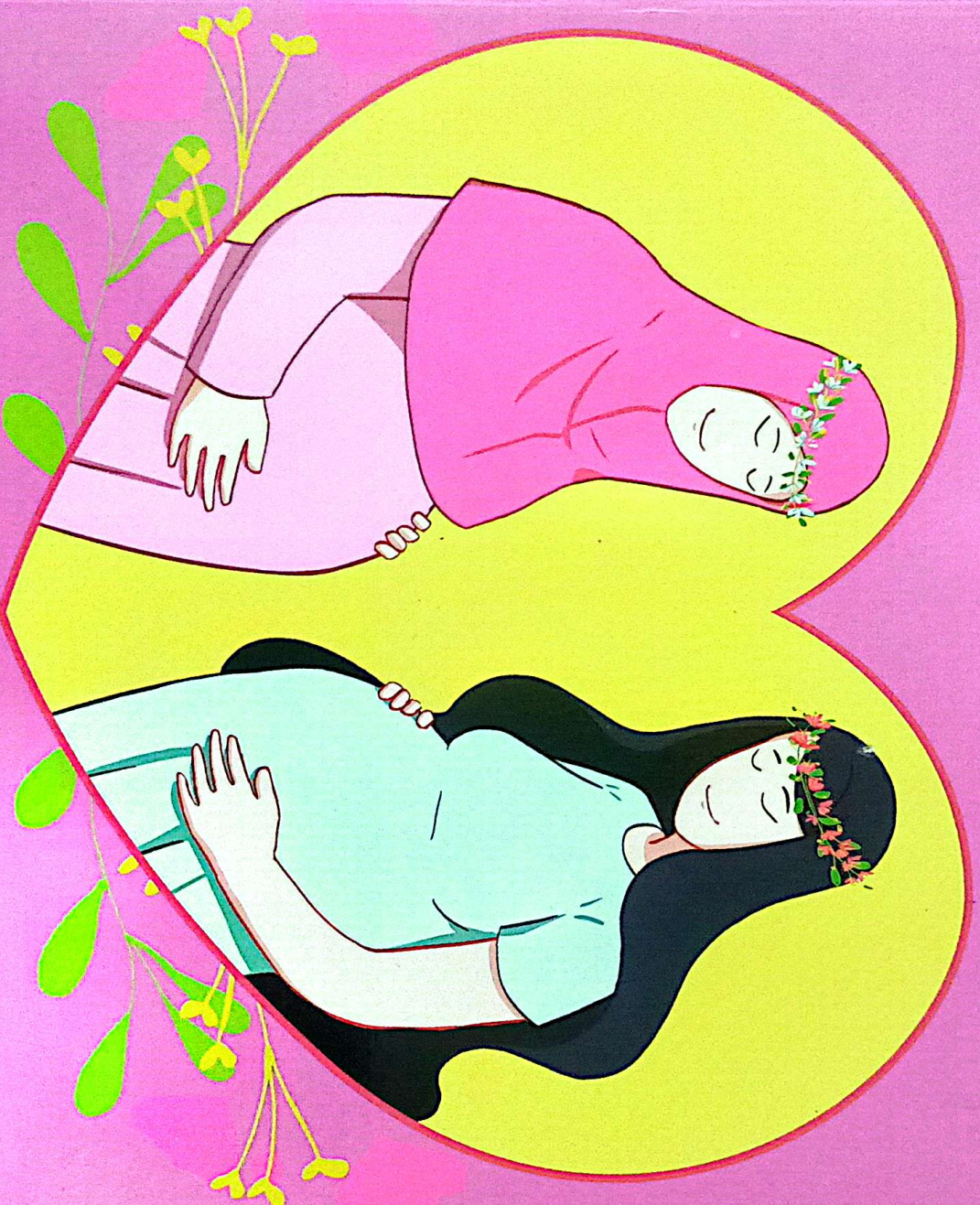


**Dr. Handayani, S.SiT , M. Kes, Bdn.**

# **PREGNANCY MASSAGE**

**Perawatan Tubuh Masa Kehamilan dan Nifas  
Serta Persiapan Persalinan**



# **PREGNANCY MESSAGE**

**Perawatan Tubuh Masa Kehamilan dan Nifas  
Serta Persiapan Persalinan**

**Dr. Handayani, S.SiT , M. Kes, Bdn.**

# **PREGNANCY MASSAGE**

## **PIJAT IBU HAMIL, PERAWATAN TUBUH SAAT HAMIL DAN NIFAS**

**Penulis:**

**Dr. Handayani, S.SiT, M. Kes, Bdn.**

**Editor Naskah :**

**CVI Production Team**

**Felix Roberto, Titi Dwi Latufah, Fauzi, Dhea, Kholid Rosyidi MN**

**Tata Letak & Desain Sampul:**

**khdproduction.com**

**Hak Cipta & Didistribusikan Oleh:**

**KLINIK PRATAMA RUMAH SEHAT KELUARGA**

**Perumahan Mutiara Gading Timur Blok F2 No. 19**

**Mustika Jaya, Bekasi Timur 17158**

**Ph. +(6221) 82613677**

**Dicetak oleh : khdproduction.com**

**No ISBN : 978-623-6916-54-4**

**Edisi : Cetakan 4**

**KETENTUAN PIDANA PASAL 113  
UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA 28 Tahun 2014  
TENTANG HAK CIPTA**

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

## *Teruntuk:*

Orangtuaku  
Suami dan anak-anakku  
Sahabat-sahabatku  
Para tenaga kesehatan  
Para terapis kesehatan  
Semoga kita dipertemukan di surga Allah kelak,  
Amin Ya Rabbal Aalamiin

*-Handayani-*

**SENTUHAN DAN USAPAN PENUH  
CINTA MENIMBULKAN RILEKSASI  
DAN KEBAHAGIAN**

# Daftar Isi

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Sepinggian Doa Secawan Cinta.....                                             | IV |
| Testimoni.....                                                                | V  |
| <b>Bab 1</b>                                                                  |    |
| Mengapa Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan Perlu Dipijat.....                     | 1  |
| <b>Bab 2</b>                                                                  |    |
| Kontra Indikasi Saat Kehamilan dan Pasca Persalinan dan Pasca Melahirkan..... | 8  |
| <b>Bab 3</b>                                                                  |    |
| Persiapan Pijat Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan.....                           | 19 |
| <b>Bab 4</b>                                                                  |    |
