

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 370/ILMU
KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT**



Pemberdayaan Kader Posyandu Melati dalam Massage therapy sebagai implementasi menurunkan kecemasan pada ibu hamil

TIM PENGUSUL

KETUA	: Ns. APRIZA, S. Kep, M.Kep	NIDN : 1007047902
ANGGOTA	: ERLINAWATI, SST, M.Keb	NIDN : 1002088804
	YETNI CITRA	NIM : 1614201029
	MELISA	NIM : 1614201014

**PROGRAM STUDI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU
TAMBUSAI TAHUN AJARAN 2020/2021**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Penelitian : Pemberdayaan Kader Posyandu Melati Dalam Massage
Theraphy Sebagai Implemetasi Menurunkan Kecemasan
Pada Ibu Hamil

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 731/Keperawatan

Peneliti :

a. Nama Lengkap : Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep

b. NIDN/NIP : 1007047902/096542024

c. Jabatan Fungsional : Lektor

d. Program Studi : Profesi Ners

e. No Hp : 085211804568

f. email : suksespending@gmail.com

Anggota Peneliti (1) :

a. Nama lengkap : Erlinawati, SST, M.Keb

b. NIDN/NIP : 1007047902/096542113

c. Program Studi : D III Kebidanan

Anggota Peneliti (2) :

a. Nama lengkap : Mahasiswa 2 orang

b. Program Studi : Keperawatan

Jarak PT ke Lokasi PkM : 15 KM

Biaya Pengabdian : Rp. 1.650.000

Masyarakat

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



(Dewi Anggrani Harahap, M.Keb)
NIP-TT 096.542.089

Bangkinang, 28 Januari 2021
Ketua Peneliti

(Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep)
NIP-TT 096.542.024

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Palawan Tuanku Tambusai

(Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep)
NIP-TT 096.542.024

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian : Pemberdayaan Kader Posyandu Melati dalam Massage therapy sebagai implementasi menurunkan kecemasan pada ibu hamil

Tim Peneliti : Terdiri dari 3 orang

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep	Ketua Penelitian	Keperawatan Maternitas	Ners
2.	Erlinawati, SST, M.Keb	Anggota 1	Kebidanan	DIII Kebidanan
3.	Yetni Citra	Anggota 2	Mahasiswa SI keperawatan yang telah lulus mata kuliah maternitas	SI Keperawatan (Mahasiswa)
4	Melisa	Anggota 3	Mahasiswa SI keperawatan yang telah lulus mata kuliah maternitas	SI Keperawatan (Mahasiswa)

2. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian):

3. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan September tahun 2020

Berakhir : bulan Februari tahun 2021

5. Lokasi Penelitian di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok

7. Instansi yang berkontribusi dalam PKM yaitu:

Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar berkontribusi dalam memberikan izin pengambilan data dan memberikan izin untuk melakukan pengabdian masyarakat.

8. Perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan yang ditargetkan adalah :

Bertambahnya pengetahuan kader untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran untuk publikasi pengabdian adalah Jurnal nasional community development, rencana publikasi tahun 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman pengesahan	ii
Identitas dan Uraian umum	iii
Daftar isi	iv
Daftar tabel	v
Ringkasan	vi
BABI PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Permasalahan mitra	4
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN	5
2.1 Solusi Permasalahan	5
2.2 Jenis luaran	6
2.3 Solusi dan luaran	8
BAB III METODE PELAKSANAAN	9
3.1 Metode pendekatan kegiatan	9
3.2 Teknik pelaksanaan kegiatan	9
3.3 Penyuluhan kesehatan	10
3.4 Pelatihan massage therapy	11
BAB IV KELAYAKAN KEPAKARAN	12
BAB V BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN	
A. Justifikasi biaya	14
B. Jadwal penelitian	15
DAFTAR PUSTAKA	16
LAMPIRAN : SOP MASSAGE THERAPY	17

RINGKASAN

Posyandu Melati merupakan salah satu posyandu aktif di desa Kuok. Hasil perbincangan tim pelaksana pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan ibu Sa'adah yakni selaku ketua kader posyandu menyampaikan bahwa; kegiatan rutin mereka dua kali dalam sebulan hanya seputar posyandu Balita dan lansia. Menurut informasi didapatkan bahwa layanan untuk ibu hamil jarang dilakukan. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan kader dalam melakukan intervensi atau tindakan yang dapat mengurangi masalah yang dikeluhkan oleh ibu hamil. Biasanya masalah yang dikeluhkan ibu hamil adalah badannya pegal pegal, kurang nafsu makan, masuk angin dan yang paling sering adalah rasa cemas. Rasa cemas yang dirasakan ibu hamil berkaitan dengan terjadinya adaptasi fisiologis dan psikologis selama hamil, muntah yang berlebihan, takut janinnya tidak berkembang dan cemas memikirkan proses persalinan yang akan dihadapi. Hingga saat ini kader belum mengetahui tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil

Tujuan kegiatan ini adalah melakukan transfer ilmu tentang *massage therapy* kepada kader posyandu sebagai intervensi yang dapat digunakan untuk menangani masalah kecemasan yang dialami ibu hamil. Kegiatan yang akan dilakukan oleh tim pengabdian adalah : 1) Melakukan penyuluhan tentang *massage therapy* yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang *massage therapy*. 2) Menyediakan alat dan prasarana yang dibutuhkan untuk melakukan *massage therapy*. 3) Melakukan pelatihan *massage therapy* kepada kader posyandu melati.

