

**Buku Ajar**



**MOM AND  
BABY SPA**

**DALAM PELAYANAN KEBIDANAN**

**Bdn. Komaria Susanti, SST, M.Kes**

# Buku Ajar **MOM AND BABY SPA**

## DALAM PELAYANAN KEBIDANAN

Maraknya fenomena treatment mom and baby SPA terjadi sejak beberapa tahun belakangan terutama pada kalangan masyarakat urban, sehingga membuat penulis tertarik untuk menulis berbagai aktivitas terkait pelayanan SPA. Buku Mom And Baby SPA Ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa kebidanan maupun kalangan umum yang tertarik untuk mempelajari lebih dalam tentang pelayanan Mom And Baby SPA. Adapun materi yang dibahas pada buku ini adalah :

- 1.Konsep dasar SPA
- 2.Pelayanan kesehatan SPA
- 3.Klasifikasi Griya Pelayanan SPA
- 4.Pembinaan dan Pengawasan Pelayanan SPA
- 5.Terapi Hydro Pada Pelayanan SPA
- 6.Terapi Aroma Pada Pelayanan SPA
- 7.Terapi Pijat Pada Pelayanan SPA
- 8.Perubahan Fisiologis pada Masa Kehamilan, Persalinan dan Nifas
- 9.Prenatal Massage
- 10.Post Partum Massage
- 11.Massage Laktasi
- 12.Aroma Tetapi pada Masa Kehamilan, Persalinan dan Nifas
- 13.Terapi Hydro
- 14.Konsep Dasar Tumbuh Kembang
- 15.Baby SPA
- 16.Baby Massage
- 17.Baby GYM
- 18.Massage Medik Pediatrik



☎ 0858 5343 1992  
✉ eurekaediaaksara@gmail.com  
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-579-7



**BUKU AJAR**  
***MOM AND BABY SPA* DALAM PELAYANAN**  
**KEBIDANAN**

**Bdn. Komaria Susanti, SST, M.Kes**



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

**BUKU AJAR**  
**MOM AND BABY SPA DALAM PELAYANAN KEBIDANAN**

**Penulis** : Bdn. Komaria Susanti, SST, M.Kes

**Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita

**Tata Letak** : Nur Cholifatun Nisa

**ISBN** : 978-623-120-579-7

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2024**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,  
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman  
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. wb.

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat- Nya penerbitan buku yang berjudul *Mom And Baby SPA* dalam Pelayanan Kebidanan dapat direalisasikan pada tahun ini. Semoga hasil karya ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa kebidanan dan kalangan umum yang ingin mengembangkan ilmunya.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam buku ini dan penulis telah berusaha untuk mencapai kesempurnaan dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamualaikum wr. wb.

Pekanbaru, Januari 2024

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 KONSEP DASAR SOLUS PER AQUA (SPA).....</b>	<b>1</b>
A. Pengertian SPA .....	1
B. Sejarah SPA .....	1
C. Bukti Sejarah SPA .....	2
D. Tujuan SPA.....	3
E. Manfaat.....	4
F. Tipe-Tipe SPA .....	6
G. Tipe SPA Tradisional Indonesia.....	7
H. Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Pelayanan SPA .....	8
<b>BAB 2 PELAYANAN KESEHATAN SPA.....</b>	<b>9</b>
A. Komponen Pelayanan SPA .....	9
B. Proses Pelayanan Kesehatan SPA .....	12
C. Etika Pelayanan Kesehatan SPA.....	13
<b>BAB 3 KLASIFIKASI GRIYA SPA .....</b>	<b>15</b>
A. Griya SPA Tirta I.....	15
B. Griya SPA Tirta II .....	18
C. Griya SPA Tirta III .....	22
<b>BAB 4 PEMBINAAN DAN PENGAWASAN PELAYANAN KESEHATAN SPA.....</b>	<b>26</b>
A. Pembinaan.....	26
B. Pengawasan.....	27
<b>BAB 5 TERAPI <i>HYDRO</i> PADA PELAYANAN SPA .....</b>	<b>29</b>
A. Pengertian Terapi <i>Hydro</i> .....	29
B. Manfaat.....	29
C. Jenis dan Teknik.....	30
D. Peralatan .....	30
E. Produk .....	30
F. Fasilitas .....	32
G. Langkah-langkah.....	33
H. Syarat Penggunaan Air .....	34
I. Pemantauan dan Evaluasi.....	36

