

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202354224, 11 Juli 2023

Pencipta

Nama : **Dr. Handayani . S.SiT.M.Kes**
Alamat : Komplek Mutiara Gading Timur Blok F02 No.19 , Bekasi, Jawa Barat, 17122
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Handayani . S.SiT.M.Kes**
Alamat : Komplek Mutiara Gading Timur Blok F02 No.19 , Bekasi, JAWA BARAT 17122
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Perawatan Tubuh Masa Hamil Dan Nifas**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 1 Maret 2020, di Pasca Sarjana Ikm Uhamka
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000487159

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



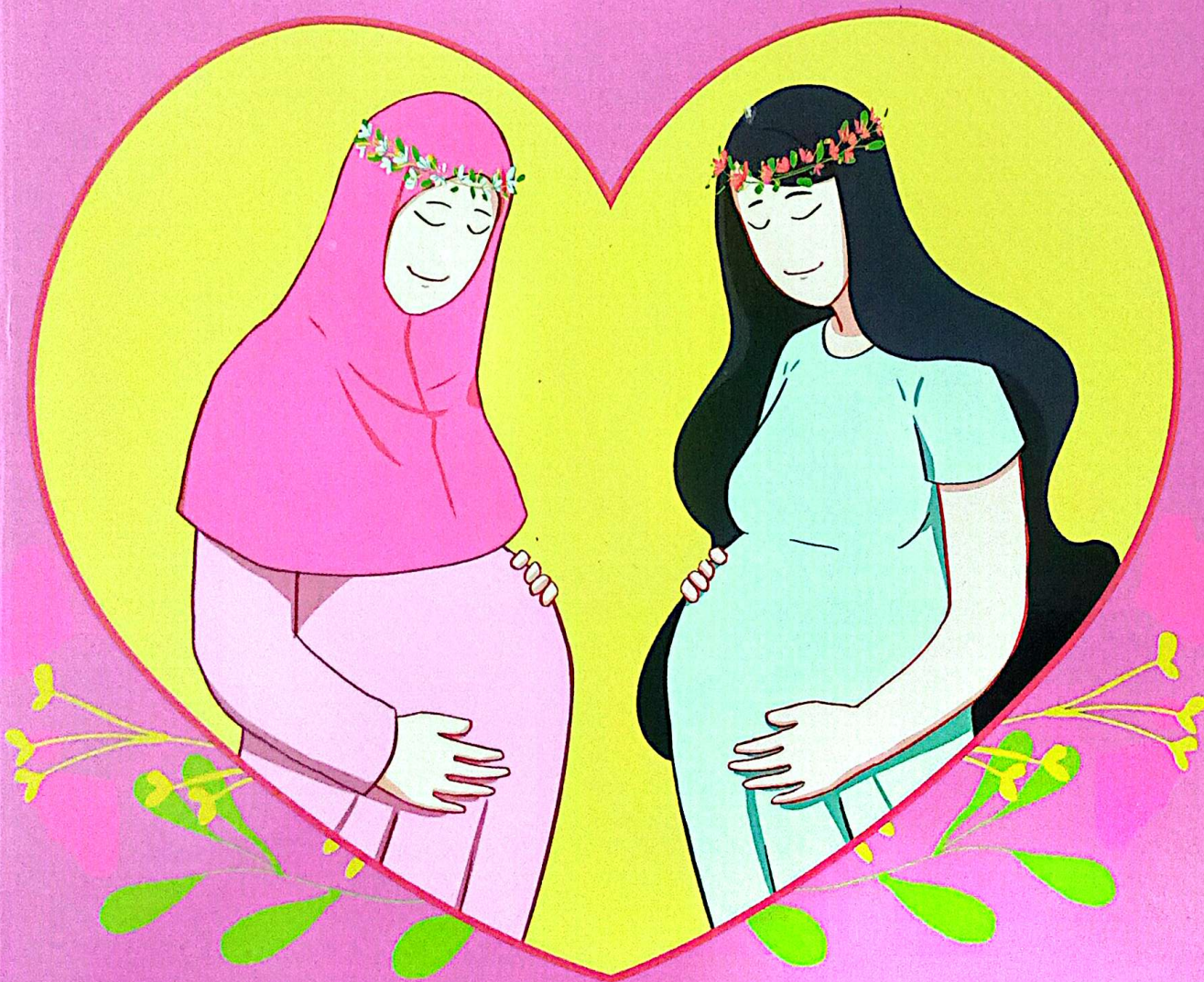
a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

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

PREGNANCY MASSAGE

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



PREGNANCY MASSAGE

**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

Sepi nggan Doa Secawan Cinta	IV
Testimoni	V
Bab 1	
Mengapa Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan Perlu Dipijat	1
Bab 2	
Kontra Indikasi Saat Kehamilan dan Pasca Persalinan dan Pasca Melahirkan	8
Bab 3	
Persiapan Pijat Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan	19
Bab 4	
Teknik Pijat Pada Ibu Hamil & Pasca Persalinan	23
Bab 5	
Teknik Peregangan Tubuh Pada Ibu Hamil & Masa Nifas	57
Bab 6	
Afirmasi Positif Pada Masa Kehamilan, Persalinan & Nifas	66
Bab 7	
Teknik Mengurangi Nyeri dalam Persalinan	74
Bab 8	
Perawatan Tubuh & Wajah	83
Daftar Pustaka	90
Biodata Penulis	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 1*. Edisi 21. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F Gary. et al, 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 Estetica 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 Hypnparenting*. 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 enterpreneur
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