Manfaat yang diperoleh oleh kader adalah terjadinya peningkatan pengetahuan kader tentang *massage therapy* dan kader mampu melakukan *massage therapy* kepada ibu hamil.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Kecamatan Kuok merupakan salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Kampar, membawahi 9 desa. Salah satu desa yang nya adalah desa Kuok yang terdiri dari 63 RT, 25 RW dan 6 dusun. Salah satu dusun yang memiliki posyandu aktif adalah Dusun Koto Menampung Bukit Koto dengan jumlah KK sebanyak 240 KK. Posyandu ini berdiri tahun 2014 dan diberi nama posyandu Melati bukit koto. Koordinator posyandu langsung dibawah oleh istri kepala desa yaitu ibu Mis Indrawati. Ketua posyandu diemban oleh ibu Sa'adah yarni dan dibantu oleh 4 orang anggota. Hingga saat ini mereka mengemban tugas menjadi kader yang aktif untuk membantu masyarakat. Kegiatan rutin yang dilakukan oleh kader posyandu setiap bulannya sebanyak 2 kali, yaitu hari Kamis minggu pertama kegiatan posyandu balita dan hari Rabu minggu ketiga posyandu lansia. Sedangkan minggu kedua dan minggu keempat disetiap bulannya masih belum adakegiatan.

Foto kegiatan kader posyandu Melati Bukit Koto



Gambar 1.1 Kegiatan Posyandu Balita



Gambar 1.2 Kegiatan Posyandu Balita



Gambar 1.4 Kegiatan Posyandu Lansia

Hasil perbincangan tim pelaksana pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan ibu Sa'adah yakni selaku ketua kader posyandu menyampaikan bahwa; kegiatan rutin mereka dua kali dalam sebulan hanya seputar posyandu Balita dan lansia. Menurut informasi didapatkan bahwa layanan untuk ibu hamil jarang dilakukan. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan kader dalam melakukan intervensi atau tindakan yang dapat mengurangi masalah yang dikeluhkan oleh ibu hamil. Biasanya masalah yang dikeluhkan ibu hamil adalah badannya pegal pegal, kurang nafsu makan, masuk angin dan yang paling sering adalah rasa cemas. Rasa cemas yang dirasakan ibu hamil berkaitan dengan terjadinya perubahan fisik dan

psikologis selama hamil, muntah yang berlebihan, takut janinnya tidak berkembang dan cemas memikirkan proses persalinan yang akan dihadapi. Hingga saat ini kader belum mengetahui tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil. ketua kader juga menyampaikan bahwa, tim kesehatan yang diturunkan dari puskesmas belum ada melakukan transfer ilmu terkait tindakan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Tim kesehatan lebih fokus kepada tindakan invasif seperti menyuntik bayi dan balita untuk imunisasi dan penyuluhan untuk ibu ibu lansia. Selain itu kegiatan hanya melakukan ukur tensi, cek kadar gula darah, cek kadar asam urat lansia.

Hasil analisis dari tim pelaksana pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, perlu dilakukan kegiatan transfer ilmu untuk mengurangi rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil. Hal ini penting untuk dilakukan, agar kader memiliki ilmu dalam mengatasi kecemasan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil. Secara teori disebutkan bahwa kecemasan dapat berpengaruh kepada perkembangan janin didalam rahim dan bisa juga menyebabkan sulitnya ibu dalam menjalani proses persalinannya. Melalui upaya pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka tim pelaksana pengabdian masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai akan melakukan transfer ilmu kepada kader sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan yang akan dilaksanakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah memberdayakan kader posyandu melati dalam melakukan massage therapy untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Massage therapy yang akan ditransfer ke kader posyandu melati ini merupakan aplikasi langsung dari hasil penelitian tim pengabdian yang berjudul ” Massage Therapy prenatal sebagai intervensi yang efektif mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida”. Penelitian telah dilakukan pada bulan

Maret 2020 di wilayah kerja pusesmas Bangkinang Kota. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh massage therapy dalam menurunkan kecemasan yang dialami ibu hamil dengan hasil uji statistik nilai p value 0,000.

Kegiatan pengabdian ini diusulkan ke Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai agar bisa didanai sehingga tim pengabdian mampu untuk memberdayakan dan melakukan implementasi transfer ilmu kepada kader yang membutuhkan.

B. Permasalahan Mitra

Melalui diskusi dengan ibu-ibu kader posyandu Melati Bukit Koto, maka permasalahan prioritas yang akan ditangani adalah sebagai berikut:

No	Prioritas Permasalahan
1	Keluhan ibu hamil yang terbanyak yaitu rasa cemas yang dirasakan selama hamil. disisi lain, Kader belum memiliki pengetahuan untuk mengatasi kecemasan yang dialami Ibu hamil
2	Alat sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan pelayanan untuk ibu hamil belum tersedia
2	Belum ada kelas ibu hamil yang bisa digunakan sebagai wadah untuk memberikan pelayanan khusus kepada ibu hamil selama mengikuti masa ANC (Ante Natal Care)

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi Permasalahan

Berdasarkan masalah yang sedang dialami mitra maka direncanakan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dan target luarannya sebagai berikut:

No	Bidang	Prioritas Permasalahan	Solusi	Luaran
1	Kesehatan	Minimnya ilmu kader dalam mengatasi keluhan cemas yang dirasakan ibu hamil	Memberikan transfer ilmu tentang massage therapy kepada kader.	Kader posyandu Melati Bukit Koto mampu mengaplikasikan massagetherapy sesuai SOP
2	Sarana dan Prasarana	Alat sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan pelatihan massagetherapy ibu hamil	Pengadaansarana dan prasarana untukkegiatan pelatihan	Kader posyandu Melati Bukit Koto mempunyai alat untuk melakukan transfer IPTEK untukmenunjang kegiatan massage therapy ibu hamil
3	Penyuluhan	Kurangnya Pengetahuan kader Posyandu Melati Bukit Koto tentang manfaat massage therapy selama masa kehamilan	Memberikan penyuluhan tentangmanfaat massagetherapy selama kehamilan	Terjadi peningkatan pengetahuan kader posyandu Melati Bukit Koto terhadap manfaat massagetherapy selama kehamilan

