. Lakukan pijatan melingkar pada posisi tersebut secara perlahan dan mendalam. - Taruh kedua tangan dibalik punggung, dengan menggunakan telapak tangan lakukan pijatan usapan kearah atas dengan perlahan. - Taruh kedua tangan dibagian tengah punggung lakukan pijatan kearah luar secara simultan sampai bokong.
7		LEHER DAN BAHU - Condongkan leher ke arah depan, lakukan pijatan kearah atas dengan menggunakan ibu jari sampai ke bagian dasar tengkorak - Lakukan gerakan melingkar dengan ujung-ujung jari ke arah dasar tengkorak. - Dalam posisi duduk dengan tangan kanan raih

		tulang selangka kiri lewat bagian depan dan dilakukan sebaliknya (oleh pasien sendiri).
8		LENGAN DAN TANGAN - Posisi duduk, lakukan pijatan pada tangan depan dan belakang dengan pijatan ke arah atas. - Lakukan pijatan seperti mencubit pada seluruh tangan - Kepalkan satu tangan pemijat kemudian pijat telapak tangan pasien dengan kepala tersebut. - Gerakkan pergelangan tangan searah jarum jam kemudian kebalikannya. - Tarik jari kemudian putar-putar satu persatu. Lakukan pijatan pada otot diantara jari jari tangan terutama antara ibu jari dengan telunjuk. - Lakukan pijatan pada bagian 3 jari atas pergelangan tangan bagian dalam selama 15 menit

9		DADA - Letakkan tangan pada daerah dada di bawah tulang selangka, lakukan usapan ke arah luar menuju ketiak. - Dimulai dari bagian tengah dada lakukan pijatan memutar sampai dengan bahu dengan menggunakan ujung-ujung jari dan jempol. - Dengan kedua tangan bergantian remas dan peras bagian yang berdaging pada di bagian depan ketiak pasien guna mengurangi ketegangan pada daerah dada.
10	 	WAJAH DAN KULIT KEPALA Posisi pasien berbaring, pemijat berada pada posisi bagian atas kepala pasien. Taruh tangan pada dahi, jari-jari tangan saling berhadapan lakukan gerakan mengusap pada seluruh dahi. Ulangi gerakan ini kearah luar sampai mencapai pipi kemudian dagu. Cubit dan urut sepanjang tulang

		kening sampai alis mata. b. Usap pipi ke arah luar menuju telinga. c. Gunakan jempol, usap kedua sisi tulang hidung. Cubit dan urut sepanjang garis dagu sampai geraham. d. Lakukan pijatan pada sekitar mulut. e. Dengan menggunakan ujung-ujung jari f. Lakukan gerakan pijat garis rambut diseluruh kepala mulai dari dahi sampai dasar tengkorak.
11		RELAKSASI a. Setelah dilakukan pemijatan biarkan pasien berbaring 15'. b. Berikan pasien minuman hangat. c. Rapikan kembali tempat dan alat yang telah digunakan selama pemijatan.
12		Membereskan peralatan
13		Mencuci tangan dengan teknik tujuh langkah

J. Evaluasi

1. Setiap mahasiswa melakukan redemonstrasi tindakan prenatal massage dengan berpedoman pada job sheet
2. Seluruh alat disiapkan dengan lengkap dan diatur secara ergonomis
3. Setiap langkah pekerjaan dilakukan secara urut dan tepat, sesuai job sheet
4. Saat bekerja selalu memperhatikan tindakan keamanan, perlindungan diri dan kenyamanan pasien

DAFTAR TILIK PRENATAL MASSAGE UNTUK NYERI PUNGGUNG TM 3

Nama Mahasiswa / NPM :
 Hari/tanggal penilaian :
 Penilaian :
 0 : jika tidak dilakukan dengan sempurna
 1 : dilakukan tapi tidak sempurna
 2 : dilakukan dengan sempurna

No	LANGKAH TUGAS	NILAI		
		0	1	2
	PERSIAPAN			
1	Siapkan tempat untuk melakukan pemijatan yang nyaman dan tenang.			
2	Berikan aromatherapy untuk mengharumkan ruangan yang membuat suasana segar.			
3	Berikan alunan musik klasik untuk menambah suasana yang menyenangkan.			
4	Siapkan lotion, minyak atau cream yang dapat memudahkan proses pemijatan.			
5	Melakukan inform consent			
6	Pasien mengganti pakaiannya dengan memakai pakaian khusus yang telah disiapkan			

7	Lakukan cuci tangan bagi pemijat sebelum memulai kegiatan pemijatan.			
	TUNGKAI DAN KAKI			
8	Posisi berbaring terlentang, lakukan pemijatan pada telapak dan punggung kaki dengan teknik pijat memutar dengan menggunakan ujung-ujung jari.			
9	Lakukan pijatan pada seluruh jari-jari kaki.			
10	Posisi miring dengan diganjal bantal, satu tungkai diluruskan tungkai satunya ditekuk, lakukan pijatan mulai dari tumit sampai dengan lutut dengan posisi tangan membentuk huruf 'V' dengan arah ke atas dan luncurkan lagi ke arah bawah (hindari pijatan jika terdapat varises) pada bagian depan dan belakang.			
11	Lakukan pijatan pada otot di belakang lutut, gunakan jari dan jempol dengan teknik pijat memutar.			
12	Lakukan pijatan dari arah samping kaki seperti gerakan mencubit.			
13	Lakukan pijatan pada paha dengan teknik pijat yang sama pada bagian tungkai, dengan pijatan yang lebih menekan.			
14	Dengan posisi lutut ditekuk, remas dan peras bagian tengah, dalam dan luar paha.			

15	Lakukan teknik pijatan dengan menggunakan kedua sisi tangan pada seluruh kaki yang telah di pijat.			
16	Lakukan pijatan tersebut pada kaki yang satunya lagi.			
	PUNGGUNG			
17	Posisi duduk, tekan jempol pada lekukan masing- masing sisi tulang punggung. Lakukan pijatan melingkar pada posisi tersebut secara perlahan dan mendalam.			
18	Taruh kedua tangan dibalik punggung, dengan menggunakan telapak tangan lakukan pijatan usapan kearah atas dengan perlahan.			
19	Taruh kedua tangan dibagian tengah punggung lakukan pijatan kearah luar secara simultan sampai bokong.			
	LEHER DAN BAHU			
20	Condongkan leher ke arah depan, lakukan pijatan kearah atas dengan menggunakan ibu jari sampai ke bagian dasar tengkorak			
21	Lakukan gerakan melingkar dengan ujung-ujung jari ke arah dasar tengkorak.			
22	Dalam posisi duduk dengan tangan kanan raih tulang selangka kiri lewat bagian depan dan dilakukan sebaliknya (oleh pasien sendiri).			