	J. Prinsip Keamanan dan Keselamatan Kerja.....	37
	K. Tata Laksana Pelayanan .....	37
<b>BAB 6</b>	<b>TERAPI AROMA PADA PELAYANAN SPA.....</b>	<b>41</b>
	A. Pengertian .....	41
	B. Konsep.....	42
	C. Ruang Lingkup.....	42
	D. Sasaran .....	42
	E. Penggunaan Aromaterapi .....	44
	F. Manfaat terapi aroma.....	45
	G. Cara Penggunaan Terapi Aroma .....	46
	H. Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Aroma.....	48
	I. Prinsip Keamanan dan Keselamatan Kerja.....	51
	J. Prinsip Tata Laksana.....	52
	K. Pilihan Aroma.....	55
<b>BAB 7</b>	<b>TERAPI PIJAT PADA PELAYANAN SPA .....</b>	<b>58</b>
	A. Sejarah dan Filosofi Pijat/ <i>Massage</i> .....	58
	B. Manfaat Pijat.....	60
	C. Teknik-Teknik Pijat .....	61
	D. Karakteristik Pijat Tradisional Indonesia .....	64
	E. Indikasi dan Kontraindikasi Pijat .....	68
<b>BAB 8</b>	<b>PERUBAHAN FISIOLOGI (MOM SPA) .....</b>	<b>70</b>
	A. Perubahan Fisiologi Pada Masa Kehamilan .....	70
	B. Perubahan Fisiologi Pada Masa Persalinan .....	74
	C. Perubahan Fisiologi Masa Nifas .....	75
<b>BAB 9</b>	<b>PRENATAL MASSAGE .....</b>	<b>82</b>
	A. Pengertian Prenatal <i>Massage</i> .....	82
	B. Manfaat Prenatal <i>Massage</i> .....	83
	C. Kontraindikasi Prenatal <i>Massage</i> .....	83
	D. Waktu Ibu Boleh Melakukan Pemijatan.....	84
	E. Posisi Pijat .....	86
	F. Persiapan Pijat .....	86
<b>BAB 10</b>	<b>POST PARTUM MASSAGE.....</b>	<b>88</b>
	A. Pengertian Post Partum <i>Massage</i> .....	88
	B. Manfaat Post Partum <i>Massage</i> .....	88
	C. Hal yang Harus Dilakukan Pada Saat Pemijatan .....	89

<b>BAB 11</b>	<b>MESSAGE LAKTASI.....</b>	<b>90</b>
	A. Manajemen Laktasi.....	90
	B. Fisiologi Laktasi.....	91
	C. Perawatan Payudara.....	92
	D. Pijat Oksitosin.....	93
<b>BAB 12</b>	<b>AROMATERAPI.....</b>	<b>95</b>
	A. Aromaterapi Pada Masa Kehamilan.....	95
	B. Aromaterapi Pada Masa Persalinan.....	97
	C. Aromaterapi Pada Masa Nifas.....	99
<b>BAB 13</b>	<b>TERAPI HYDRO (RATUS).....</b>	<b>100</b>
	A. Pengertian.....	100
	B. Tujuan dan Manfaat Ratus.....	100
	C. Alat dan Bahan Ratus.....	101
	D. Cara Membuat Ratus.....	102
<b>BAB 14</b>	<b>TERAPI HYDRO (SAUNA).....</b>	<b>103</b>
	A. Pengertian.....	103
	B. Manfaat.....	104
	C. Jenis-jenis sauna.....	104
	D. Tips Melakukan sauna.....	105
<b>BAB 15</b>	<b>TUMBUH KEMBANG.....</b>	<b>106</b>
	A. Pengertian Tumbuh Kembang.....	106
	B. Tahap-Tahap Tumbuh Kembang.....	107
	C. Ciri-Ciri Tumbuh Kembang.....	111
	D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang.....	112
<b>BAB 16</b>	<b>BABY SPA.....</b>	<b>114</b>
	A. Pengertian dan Sejarah <i>Baby SPA</i> .....	114
	B. Manfaat <i>Baby SPA</i> .....	115
	C. Langkah-Langkah <i>Baby SPA</i> .....	117
	D. Trend <i>Baby SPA</i> .....	120
<b>BAB 17</b>	<b>BABY MASSAGE.....</b>	<b>121</b>
	A. Pengertian dan Manfaat <i>Baby Massage</i> .....	121
	B. Waktu Pemijatan.....	121
	C. Persiapan Pijat.....	122
	D. Kontraindikasi <i>Baby Massage</i> .....	122
	E. Kajian Ilmiah Tentang <i>Baby SPA</i> .....	123



	F. Aromaterapi Pijat Bayi.....	125
<b>BAB 18</b>	<b>BABY GYM.....</b>	<b>128</b>
	A. Pengertian.....	128
	B. Manfaat.....	128
	C. Syarat melakukan <i>Baby Gym</i> .....	129
	D. Waktu Melakukan <i>Baby Gym</i> .....	129
	E. Persiapan Melakukan <i>Baby Gym</i> .....	129
	F. Teknik <i>Baby Gym</i> .....	130
<b>BAB 19</b>	<b>MESSAGE MEDIK PEDIATRIK.....</b>	<b>131</b>
	A. Kolik.....	131
	B. Konstipasi.....	131
	C. Diare.....	132
	D. Batuk Pilek.....	132
	E. Tuina.....	133
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>135</b>
	<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>136</b>