| Teknik Pijat Pada Ibu Hamil & Pasca Persalinan.....                           | 23 |
| <b>Bab 5</b>                                                                  |    |
| Teknik Peregangan Tubuh Pada Ibu Hamil & Masa Nifas.....                      | 57 |
| <b>Bab 6</b>                                                                  |    |
| Afirmasi Positif Pada Masa Kehamilan, Persalinan & Nifas.....                 | 66 |
| <b>Bab 7</b>                                                                  |    |
| Teknik Mengurangi Nyeri dalam Persalinan.....                                 | 74 |
| <b>Bab 8</b>                                                                  |    |
| Perawatan Tubuh & Wajah.....                                                  | 83 |
| <b>Daftar Pustaka</b> .....                                                   | 90 |
| <b>Biodata Penulis</b> .....                                                  | 92 |

## Daftar Pustaka

- Abdul Bari Saefudin, 2002. *Panduan Praktis Pelayanan Maternal dan Neonatal*, Jakarta.
- Aprilia Y, 2014. *Gentle Birth Balance: persalinan holistik mind, body and soul*. Bandung. Qanita.
- Buku Ajar Keperawatan Matenitas, Eds 4*. Jakarta: Penerbit EGC.
- Carole Osborne, 2011. *Pre and Prenatal Massage Therapy*, Wolter khurn Health.
- Cunningham F, 2005. *Obstetric Williams Jilid I. Edisi 21*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F Gary. et all, 2010. *Obstetri Williams 23 rded*. USA: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Elaine Stillerman, 2008. *Prenatal Massage, Pemy simkin*. New York City
- Ganji Z1, Shirvani MA1, Rezaei-Abhari F1, Danesh M1, 2013. *Efek panas dan dingin lokal intermiten pada nyeri persalinan dan hasil kelahiran anak*. Iran J Nur.
- International Beauty Spa.com (sertakan link web dan kapan diakses)
- Klein, S,1995. *A book for midwives, the hesperian Foundation*, Barkeley, CA.
- Kuswandi Lanny, 2011. *Keajaiban Hypno birthing. Pustaka Bunda*. Jakarta.
- Myra J. Wick M.D, 2018. *Health Pregnancy*, Mayo Clinic.
- McInerney Catherine, 2018. *Certificate of Pregnancy Massage*. Australia.
- Modul Lembaga Estetika Medik Jakarta, 2014 (belum ada judul modul dan nama pengarang)