4	Pelatihan	Massage therapy selama kehamilan belum ada	Pendampingan mengajarkan pelatihan massage therapy selama kehamilan	Terjadi peningkatan kemampuan kader Posyandu Melati Bukit Koto dalam mengaplikasikan massage therapy selama kehamilan
---	-----------	--	---	---

2.2 Jenis luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi Ilmiah di Jurnal nasional terakreditasi / nasional ber ISSN/prosiding dari seminar nasional	<i>submit</i>
2	Publikasi pada media masa (Cetak/elektronik)	Ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, atau sumber daya desa lainnya sesuai dengan jenis kegiatan yang diusulkan)	Ada
4	Peningkatan kualitas tata kelola pembangunan masyarakat desa (kelengkapan kualitas organisasi formal dan non formal/kelompok masyarakat di desa)	Ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, social, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Ada
6	Peningkatan penerapan Iptek di desa	Ada
7	Peningkatan kemampuan motorik dalam melakukan	Ada

	intervensi massage therapy	
Luaran Tambahan		
1	Hak Kekayaan Intelektual (Paten, paten sedrhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industry, perlindungan varietas tanaman, perlindungan desain Topografi Sirkuit Terpadu)	Ada
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau system, produk/barang	Ada
3	Inovasi baru TTG	Ada

2.3 SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Tabel Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi Ilmiah di Jurnal nasional terakreditasi/ nasional ber ISSN/prosiding dari seminar nasional	<i>Draf</i>
2	Publikasi pada media masa (Cetak/elektronik)	Ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, atau sumber daya desa lainnya sesuai dengan jenis kegiatan yang Diusulkan	Ada
4	Peningkatan kualitas tata kelola pembangunan masyarakat desa (kelengkapan kualitas organisasi formal dan non formal/kelompok masyarakat di desa	Ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Ada
6	Peningkatan penerapan Iptek di desa	Ada
7	Peningkatan diversifikasi produk	Ada
Luaran Tambahan		
1	Hak Kekayaan Intelektual (Paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industri, perlindungan varietas tanaman, perlindungan desain Topografi Sirkuit Terpadu)	<i>Draf</i>
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau system, produk/barang	Ada
3	Inovasi baru TTG	Ada

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode pendekatan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM Pemberdayaan Kader Posyandu Melati Bukit Koto Desa Kuok dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain :

1. *Community development* model yaitu bentuk aplikasi pendekatan dengan mengikutsertakan masyarakat secara langsung sebagai subjek dan objek dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. *Participatory Rural Appraisal* model (PRA) yaitu model pendekatan yang lebih berfokus dalam melibatkan masyarakat secara keseluruhan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan (Supriatna, 2014)
3. Model yaitu pendekatan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan kepada masyarakat
4. Model pendampingan kader posyandu melati bukit koto dilakukan dengan menerapkan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*, yaitu suatu proses pengembangan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Model penelitian dan pengembangan pada tahap implementasi model pendampingan desa ini melalui pendidikan, penyuluhan, pendampingan, pelatihan dan menghasilkan produk berbasis potensi lokal

3.2 Teknis Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM Pemberdayaan Kader Posyandu Melati Bukit Koto Desa Kuok adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk menginventarisasi kondisi kegiatan Posyandu Melati Bukit Koto yang telah menyatakan kesediaan

untuk bekerjasama. Diskusi dengan pihak Kader Posyandu Melati Bukit Koto memilih dan mengelompokkan permasalahan-permasalahan yang harus diselesaikan terlebih dahulu dan menyusun solusi pemecahan masalah. Menginventarisasi kegiatan kegiatan yang akan dilakukan secara berurutan dan dibuat jadwal yang telah disepakati.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan disepakati dengan mitra dan merujuk kepada waktu pelaksanaan yang telah ditentukan.

3. Evaluasi dan monitoring

Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan melibatkan bidan desa Kuok. Pelaksanaan evaluasi akan dilakukan setelah kegiatan dilaksanakan untuk melihat pencapaian keberhasilan.

3.3 Penyuluhan kesehatan tentang kegiatan preventif untuk mengatasi kecemasan ibu hamil primigravida.

Alat dan perlengkapan :

- 1 buah in fokus
- 1 buah laptop
- 1 buah micropon
- 1 buah meja

Cara kerja:

1. Mensosialisasikan kepada mitra dan anggotanya tentang jadwal acara penyuluhan
2. Mempersiapkan tempat kegiatan yang akan dilakukan
3. Mempersiapkan alat-alat yang diperlukan, memasang infokus
4. Mempersiapkan slide untuk presentasi tentang massage therapy, menjelaskan tentang langkah-langkah massage therapy selama kehamilan
5. Mempersiapkan leafleat massage therapy

6. Memulai presentasi dengan cara berikut:
 - a. Pembukaan
 - b. Menyampaikan materi massage therapy
 - c. Evaluasi
 - d. Penutupan

3.4 Pelatihan massage therapy kepada kader posyandu melati

Alat dan bahan

- Kursi (jika ada) / tempat duduk dan tempat bersandar.
- Kasur, sprei putih, selimut, bantal.
- Aromatherapy candle.
- Minyak aromatherapy sesuai keinginan pasien.
- Handuk.

Persiapan Therapys.

- Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien.
- Mencuci tangan.

Persiapan lingkungan

- Menutup gorden atau pintu.
- Pastikan privasi pasien terjaga.