**BUKU AJAR**  
**MOM AND *BABY SPA* DALAM PELAYANAN**  
**KEBIDANAN**

**Bdn. Komaria Susanti, SST, M.Kes**



# BAB

# 1

# KONSEP DASAR SOLUS PER AQUA (SPA)

## A. Pengertian SPA

SPA merupakan suatu singkatan kata yang berasal dari kata Solus per Aqua (Solus = Pengobatan atau perawatan, Per = dengan dan Aqua = Air. SPA juga merupakan sama sebuah kota kecil di Belgia yang memiliki sumber mata air mineral yang berkhasiat untuk perawatan dan kesehatan tubuh dengan cara mandi berendam. Berdasarkan arti tersebut maka dapat dikatakan bahwa SPA adalah suatu sistem perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *Hydrotherapy*. Secara rinci SPA didefinisikan sebagai suatu cara pelaksanaan kesehatan dengan menggunakan air dalam berbagai bentuk untuk mengobati suatu penyakit atau untuk mempertahankan kesehatan individu.

## B. Sejarah SPA

Dihampir setiap peradaban dan belahan bumi pasti ada kebiasaan mandi berendam dan perawatan menggunakan air. Kegiatan perawatan kebugaran tubuh dengan cara mandi berendam ini sudah dimulai sejak ribuan tahun lalu yang sangat dikenal misalnya dari peradaban jaman Mesir Kuno dengan adanya kebiasaan Raja dan Ratu mandi berendam di air bunga, rempah hingga mandi susu ala Ratu Cleopatra.

Di Eropa, Spa biasanya dihubungkan dengan perawatan menggunakan air mineral dari sumber mata air alami. Di Eropa banyak yang memilih pusat kebugaraan dan perawatan menggunakan air mineral dan dikenal dengan Spa. Sebut saja

# BAB

# 2

## PELAYANAN KESEHATAN SPA

### A. Komponen Pelayanan SPA

Pelayanan kesehatan SPA merupakan upaya kesehatan perorangan dengan pendekatan promotif dan preventif yang diselenggarakan di griya SPA. Pelayanan Kesehatan SPA menekankan pada upaya mempertahankan, menjaga dan meningkatkan kemampuan tubuh agar tercapai tingkat kesehatan yang optimal. Pelayanan kesehatan SPA ditujukan untuk mengatasi berbagai bentuk gangguan yang dapat menimbulkan penyakit. Pelayanan kesehatan SPA di dalam pedoman ini meliputi Health SPA untuk mendapatkan manfaat relaksasi. *Wellness SPA* untuk mendapatkan manfaat rejuvenasi dan revitalisasi. Komponen Pelayanan SPA mencakup 4 unsur yaitu : 1) Sumber daya manusia meliputi terapis, penerima tamu, petugas administrasi, SPA programmer, SPA manajer. 2) Komponen air berserta fasilitas pendukungnya seperti *bathtub, sauna, steam, dan whirlpool*, 3) Pendukung perawatan meliputi pijat, penggunaan ramuan atau jamu, terapi aroma, latihan fisik. 4) Peralatan yang dipergunakan untuk kebugaran atau untuk membantu proses peningkatan fungsional tubuh. Pelayanan kesehatan SPA terdiri dari komponen berikut :

1. Sumber daya manusia di Griya SPA yang terdiri dari:
  - a. Kelompok tenaga administrasi: manajer SPA, penerima tamu, programmer SPA dan administrator.
  - b. Kelompok terapis: terapis SPA pratama, terapis SPA madya dan terapis SPA utama.

# BAB 3

## KLASIFIKASI GRIYA SPA

### A. Griya SPA Tirta I

Berdasarkan manfaat pelayanan kesehatan SPA yang diberikan, Griya SPA diklasifikasikan menjadi 3 (tiga). Griya SPA Tirta I merupakan griya SPA yang menyediakan perawatan SPA untuk menghasilkan manfaat relaksasi.

1. Jenis metode dan jenis pelayanan yang diberikan pada Griya SPA Tirta I minimal 4 metode sebagai berikut:
  - a. *Hydrotherapy* dengan jenis pelayanan sebagai berikut:
    - 1) Perawatan berendam dengan suhu normal atau netral.
    - 2) Perawatan berendam dengan air panas ditambahkan ramuan dan atau minyak atsiri yang digunakan untuk relaksasi.
    - 3) Perawatan dengan steam.
    - 4) Perawatan tangan dan kaki dengan menggunakan air.
  - b. Pijat tradisional untuk relaksasi
  - c. Pijat dengan jenis pelayanan :
    - 1) Pijat relaksasi.
    - 2) Pijat refleksi untuk relaksasi.
    - 3) Pijat akupresur untuk relaksasi
  - d. Ramuan diberikan pada jenis perawatan tubuh dengan lulur, boreh, masker, dan ratus.
  - e. Terapi aroma yaitu perawatan tubuh dengan menggunakan minyak atsiri produk lokal untuk relaksasi