- Erna Nena, 2016. Modul Prenatal Yoga. (belum ada judul modul dan nama pengarang)
- Ryanto Iwan Hartono, 2012. *Acupresure Untuk Berbagai Penyakit*. Jakarta
- Murray L Michelle, 2009. *Persalinan praktek berbasis bukti*, EGC, Jakarta.
- Sanders J, Peters TJ, Campbell R, 2005. *Teknik untuk mengurangi nyeri perineum selama persalinan pervaginam spontan dan penjahitan perineum: survei praktik kebidanan di Inggris*. Kebidanan. Inggris.
- Sutanto Kusumadewi, 2015. *Spa pengetahuan, aplikasi, dan manfaat*. Gramedia. Jakarta.
- Theresa Jamison, 2004. *Yoga for Pregnancy: Vitality Relaxation Balance*. Australia. Hinkler Books Pty. Ltd.
- Jones Bartlett, 2008. Varney, H., *Midwifery Third Edition*. New York
- Lavery sheila, Duncan pippa, 2015. *Meditasi untuk kehamilan*. PM Pustaka, Jakarta
- Mander Rosamery, 2016. *Nyeri Persalinan*, EGC. Jakarta.
- Rose wendy, Neil, 2001. *Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan*. Dian Rakyat. Jakarta.
- Sutiyono Agus, 2010. *Dahsyatnya Hypnoparenting*. Penebar Plus, Jakarta

## Biodata Penulis

Dr. Handayani, S.SiT, M. Kes, Bdn.



Penulis yang akrab disapa dengan "Bunda" atau "Bu Nanda" ini, lahir dan besar di Jambi, 1 Maret 1979. Setelah menamatkan pendidikan D3 Kebidanan di Rumah Sakit Angkatan Darat Gatot Soebroto, penulis melanjutkan pendidikan di D4 STIKIM tahun 2004 (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju) setelah mendapatkan akta mengajar dari Universitas Negeri Jakarta di tahun 2003. Kemudian pada tahun 2008 menamatkan pendidikan pasca sarjana di UHAMKA, serta mendapatkan gelar Doktor dari

Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang, pada tahun 2018.

Ia pernah bekerja di Rumah Bersalin Siaga (2001-2002) lalu menjadi Staf Pendidikan di pendidikan D3 Kebidanan di MH. Thamrin (2002-2007), periode 2007 sampai 2017 menjabat sebagai Ketua Program Studi Kebidanan STIKes Medika Cikarang.

Kegiatan Saat ini adalah:

1. Dosen tetap di Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta
2. Owner Klinik Pratama Rumah Sehat Keluarga, NH Mom & Baby Spa, NH Skincare, Produk Skincare Dr OV skincare.
3. Terapis dan Trainer pregnancy, *post* natal and *baby massage*
4. Terapis dan Trainer perawatan wajah/*skincare*
5. Pembicara seminar-seminar nasional dan motivator enterpreuneur
6. Dosen tidak tetap di beberapa kampus kebidanan di STIKES, Universitas Nasional, POLTEKES Kementerian Kesehatan Jakarta I.

Saat ini tinggal di Bekasi bersama suami dan putra-putri tercinta. Di waktu luang, ia melakukan hobi *traveling*, menyanyi dan membaca buku. Motto hidup yang selalu ia pegang dalam kesehariannya:

***"Menjadikan hidup ini berarti dan bernilai"***