Melakukan teknik massage therapy prenatal sesuai dengan standar operasional prosedur massage therapy. (SOP melakukan massage therapy terlampir)

BAB IV
KELAYAKAN KEPAKANARAN

Dalam menunjang kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian adalah dosen yang kompeten dibidangnya. Diuraikan dalam tabel berikut ini:

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep	Ketua Pengabdian	Ketua pengabdian adalah dosen Keperawatan Maternitas (bidang ibu hamil, nipas dan wus) di program studi ners. Ketua pengabdian mampu matakuliah maternitas sejak tahun 2006 hingga sekarang. Ketua bertanggung jawab dalam memberikan pelatihan massage therapy kepada kader. Ketua juga memiliki sertifikat untuk memberikan massage therapy kepada ibu hamil	Ners
2.	Erlinawati, SST, M.Keb	Anggota 1	Anggota 1, merupakan dosen DIII Kebidanan. Beliau sebagai pengampu dibidang reproduksi wanita dan askep persalinan serta	DIII Kebidanan

			<p>askep ante natal care. Beliau juga sudah memiliki sertifikat untuk melakukan massage therapy.</p>	
3.	Yetni Citra	Anggota 2	<p>Anggota 2 adalah mahasiswa SI keperawatan yang telah melakukan penelitian tentang back massage ibu hamil dan yang bertindak sebagai pembimbing 1 adalah ketua pengabdian. Anggota 2 bertugas untuk mengatur jadwal dilakukan pengabdian dan mempersiapkan alat alat yang dibutuhkan untuk kegiatan pengabdian.</p>	SI Keperawatan (Mahasiswa)
4	Melisa	Anggota 3	<p>Anggota 3 adalah mahasiswa SI keperawatan yang bertugas untuk melakukan pendokumentasian kegiatan pengabdian ini serta membantu anggota 2 dan 1.</p>	SI Keperawatan (Mahasiswa)

BAB V BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN

A. JUSTIFIKASI BIAYA

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	a. Honorarium Koordinator Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 420.000	420.000
	b. Pembantu Pengabdian/Perekayasa	OJ	6	Rp. 25.000	150.000
	c. Honorarium Petugas Survei/ lapangan	OR	15	Rp.8000	120.000
Subtotal Honorarium					690.000
2	Bahan Pengabdian				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	1	50.000	50.000
	2) Pena	Kotak	1	50.000	50.000
	3) Map	Lusin	1	50.000	50.000
	b. Bahan Pengabdian Habis Pakai				
	1) Bahan massage therapy minyak aroma therapy citronella oil	OK	10	78.000	780.000
	2) Lilin aromaterapi	OK	40	1500	60.000
	3) Handuk	OK	10	60.000	600.000
Subtotal Bahan Pengabdian					1.590.00
3.	Pengumpulan Data				
	a. Transport	Ok	12	25.000	300.000
	b. Biaya Konsumsi	Ok	12	25.000	250.000
Subtotal biaya pengumpulan data					550.000
4.	Pelaporan, Luaran Pengabdian				
	a. Foto Copy Proposal dan Laporan, Kuisisioner dsb	OK	200	Rp. 150	30.000
	b. Jilid Laporan	OK	3	Rp. 5000	15.000
	c. Luaran Pengabdian	OK			
	1) Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi		Con	500.000	500.000
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi Sinta 3				

Subtotal biaya Laporan dan Luaran Pengabdian					545.000
Total					3.375.000

Keterangan :

1. OB = Orang/Bulan
2. OK = Orang/Kegiatan
3. Ok = Orang/kali
4. OR = Orang/Responden
5. Con (Conditional) = Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan oleh penerbit

B. JADWAL PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian akan dilaksanakan selama 6 bulan yang pelaksanaannya akan dimulai pada bulan September 2020 sampai dengan bulan Februari 2021.

No	Kegiatan	Th 2020					
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb
1	Pengambilan Data						
2	Pembuatan Proposal						
3	Pengurusan izin pengabdian						
4	Penyuluhan massage therapy						
5	Pelatihan Massage therapy						
6	Evaluasi Kegiatan pelatihan/uji coba massage therapy						
7	Pembahasan						
8	Pembuatan Laporan Hasil pengabdian						
9	Submit paper ke jurnal nasional dan upload video ke youtube Apriza Apriza						

BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL KEGIATAN

Kegiatan PKM pemberdayaan kader dalam melakukan massage therapy kepada ibu hamil dilakukan di posyandu Melati bukit koto di wilayah puskesmas Kuok. Kegiatan ini diawali dengan pengurusan izin pengabdian ke Puskesmas Kuok dengan surat SPT No : 191/LPPM/UP-TT/XII/2020. Telah dilakukan beberapa rangkaian kegiatan dengan kader diantaranya:

1. Melakukan penyuluhan massage therapy untuk kader posyandu yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2021.
2. Mengajarkan kader untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan alat ukur kecemasan HARS
3. Pelatihan pemberdayaan kader posyandu Melati dalam massage therapy sebagai implementasi menurunkan kecemasan pada ibu hamil dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 04 Februari 2021 pukul 09.30 – 11.30 WIB di Posyandu Melati Bukit Koto, kegiatan yang dilakukan yaitu :
 - a. Sebelum dilakukan massage therapy, kader-kader dibekali dengan penyuluhan/sosialisasi terkait manfaat, langkah-langkah massage therapy. Dalam kegiatan ini, pelaksana pengabdian dari tim Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mensosialisasikan cara pelaksanaan massage therapy dengan mempraktekkan ke salah satu anggota kader posyandu. Hal ini dilakukan agar memberikan kesan menarik karena dipraktekkan secara langsung dan meningkatkan antusias serta motivasi peserta.
 - b. Setiap kader diminta untuk memperhatikan setiap gerakan dari massage therapy yang dijelaskan.
 - c. Pelaksanaan pemberdayaan kader posyandu Melati dalam massage therapy sebagai implementasi menurunkan kecemasan pada ibu hamil dilakukan pada hari Kamis tanggal 04 Februari 2021 pukul 09.30