# BAB 4

## PEMBINAAN DAN PENGAWASAN PELAYANAN KESEHATAN SPA

### A. Pembinaan

Pembinaan terhadap penyelenggaraan pelayanan kesehatan SPA dilakukan oleh Menteri, Menteri terkait, Dinas Kesehatan Propinsi, dan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dapat melibatkan Asosiasi SPA yang bermitra dengan Kementerian Kesehatan dan Lembaga yang bertanggung jawab terhadap kompetensi (Lembaga Sertifikasi Kompetensi) dan profesi (Lembaga Sertifikasi Profesi) terapis SPA. Asosiasi SPA yang dimaksud harus memiliki kepengurusan sampai tingkat Kabupaten/Kota. Cara yang dilakukan dalam pembinaan, antara lain :

1. Penyuluhan (Komunikasi, Informasi dan Motivasi).
2. Penerapan pedoman.
3. Pelatihan, kursus, orientasi.
4. Supervisi dan fasilitasi.

Pelaksana pelayanan kesehatan SPA memberikan pelayanan dengan aman, bermanfaat, bermutu dan nyaman, sesuai standar yang berlaku, dan harus diusahakan secara terus menerus (kontinyu). Perlengkapan yang dipergunakan dalam penilaian untuk pemberian izin teknis dan pembinaan di bidang kesehatan, adalah :

1. Pedoman Pelayanan Kesehatan SPA.
2. Daftar Tilik penilaian pelayanan kesehatan SPA.

# BAB

# 5

# TERAPI *HYDRO* PADA PELAYANAN SPA

## A. Pengertian Terapi *Hydro*

Terapi Hidro berasal dari bahasa Yunani yang terdiri atas 2 kata yaitu *Hydror* (air) dan *theurapeia* (penyembuhan) dimana air dipercaya memiliki kemampuan untuk menyembuhkan. Terapi Hidro adalah dengan memanfaatkan sifat fisik air (daya apung air/*bouyancy*, tekanan hidrostatis, dan sifat viskositas air), kimia, serta sifat hidrodinamik (gerakan air) dan termodinamik (suhu panas dan dingin) yang mempunyai keunikan dan dapat dimanfaatkan untuk penyembuhan serta kebugaran (*wellness*). Sifat di atas mempengaruhi sistem sirkulasi (peredaran darah), respirasi (pernafasan) dan metabolisme (reaksi kimia dalam tubuh) sehingga merangsang cepatnya pembuangan zat sisa atau racun dalam tubuh, proses peremajaan dan perbaikan sel-sel tubuh.

## B. Manfaat

Sesuai dengan pemanfaatan sifat fisik air, hidrodinamik, dan termodinamik maka dapat disimpulkan bahwa terapi hidro dapat memberikan manfaat berupa :

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
2. Meningkatkan fungsi sistem persarafan.
3. Melancarkan aliran darah dan getah bening.
4. Memperbaiki metabolisme sel.
5. Memperbaiki sistem pencernaan dan pembuangan zat sampah/racun (*detoxifying effect*).

# BAB 6

## TERAPI AROMA PADA PELAYANAN SPA

### A. Pengertian

Terapi aroma merupakan bentuk perawatan kesehatan yang menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) dan senyawa aromatik lainnya yang diekstrak dari bunga, kulit kayu, batang, daun, akar atau bagian lain dari tanaman untuk tujuan mempengaruhi psikis (kejiwaan) dan fisik seseorang. Terapi aroma menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) sebagai teknik perawatan tubuh yang mempunyai khasiat terhadap kesehatan tubuh. Terapi aroma memberikan efek relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi. Terapi aroma diberikan dengan cara dihirup, dikompres, dioleskan di kulit, disemprotkan, dicampur dengan air digunakan untuk merendam seluruh tubuh atau bagian-bagian tubuh dan akan lebih efektif disertai dengan pijatan. Bahan yang digunakan adalah zat aktif yang diperoleh dari sari tumbuh-tumbuhan aromatik hasil ekstraksi dari bunga, daun, akar, batang atau ranting, biji dan buah. Minyak atsiri diperoleh dengan cara:

1. *Steam*/destilasi atau penyulingan. Bagian yang larut dalam lemak dan hidrosol (komponen terapi aroma yang larut dalam air) digunakan untuk revitalisasi.
2. Ekstraksi solven/*solvent* extraction adalah proses mendapatkan minyak atsiri dengan menggunakan bahan pelarut yang mudah menguap.



# BAB

# 7

# TERAPI PIJAT PADA PELAYANAN SPA

## A. Sejarah dan Filosofi Pijat/ *Massage*

Sentuhan adalah bentuk komunikasi alamiah yang paling mendasar dan secara instink ada pada diri setiap orang. Sentuhan merupakan rangsangan yang telah dikenal sejak manusia berada di dalam kandungan ibu. Manusia telah menggunakan 'sentuhan' untuk menenangkan, untuk memberi semangat dan untuk menyembuhkan. Jika bagian dari tubuh merasa sakit atau otot terasa tegang, maka secara alamiah reaksi yang timbul adalah tindakan menyentuh, mengusap atau memijat dengan lembut untuk menghilangkan rasa sakit dan mengurangi ketegangan tersebut.

Pijat merupakan salah satu seni pengobatan paling tua di dunia. Pijat dikenal juga dengan istilah '*touch therapy*', yaitu perawatan dengan cara memijat menggunakan gerakan mengusap, menekan, meremas, mencubit, menepuk dan menggetarkan bagian-bagian tubuh yang dilakukan untuk tujuan kesehatan dan kebugaran. Efek dari pijat tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi diyakini dapat 'menyentuh' perasaan (psikis). Jika seseorang merasa sedih, maka dia ingin dipeluk dan dibelai sehingga memberikan perasaan nyaman sebagai penyeimbang emosi. Jadi dapat disimpulkan bahwa sentuhan dapat menenangkan jiwa (psikis) dan raga (fisik).

Buku tertua yang mencatat tentang pijat ditemukan sekitar 5000 tahun yang lalu di China. Hippocrates sebagai 'bapak pengobatan' dan penulis sumpah Hippocrates pada tahun 460 sampai 380 SM menulis dalam catatannya bahwa

# BAB 8

## PERUBAHAN FISIOLOGI (MOM SPA)

### A. Perubahan Fisiologi Pada Masa Kehamilan

#### 1. Perubahan pada system reproduksi

##### a. Vagina dan vulva

Hormon estrogen mempengaruhi sistem reproduksi sehingga terjadi peningkatan vaskularisasi dan hyperemia pada vaginadan vulva. Peningkatan vaskularisasi menyebabkan warna kebiruan pada vagina yang disebut dengan tanda Chadwick (Kumalasari, 2015:3).

##### b. Serviks uteri

Serviks bertambah vaskularisasinya dan menjadi lunak (*Soft*) yang disebut dengan tanda *Goodell*. Kelenjar endoservikal membesar dan mengeluarkan banyak cairan mucus. Oleh karena pertambahan dan pelebaran pembuluh darah, warna menjadi livid yang disebut dengan tanda Chadwick (Mochtar, 1998:35 dalam Dewi dkk, 2011:91).

**Tabel 8. 1 Penambahan Ukuran TFU**

Usia kehamilan (minggu)	Tinggi Fundus Uteri (TFU)
12	3 jari di atas simfisis
16	Pertengahan pusat-simfisis
20	3 jari bawah pusat
24	Setinggi pusat
28	3 jari diatas pusat

# BAB 9

## *PRENATAL MASSAGE*

### **A. Pengertian Prenatal *Massage***

Manusia memiliki kondisi fisik yang sangat sempurna mulai dari ujung rambut sampai alas kaki, ke semua bagiannya memiliki fungsi yang berbeda dan sangat berkaitan. Semua anggota badan biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja, olahraga, jalan-jalan, serta perubahan hormonal kehamilan dan pasca melahirkan yang banyak mengeluarkan power atau tenaga saat persalinan dan lain sebagainya yang dengan maksud dan tujuan tertentu. Tetapi dengan beraktivitasnya anggota tubuh, sering kita mengalami kelelahan, pegal-pegal, bahkan sakit yang disebabkan kelelahan atau beraktivitas berlebihan. Sehingga untuk menanganinya/mengobatinya perlu dipijat/message supaya proses penyembuhannya terasa cepat.

Message sangat bermanfaat sekali bagi proses pemulihan tubuh yang pegal-pegal, cidera, atau sakit, karena message bisa melancarkan peredaran darah. Message merupakan salah satu di antara cara-cara perawatan tubuh yang paling tua dan paling bermanfaat dalam perawatan fisik (badan), message dapat digunakan untuk kesehatan dan kecantikan. Message mengarahkan pencapaian manipulasi (penanganan) perawatan dari bagian luar kepala tubuh.

Prenatal *Massage* pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rilek dan tidur nyenyak. Prenatal *Massage* umumnya akan

# BAB

# 10

## *POST PARTUM MASSAGE*

### **A. Pengertian Post Partum *Massage***

Pijat setelah melahirkan dapat memberikan beberapa manfaat dan efektifitas dalam membantu pemulihan ibu dalam masa nifas, seperti meredakan beberapa titik kelelahan pada tubuh, melepaskan tegangan pada otot, memperbaiki peredaran darah, dan meningkatkan pergerakan sendi serta peremajaan tubuh. Ada sebagian ibu mulai dipijat segera setelah pulang dari rumah sakit. Namun bagi ibu yang menjalani operasi sesar, sebaiknya tunggu hingga luka operasi sembuh.