11.30 WIB di Posyandu Melati Bukit Koto, diikuti oleh seluruh kader posyandu Melati yang berjumlah 5 orang.

Dokumentasi kegiatan



B. PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan PKM pemberdayaan kader dalam melakukan massage therapy kepada ibu hamil di dapatkan beberapa kebermanfaatn bagi kader, diantaranya:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan kader tentang massage therapy setelah tim pengabdian memberikan penyuluhan tentang massage therapy. Dari 5 orang kader yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini, 80% kader dapat mengerti dengan baik tentang materi massage therapy yang diberikan. Hal ini berkaitan dengan usia kader masih berada dalam usia dewasa muda dan produktif. Ke empat kader tersebut berada dalam rentang uisa 26-35 tahun. Selain itu kader juga memiliki motivasi dan semangat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan tersebut. Meskipun ke empat kader ini hanya mengantongi ijazah SMA, namun mereka sudah sering mengikuti kegiatan kegiatan pelatihan lainnya yang diadakan oleh pihak puskesmas Kuok, sehingga dalam mengikuti kegiatan ini, kader bisa dengan cepat untuk menerima informasi baru dan mengerti dengan baik tentang massage therapy yang diberikan.
2. Transfer ilmu tentang cara mengukur kecemasan ibu hamil menggunakan metode HARS kepada kader dapat dilakukan dengan baik. Meskipun diawal pengenalan

metode HARS, sebagian kader masih agak bingung, namun akhirnya dapat dimengerti dengan baik. Secara bergantian kader mengkaji ibu hamil secara langsung. Berdasarkan pengakuan kader, hal ini merupakan pengalaman berharga dan bisa diterapkan saat menghadapi pasien dengan kecemasan.

3. Pelaksanaan inti kegiatan PKM yaitu mengajarkan kader melakukan massage therapy. Kegiatan ini dapat selesai dilakukan dengan baik. Pada umumnya kader mampu mengikuti kegiatan dengan perlahan namun pasti. Evaluasi dilakukan oleh tim PKM secara langsung dengan menghadirkan ibu hamil.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan PKM pemberdayaan kader dalam melakukan massage therapy kepada ibu hamil dapat dilakukan dengan baik dengan hasil sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan kader tentang massage therapy, kader mampu mengukur kecemasan dengan menggunakan metode HARS dengan baik
2. Kader mampu melakukan praktik massage therapy kepada ibu hamil sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

B. Saran

1. Kader diharapkan aktif dan sering mengaplikasikan massage therapy yang telah diberikan.
2. Koordinator kader diharapkan menjalin komunikasi yang baik dengan pemegang program KIA di puskesmas Kuok dan melakukan komunikasi secara baik dengan tim pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

DAFTAR PUSTAKA

- Esthini, S. (2016). *Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Proco Tahun 2016*. SKRIPSI. Yogyakarta, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Fithriyah. (2018). *Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. SKRIPSI. Jawa Timur, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Maesaroh, S., dkk. (2019). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Kala I*. Wellnes and Healthy Magazine, Volume 1, Nomor 2. Lampung, Universitas Aisyah Pringsewu.
- Maki, F.P., dkk. (2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan*. Jurnal e-Biomedik, Volume 6, Nomor 2. Manado, Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Masita, E.D. (2016). *Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, Volume 9, Nomor 1. Surabaya, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.
- Mulyana, T., dkk. (2019). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida*. Jurnal Keperawatan. Riau, Universitas Riau.
- Wardani, H.W., dkk. (2018). *Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Jurnal Keperawatan, Volume 6, Nomor 1. Lampung, Universitas Lampung.

Lampiran 1

Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PkM dan Publikasi

A. KETUA PENGUSUL

1	Nama	:	APRIZA S.Kep, Ners, M.Kep
2	Jenis Kelamin	:	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	:	Lektor
4	NIP	:	096.542.024
5	NIDN	:	1007047902
6	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Batu belah, 07 April 1979
7	Email	:	suksespending@gmail.com
8	No Telepon/ Hp	:	085211804568
9	Alamat Kantor	:	Jl. Tuanku Tambusai. No 23 Bangkinang
10	NoTelpon/ Fax	:	(0762) 21677/ (0762) 21677
11	Lulusan yang telah dihasilkan	:	70 Mahasiswa
12	Mata Kuliah yang diampu	:	Keperawatan Maternitas

B. Riwayat Pendidikan

	S-I	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Andalas Padang	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	-
Tahun Masuk - Lulus	2005-2006	2010-2012	-

C. Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun Volume, Nomor, P-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Pengaruh Biblioterapi Dengan Buku Cerita Bergambar Terhadap Tingkat Kecemasan Efek Hospitalisasi pada Anak Prasekolah	First author	Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini DOI: 10.31004/obsesi.v1i2.21	https://obsesi.or.id/index.php/obsesi

D. Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author,	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-	URL artikel (jika ada)
1	Iptek bagi Masyarakat kelompok petani nanas dalam pengelolaan dan pengembangan usaha di desa Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar	first author	Proceeding of community Development, 2017, volume 1, 67-75, 2615-2942	available online at:
2	Utilization Dadiah as food preparations in lowering cholesterol	co-author	MMHS-2016, 2016, volume.350, issue 23, , 978-969-683-057-3	www.academicfora.com

E. Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbita	ISBN	Penerbit	URL (jika
1	Daftar tilik Pemeriksaan fisik	2012			
2	Metodologi penelitian	2012			
3	Kebutuhan dasar manusia	2012			
4	Merdeka Menulis	2020	ISBN: 978-623-6512-70-8 (print) E-ISBN: 978-623-6512-71-5 (online)	Yayasan Kita Menulis	Web: kitamenulis.id
5	Belajar Mandiri: Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19	2020	ISBN: 978-623-94636-1-8 (print) E-ISBN: 978-623-94636-2-5 (online)	Yayasan Kita Menulis	Web: kitamenulis.id
6	Gizi dan Kesehatan	2020	ISBN: 978-623-94636-3-2	Yayasan Kita Menulis	Web: kitamenulis.id

F. Perolehan KI

No	Judul KI	Tahun Peroleha	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/grant	URL (jika
1	IbM Kelompok Petani Nanas Dalam Pengelolaan Dan Pengembangan Usaha di Desa Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar	2018	Karya tulis	000128183	EC002018586 70, 12 Desember 2018	
2	Pemanfaatan Dadih Sebagai Olahan Makanan untuk menurunkan Kolesterol	2018	Karya tulis		EC002018586 80, 12 Desember 2018	

G. Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Peran, Tahun	Nama Skema	Judul	Dana Disetujui
1	Ketua Pengusul Tahun ke-1 dari 1 Tahun pelaksanaan: 2016	Program Kemitraan Masyarakat	IbM KELOMPOK PETANI NANAS DALAM PENGELOLAAN DAN PENGEMBANGAN USAHA DI DESA RIMBO PANJANG KECAMATAN TAMBANG KABUPATEN KAMPAR	42,000,000
2	Ketua Pengusul Tahun 2019	Mandiri PTS	PENGOLAHAN UBI UNGU DI DESA PULAU BANGKINANG SEBERANG	6.000.000

H. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2014	Pengaruh Minyak Jintan Hitam (Nigela Sativa) Terhadap Profil Lipid Serum Tikus Jantan Galur Wistar (Ratus Novergikus) Hiperkolesterolemia	DIKTI	14.500.000
2	2014	Pengaruh Physioterapi Dada Terhadap bersihan jalan Nafas Pasien Asma Yang mendapat Terapi Ekspektotan	DIPA STIKes	3.000.000
3	2015	Hubungan Kepuasan kerja dengan kinerja perawat pelaksana di Rumah Sakit Umum Daerah Bangkinang tahun 2015	Ainec Research award	5.000.000
4	2015	Pemanfaatan Dadiah Sebagai Olahan Makanan untuk menurunkan Kolesterol	Menristek Dikti	50.000.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan hibah pendanaan UP.

Bangkinang, 25 September 2020

Pengusul



Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep

B. Anggota 1

1	Nama	:	Erlinawati, SST, M.Keb
2	Jenis Kelamin	:	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	:	Asisten Ahli
4	NIP	:	096.542.113
5	NIDN	:	1002088804
6	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Rawang Kao, 02 Agustus 1988
7	Email	:	erlinawati.ttpku@yahoo.com
8	No Telepon/ Hp	:	085270147073
9	Alamat Kantor	:	Jl. Tuanku Tambusai. No 23 Bangkinang
10	NoTelpon/ Fax	:	(0762) 21677/ (0762) 21677
11	Lulusan yang telah dihasilkan	:	30 Mahasiswa
12	Mata Kuliah yang diampu	:	Kebidanan

A.Riwayat Pendidikan

	S-I	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Tuanku Tambusai Riau	Universitas Andalas Padang	-
Bidang Ilmu	Kebidanan	Ilmu Kebidanan	-
Tahun Masuk - Lulus	2010-2011	2014-2017	-

B. Pengalaman Penelitian dalam 3 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
1.	2017	Hubungan Anemia Ibu Hamil Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Wilayah Kerja Puskesmas Salo	Mandiri	Rp.6000.000
2.	2018	Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Kanker Serviks Di RSUD Bangkinang	Mandiri	Rp.6000.000
3.	2019	Hubungan Frekuensi Pemberian ASI Pada Ibu Menyusui Dengan Peningkatan Berat Badan Bayi	Mandiri	Rp.5.600.000
4.	2020	Perbedaan Pengaruh Pemberian Air Lemon Dan Air Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuok	Mandiri	Rp.6.800.000

C. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 3 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (jutaRp)
1.	2017	Penyuluhan Penyakit Menular Seksual di SMAN 02 Kuok Kabupaten Kampar	Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	Rp.1000.000
2.	2018	Pelatihan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Desa Perambahan Kabupaten Kampar	Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	Rp.2000.000
3.	2019	Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Pemantauan Tumbuh Kembang Balita di PAUD Tambusai	Mandiri	Rp.3.000.000
4.	2019	Pembinaan Kader Pada Program Perencanaan dan Komplikasi (P4K) Pada Ibu Hamil	Mandiri	Rp.3.435.000
5.	2019	Pengolahan Ubi Ungu Di Desa Pulau Bangkinang Seberang	Mandiri	Rp.1.500.000
6.	2020	Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil dalam Pencegahan Penularan Covid-19 di Puskesmas Kuok	Mandiri	Rp.2.500.000

D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal 3 tahun terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/
----	----------------------	-------------	---------

			Nomor/Tahun
1.	The Difference Level Of Interleukin 1 β And Interleukin 10 Between Preterm Labor And Normal Pregnancy	Proceeding WONCA Asia Pacific Regional Conference	1/1/2017
2.	Hubungan Anemia Ibu Hamil Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Wilayah Kerja Puskesmas Tapung Perawatan	Jurnal Doppler Lembaga Penelitian Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	2/1/2018
3.	Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di RSUD Bangkinang Tahun 2018	Jurnal Ners Lembaga Penelitian Univ. Pahlawan	2/1/2018
4.	Perbedaan Kadar Interleukin 1 β Antara Persalinan Preterm dan Kehamilan Normal	Jurnal Doppler Lembaga Penelitian Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	3/1/2019
5.	Hubungan Frekuensi Pemberian ASI Pada Ibu Menyusui dengan Penambahan Berat Badan Bayi	Jurnal Doppler Lembaga Penelitian Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	3/2/2019

E. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 3 tahun terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
-	-	-	-

F. Karya Buku dalam 3 tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

G. Perolehan HKI dalam 5 tahun terakhir

No	Judul /Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.	Perbedaan Kadar Interleukin 1 β dan Interleukin 10 Antara Persalinan Preterm dan Kehamilan Normal	2018	Karya Tulis	000116501

H. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 tahun terakhir

No	Judul/ tema/ jenis rekayasa yang telah diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