### **B. Manfaat Post Partum *Massage***

Berikut manfaat dari post partum *Massage* adalah sebagai berikut:

1. Proses melahirkan akan meregangkan tubuh ibu, terutama bagian perut, punggung, dan panggul. Dengan pijatan lembut, selain meredakan beberapa titik nyeri dan melepaskan tegangan pada otot, pijat dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot dan dapat meredakan nyeri atau pegal-pegal pada tubuh.
2. Gerakan saat pijat dapat membantu pengencangan bagian tubuh dan membantu pemulihan tubuh
3. Membantu pelepasan hormone endorfin di otak yang merupakan pereda nyeri alami
4. Membantu melepaskan hormone oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan memudahkan proses menyusui. Pijatan pada payudara akan membantu membuka saluran kelenjar

# BAB

# 11

# MASSAGE LAKTASI

## A. Manajemen Laktasi

Manajemen laktasi adalah merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan dalam tiga tahap, yakni pada masa kehamilan (antenatal), sewaktu ibu dalam persalinan sampai keluar rumah sakit (perinatal), dan masa menyusui selanjutnya sampai anak berusia 2 tahun (postnatal).

Manajemen laktasi adalah tata laksana yang diperlukan untuk menunjang keberhasilan menyusui. Dalam pelaksanaannya terutama dimulai pada masa kehamilan, segera setelah persalinan dan pada masa menyusui selanjutnya. Manajemen laktasi adalah upaya-upaya yang dilakukan untuk menunjang keberhasilan menyusui. Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia.

Laktasi adalah produksi dan pengeluaran ASI, dimana calon ibu harus sudah siap secara psikologis dan fisik. Jika laktasi baik maka bayi cukup sehat menyusu. Produksi ASI disesuaikan dengan kebutuhan bayi, volume ASI 500-800 ml/hari.

Salah satu upaya untuk dapat meningkatkan produksi asi berdasarkan penelitian yang dilakukan Susanti dkk, 2020 tentang pengaruh *efflurage Massage* terhadap peningkatan kecukupan ASI ibu post partum di BPM Rosita Kota Pekanbaru Rata-rata produksi ASI sebelum intervensi *efflurage Massage*

# BAB

# 12

# AROMATERAPI

## A. Aromaterapi Pada Masa Kehamilan

Aromaterapi merupakan teknik perawatan tubuh dengan menggunakan atau memanfaatkan minyak atsiri esensial oil yang berkhasiat. Minyak esensial ini digunakan dengan cara dihirup, ditetaskan pada alat kompres, dioleskan di kulit, dituangkan ke air untuk berendam, atau digunakan sebagai minyak pijat. Aromaterapi kehamilan menjadi salah satu jenis terapi komplementer. Titik terapi ini menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dan senyawa aromatik lain dari tumbuhan. Tujuan aromaterapi adalah untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan ibu hamil.

Banyak jenis minyak esensial dengan manfaat masing-masing. Ada yang baik digunakan selama kehamilan, ada juga yang sebaiknya dihindari. Titik ahli aromaterapi yang telah mendapatkan pelatihan dan sertifikasi akan mengetahui minyak esensial mana yang aman untuk digunakan. Titik campuran tunggal atau kombinasi beberapa minyak esensial dapat membantu mengobati mual, mengurangi kecemasan, mengurangi pembengkakan, meringankan sakit kepala, dan mendorong ibu untuk tidur nyenyak.

Aromaterapi bisa membantu ibu hamil mengoptimalkan kondisi agar kehamilan sehat dan persalinan lancar. Penggunaan aromaterapi menggunakan metode revitalisasi, artinya menyiapkan kembali serta meregulasi kinerja organ-organ tubuh. Penggunaan minyak esensial atau saripati dari tumbuh-tumbuhan beraroma memiliki manfaat melancarkan

# BAB 13

# TERAPI *HYDRO* (RATUS)

## A. Pengertian

Ratus merupakan salah satu layanan spa yang mampu membuat aroma Vagina menjadi lebih wangi. Cara perawatan yang digunakan untuk merawat vagina adalah dengan melakukan pengasapan secara langsung. Ratus Vagina adalah perawatan daerah vagina melalui teknik penguapan dengan menggunakan herbal tertentu titik efeknya untuk memberikan kesegaran pada organ kelamin. Uap ratus bisa membantu mengeluarkan lendir yang berlebihan dari vagina, serta menghilangkan gatal-gatal yang timbul akibat kondisinya yang lembab, baik karena iklim tropis maupun pakaian dalam yang tidak menyerap keringat.

Perawatan vagina merupakan suatu istilah yang digunakan untuk perawatan dan layanan pada fasilitas khusus untuk perawatan organ pada alat kelamin wanita. Secara umum perawatan ini dikenal oleh masyarakat luas terutama di Indonesia khususnya para wanita dengan berbagai sebutan yang unik yaitu ratus V spa, Ken Dedes ISPA, paratus serta vaginal ozon. Ratus adalah perawatan organ intim wanita dengan cara penguapan atau pengasapan.

## B. Tujuan dan Manfaat Ratus

Tujuan dari terapi ini adalah mengencangkan otot vagina setelah melahirkan perawatan ratus vagina sebenarnya merupakan sebuah proses pengasapan organ intim perempuan dengan bahan secara alami yaitu berasal dari bahan rempah-

# BAB 14

# TERAPI *HYDRO* (SAUNA)

## A. Pengertian

Sauna/ mandi uap atau bisa disebut “steam bath” adalah mandi dengan uap dalam suatu ruangan yang telah dirancang khusus, dimana sisi-sisi ruangan tersebut dapat mengeluarkan uap panas. Relaksasi yang dilakukan di dalam ruangan dengan uap panas tersebut dipercaya bisa membuat kulit lebih cerah. Beberapa manfaat sauna untuk kulit adalah sebagai berikut:

1. Memicu produksi kolagen Menurut Dr. Lawrence Wilson, peneliti dan pengarang buku tentang manfaat sauna, produksi kolagen semakin meningkat ketika seseorang sedang bersauna. Peningkatan kolagen ini tentunya baik untuk mendorong terbuangnya kulit mati dan memicu peningkatan sel kulit baru yang sehat.
2. Memperlancar aliran darah ketika sedang bersauna, detak jantung bisa meningkat hingga 50 persen. Karena peningkatan itu, aliran darah yang mengalir juga meningkat sebanyak 30-50 persen. Lancarnya aliran darah ini membawa oksigen dan nutrisi yang semakin banyak kepada kulit. Hasilnya, kulit akan terlihat lebih sehat merona dan segar. Detoksifikasi Setidaknya 30 persen racun dalam tubuh bisa dikeluarkan lewat keringat pada kulit. Saat bersauna, uap yang panas memicu semakin banyak timbulnya keringat. Seiring terbukanya pori-pori dan keluarnya keringat dalam tubuh, racun yang tersimpan di bawah kulit juga ikut terlepas. Setidaknya diperlukan waktu dua menit sauna sebelum tubuh mulai memanas. Setelah tubuh mulai



# BAB 15

## TUMBUH KEMBANG

### A. Pengertian Tumbuh Kembang

Istilah tumbuh kembang sebenarnya mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan pengertian mengenai apa yang dimaksud dengan pertumbuhan dan perkembangan dengan definisi adalah sebagai berikut:

1. Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik (anatomi) dan struktur tubuh dalam arti sebagian atau seluruhnya karena adanya multiplikasi (bertambah banyak) sel-sel tubuh dan juga karena bertambah besarnya sel (Nursalam, 2005).
2. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dan struktur/fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur, dapat diperkirakan, dan diramalkan sebagai hasil dari proses diferensiasi sel, jaringan tubuh, organ-organ, dan sistemnya yang terorganisasi (Nursalam 2005).

Meskipun pertumbuhan dan perkembangan mempunyai arti yang berbeda, namun keduanya saling mempengaruhi dan berjalan secara bersamaan. Pertambahan ukuran fisik akan disertai dengan pertambahan kemampuan anak (Nursalam, 2005).

# BAB

# 16

## *BABY SPA*

### A. Pengertian dan Sejarah *Baby SPA*

Kata spa merupakan suatu nama kota di Belgia yang sejak abad ke-14 terkenal dengan sumber air panas yang dipakai untuk pengobatan. Spa juga merupakan akronim dari bahasa latin *sanitas per aqua*, yang berarti air untuk kesehatan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa spa awalnya merupakan terapi yang dilakukan dengan mandi atau berendam.

Pelayanan kesehatan spa adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya berupa pijat penggunaan ramuan, terapi aroma, latihan fisik, terapi warna, terapi musik, dan makanan untuk memberikan efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara tubuh (*body*), pikiran (*mind*), dan jiwa (*spirit*), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal (Permenkes No 8 Tahun 2014).

*Baby SPA* merupakan rangkaian stimulasi tumbuh kembang anak dengan memadukan layanan senam bayi (*Baby Gym*), berenang (*baby Hydro*), pijat bayi (*baby Massage*) hingga perawatan kulit menggunakan coklat untuk anak. Spa bayi pada dasarnya hanya terdiri dari pijat pijat bayi dan ada beberapa yang mengajarkan berenang pada bayi.

# BAB 17

## BABY MASSAGE

### A. Pengertian dan Manfaat *Baby Massage*

Pijat bayi adalah mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh bayi .. Seni pijat adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan pijat meliputi manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh dengan tujuan pengobatan serta sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh. Adapun manfaat dari pijat bayi adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernafasan
3. Merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan
4. Meningkatkan berat badan
5. Mengurangi stres dan ketegangan
6. Meningkatkan kesegaran
7. Membuat tidur lelap
8. Mengurangi rasa sakit dan kembung sakit perut
9. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan ibu
10. Meningkatkan produksi asi ibu.