I. Penghargaan dalam 5 tahun terakhir (Pemerintah, Asosiasi Atau Institusi)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya sebagai syarat dalam pengajuan proposal penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, 26 September 2020
Pengusul,

dto

Erlinawati, SST, M.Keb
NIP.TT 096 542 113

Lampiran 2

Gambaran Iptek yang akan dilaksanakan pada mitra

Standar Operasional Prosedur Massage therapy

Berikut ini dijelaskan prosedur yang harus diperhatikan ketika melakukan massage therapy menurut (Azriani, 2019) ;

a. Petunjuk Umum

- 1) Gunakanlah buku panduan ini dengan sebaik-baiknya
- 2) Lakukankah pemijatan sesuai dengan prosedur yang tertulis
- 3) Pemijatan bisa dimulai dari usia kehamilan trimester dua dengan durasi setiap pemijatan selama 1,5 jam dan bisa dilakukan dua kali dalam satu bulan.
- 4) Sebelum melakukan pemijatan yang harus dilakukan adalah: Memastikan klien/ibu hamil berada pada posisi yang nyaman dan Pertimbangkan suhu ruangan

b. Hal-hal yang harus diperhatikan Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan massage punggung :

- 1) Tanyakan kepada klien apakah klien menyukai usapan punggung karena beberapa klien tidak menyukai kontak secara fisik.
- 2) Perlu diperhatikan kemungkinan adanya alergi atau kulit mudah terangsang, sebelum memberikan lotion atau oil.
- 3) Hindari untuk melakukan masase pada area kemerah-merahan, kecuali bila kemerahan tersebut hilang sewaktu dimasase.

- 4) Massage punggung dapat merupakan kontraindikasi pada pasien imobilitas tertentu yang dicurigai mempunyai gangguan penggumpalan darah.
- 5) Identifikasi juga faktor-faktor atau kondisi seperti fraktur tulang rusuk atau vertebra, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk massage punggung

c. Persiapan alat dan bahan

1) Persiapan alat

- Kursi (jika ada) / tempat duduk dan tempat bersandar.
- Kasur, sprei putih, selimut, bantal.
- Aromatherapy candle.
- Minyak aromatherapy sesuai keinginan pasien.
- Handuk.

2) Persiapan Therapys.

- Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien.
- Mencuci tangan.

3) Persiapan lingkungan

- Menutup gorden atau pintu.
- Pastikan privasi pasienterjaga.

d. Teknik Massage prenatal

1) Pemijatan daerah kepala:

Memijat kulit kepala, membuat lingkaran kecil dari dahi di sepanjang garis rambut dan turun ke pelipis, dan meremas leher dari bawah

2) Pemijatan Daerah bokong dan Punggung

Buka selimut pada daerah punggung hingga ke gluteal (bokong) ibu kemudian balurkan minyak di daerah punggung dan mulai dengan peregangan

a) Lakukan pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus dengan menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan .

- Mulailah dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot gluteal
- Kembali lagi dari bawah ke atas.
- Tekanan pijatan ke atas dikurangi.

b) Pijat daerah pinggang dan bahu dengan meremas otot panggul dan bahu

- Pinggang: Lakukan kneading (meremas otot) mulai dari otot gluteal (bokong) dan pinggang dengan lembut bergeser bolak balik.
- Bahu: Lanjutkan kneading (meremas) ke bagian atas bahu

c) Memijat menyilang daerah bahu dan bokong

- Urut dari daerah bahu ke daerah gluteal (daerah bokong) secara menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri

- Urut dari daerah gluteal ke daerah bahu
(daerah bokong) menyilang dari sisi
kanan ke sisi kiri
 - Lakukan hal ini secara bergantian.
- d) Pijat daerah sekitar ilium dengan cara menekan
pada daerah sekitar ilium kemudian bergerak ke
daerah punggung hingga ke bahu menggunakan
tarian jempol sambil memutar ibu jari
- e) Memijat daerah otot spina.
- Gunakan jempol untuk membentuk lingkaran
keluar pada sisi kanan dan kiri otot spina (secara
sirkular)
 - Gunakan jempol untuk menekan ke dalam dan
keluar dari spina
- f) Lakukan gerusan pada otot tulang belakang
dengan menggunakan buku jari tangan, dapat
bergerak maju-mundur
- g) Deeper Cross Friction Therapy
- Gunakan 2 tangan 4 jari, dimulai dari sisi atas
otot gluteal.
 - Meluncur dari alur lamina diatas otot tulang
belakang
 - lanjutkan ke punggung ke atas hingga bahu
dan kembali
- h) Ellbow Teknik

- Letakkan salah satu telapak tangan pada bahu dan siku tangan lainnya pada punggung.

- Meluncur turun pada otot tulang belakang dari bahu dengan umpe utama tekanan pada otot umpeng.

i) Akhiri pemijatan daerah punggung dengan usapan lembut daerah punggung.

3) Pemijatan untuk daerah lengan

Langkah-langkah pemijatan daerah lengan sebagai berikut:

a) Melakukan pemijatan daerah lengan dengan mengusap lembut lengan bawah lalu naik ke atas

b) Melakukan teknik V Stroke.

Buat huruf V diantara ibu jari dan jari telunjuk, pijat dari lengan bawah ke lengan atas.

c) Kneading:

Buat bentuk hati antara ibu jari dan jari telunjuk, saat memijat ibu jari diarahkan naik turun hingga bertemu jari telunjuk. Pemijatan dimulai dari bawah ke lengan atas.

d) Usap samping (leaf stroke):

mengusap lembut tangan bagian samping dari atas kebawah dengan menggunakan ujung jari

e) Gerusan;

Membuat gerakan seperti mengguerus dengan menggunakan buku jari tangan. Dilakukan dari atas sampai lengan bawah.

f) Memijat tangan menggunakan ibu jari untuk membuat lingkaran kecil di atas telapak tangan; di punggung tangan, menggosok di antara ruang-ruang tulang; meluncur ke bawah setiap jari.