### B. Waktu Pemijatan

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan titik dengan lebih cepat mengawali pemijatan bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Waktu terbaik untuk memijat baik jika bayi terjaga dan senang orang tua sendiri harus

# BAB

# 18

## BABY GYM

### A. Pengertian

*Baby Gym* atau senam bayi merupakan latihan untuk membantu stimulasi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf dan motorik bayi secara optimal. Melalui senam bayi kedekatan antara ibu dan bayi akan semakin kuat dengan senam bayi juga bisa mengetahui perkembangan yang salah pada bayi secara dini sehingga dapat dilakukan tindakan antisipasi yang tepat agar bayi tumbuh normal. Senam bayi sangat penting untuk menguatkan otot-otot dan juga sendi-sendi pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk berdiri dan berjalan, senam bayi dilakukan berdasarkan pola perkembangan bayi.

### B. Manfaat

Adapun manfaat dari *Baby Gym* adalah:

1. Menguatkan otot otot dan persendian
2. Meningkatkan perkembangan motorik
3. Meningkatkan fleksibilitas atau daya kelenturan tubuh
4. Meningkatkan koordinasi dan keseimbangan
5. Meningkatkan ketahanan tubuh
6. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan fungsi tubuh
7. Meningkatkan kewaspadaan
8. Memperkuat interaksi antara orang tua dan bayi
9. Memperlancar peredaran darah dan menguatkan jantung
10. Memudahkan orang tua mendeteksi secara dini adanya gangguan atau hambatan pertumbuhan dan perkembangan

# BAB 19

## MASSAGE MEDIK PEDIATRIK

### A. Kolik

Gangguan yang terjadi pada alat pencernaan di dalam rongga perut sampai saat ini belum diketahui secara pasti penyebabnya, namun yang dapat menyebabkan salah satunya adalah bayi terlalu banyak udara tanpa bersendawa yang mengakibatkan perutnya kembung dan terasa sakit. Tanda gejala yang terjadi biasanya bayi menangis sampai wajahnya kemerahan tangan terkepal, kaki sering dingin, dan tertarik ke dada biasanya muncul minggu pertama usia bayi dan biasanya akan hilang saat berusia 3 bulan. Pencegahan dapat dilakukan dengan cara melakukan pijat perut bayi, melakukan teknik untuk membantu bayi bersendawa, mandikan dengan air hangat kemudian selimuti dengan selimut hangat.

Teknik pijat bayi kolik yaitu:

1. Pijat terapi bayi kolik dengan dua gerakan yaitu
2. Usapan perut dan gerakan tekukan lutut diakhiri dengan rileksasi pada kaki

### B. Konstipasi

Konstipasi atau Sembelit adalah frekuensi buang air besar yang lebih sedikit dari biasanya. Jarak waktu buang air besar pada setiap orang berbeda-beda namun umumnya dalam satu minggu, manusia buang air besar setidaknya lebih dari tiga kali. Jika frekuensi buang air besar kurang dari tiga kali dalam seminggu, maka seseorang disebut mengalami konstipasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, A. 2002. *Aromaterapi Cara Sehat Dengan Wewangian Alami*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Anastasia, Henny S.Pd. 2009. *Cantik, Sehat, Sukses, Berbisnis Spa*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ayuningtyas, 2019. *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Hidayat, A.A. 2019. *Khazanah Terapi Komplementer Alternatif*. Bandung: Nuansa Cendikia
- Latifah, Susanti, Rahayu. 2023. Efektifitas Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru. *Journal Of Social Science Research*
- Panero, Julius & Martin Zelnik. 2003. *Dimensi Manusia & Ruang Interior*. Jakarta: Erlangga.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan SPA.
- Rahimsyah. *Pengobatan Cara Herbal dan Pijat Refleksi Solusi Hidup Sehat Alami dengan Mudah*. Lingkar Media
- Subakti, Yazid S.Si & Deri Rizky Anggraini, S.Gz. 2009. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta: Wahyu Media.
- Susanti, Ruspita & Rahmi. 2021. Pengaruh Efflurage Massage Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Rosita Kota Pekanbaru. Riau. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*
- Susanti, Sari. 2020. The Effect of Infant Massage and Breast Care on the Frequency and Breastfeeding Duration of Baby at Puskesmas Siak Hulu I. Riau. *Journal Science Midwifery*.

## TENTANG PENULIS



Bdn. Komaria Susanti, SST, M.Kes. Lahir di Duri 29 Januari 1990, menyelesaikan pendidikan DIV Bidan Pendidik di Universitas Respati Yogyakarta (2012) dan S2 Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Respati Indonesia Jakarta (2015), Menyelesaikan Pendidikan Profesi di Universitas Fort De Kock ( 2022). Penulis pernah bekerja di Akademi Kebidanan Hang Jebat Dumai pada tahun (2016) sebagai dosen tetap. Penulis saat ini bekerja Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru sebagai dosen tetap Program Studi Kebidanan Program Sarjana.