4) Pemijatan daerah paha

Tahapan pemijatan daerah paha adalah sebagai berikut:

a. Melakukan pemijatan lembut dimulai dari daerah lutut hingga ke pangkal paha

b. Melakukan teknik V – Stroke : Buat huruf V antara jempol dan telunjuk. Pijat dari lutut sampai pangkal paha.

c. Melakukan pemijatan pada otot hamstring yaitu tiga buah otot yang berkelompok dan terletak di bagian belakang paha dengan cara meremas otot-otot tersebut

d. Melakukan pemijatan meremas pada otot quadriceps yaitu kumpulan dari empat otot besar yang terletak dipaha depan dan berfungsi untuk meluruskan lutut dan menekuk hip (panggul)

e. Melakukan pemijatan pada sisi paha bagian luar mulai dari lutut kearah pangkal paha dengan menggunakan sisis antara ibu jari dan telunjuk

f. Melakukan pemijatan dengan teknik Chisel fist yaitu melakukan gerusan dengan buku jari mulai dari lutut kearah pangkal paha. ump digunakan dengan 2 tangan maupun 1 tangan.

g. Teknik Splitting hamstrings yaitu kedua tangan umpeng tindih memberikan tekanan dari atas lutut hingga ke pangkal paha.

h. Teknik Criss –cross.

Kedua telapak tangan posisi melintang pada paha kemudian melakukan gerakan maju mundur dari arah lutut kearah pangkal paha

i. Teknik Compression jari-jari kedua tangan pemijat saling menyilang/ bertautan kemudian melakukan pemijatan dengan telapak tangan dari arah lutut kearah pangkal paha

5) Pemijatan daerah Betis (jangan gunakan tekanan yang sangat pada betis)

a. Melakukan pemijatan/usapan lembut pada daerah betis mulai dari bawah sampai kearah lutut.

b. Pemijatan dengan teknik V – Stroke yaitu memijat menggunakan sisi dalam jari telunjuk dan jempol kemudian memijat daerah betis dari bawah ke atas.

c. Melakukan peremasan lembut pada otot betis. Dengan lembut lakukan pada daerah betis sampai ke lutut.

d. Teknik Leaf stroke dengan menggunakan jempol dengan membuat setengah lingkaran (seperti gerakan membentuk daun) pijat daerah betis dari bawah keatas

e. Melakukan teknik Chisel Fist dengan melakukan gerusan ke arah atas dari pergelangan kaki dengan menggunakan buku jari pemijat.

f. Melakukan teknik Pumping Tahan lutut dengan telapak tangan kemudian lakukan dorso fleksi dan ekstensi secara bergantian pada telapak kaki dengan lembut

g. Lakukan massage dengan lembut pada kaki h. Usap dengan

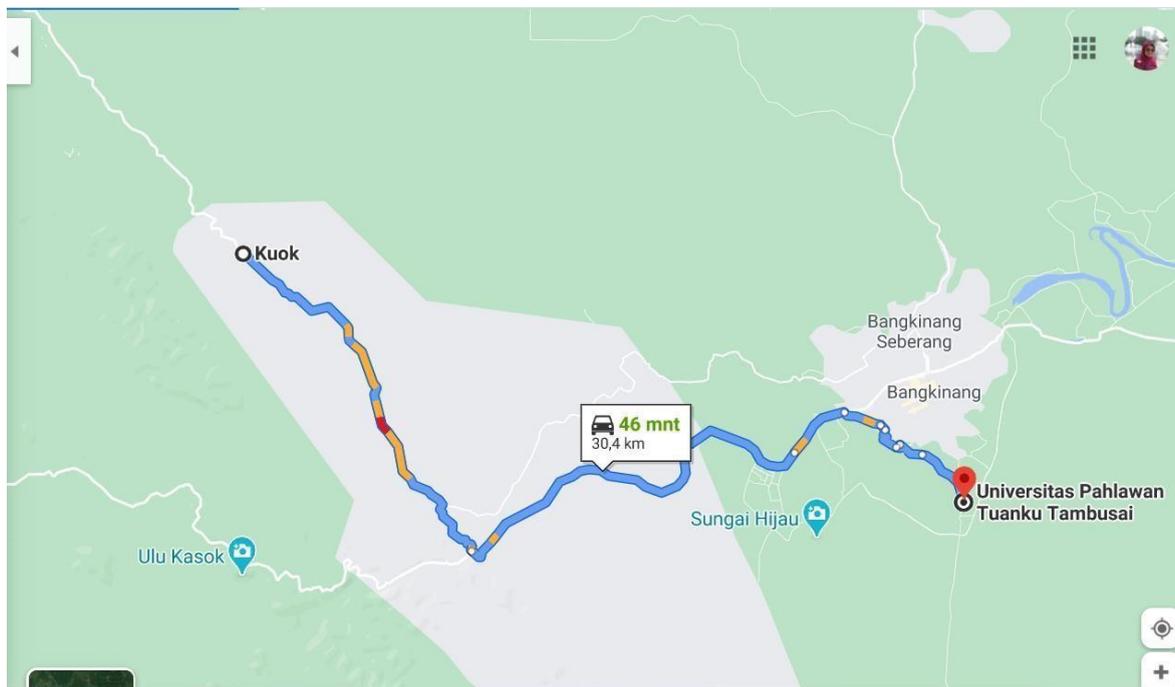
lembut bagian telapak kaki i. Gosok telapak kaki dengan arah ke atas dan ke bawah dengan menggunakan buku – buku jari

j. Pijat dari jari kaki ke tumit dengan ibu jari dan bergerak kembali ke arah jari kaki

Setelah selesai pemijatan, bersihkan badan ibu dengan menggunakan handuk.

Lampiran 3

Gambar Lokasi Mitra



SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN BEKERJASAMA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saadah Yarni

Jabatan : Ketua Posyandu

Nama Kelompok : Posyandu Melati

Alamat : Desa Kuok, Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan program Pengabdian kepada masyarakat (PKM), guna menerapkan IPTEK dengan tujuan meningkatkan kemampuan motorik kader dalam melakukan tindakan massage therapy, dengan:

Nama Ketua Tim Pengusul : Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep

Perguruan Tinggi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang , 24 September 2020

Yang Membuat Pernyataan



Saadah Yarni