





Sejarah menunjukkan bahwa pijat merupakan terapi sentuh tertua & terpopuler yang dikenal manusia. Di negara-negara Barat, pijat dikenal dengan istilah massage



Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi di masyarakat desa masih dipegang peranannya oleh dukun bayi.

Pijat bayi dimasyarakat ini adalah pijat modern yang memadukan antara ilmiah (kesehatan), seni, dan kasih sayang.

Unsur utama pijat bayi adalah sentuhan (touch), bukan tekanan (pressure)



## **PIJAT BAYI**

### **PENGERTIAN**

- Pijat bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan dengan sentuhan yang dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia serta telah dipraktekkan sejak berabad-abad tahun silam.
- Pijat bayi mengganbungkan aspek kedekatan yaitu kontak mata, saling tersenyum.

## TUJUAN PIJAT BAYI

- ❖ Menguatkan otot

Pijatan terhadap bayi sangat bagus untuk menguatkan otot bayi.

- ❖ Membuat bayi lebih sehat

Memijat bayi bisa memerlancar sistem peredaran darah, membantu proses pencernaan bayi, dan juga memperbaiki pernapasan bayi. Bahkan memijat bayi bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh si bayi.

- ❖ Membantu pertumbuhan

Menurut penelitian, pertumbuhan bayi seperti berat badan akan lebih baik dengan memijat bayi. Bahkan untuk bayi prematur, berat badan bisa bertambah hingga 47 persen dibanding jika tidak dipijat.

# Manfaat Pijat Bayi

- Meningkatkan pertumbuhan & berat badan bayi
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Meningkatkan produksi ASI
- Memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan
- Mengurangi kembung dan kolik
- Mengurangi depresi pada bayi

# WAKTU DAN PERSIAPAN

Pijat bayi dapat dimulai segera setelah lahir  
Persiapan Sebelum Memijat antara lain :

- 1) Tangan bersih dan hangat
- 2) Hindari goresan pada kulit bayi akibat kuku dan perhiasan
- 3) Ruang hangat dan tidak pengap
- 4) Bayi sudah selesai makan atau bayi sedang tidak lapar
- 5) Menyediakan waktu khusus yang tidak diganggu oleh hal lain minimum 15 menit untuk melakukan seluruh tahapan pemijatan
- 6) Duduklah dengan posisi nyaman dan tenang
- 7) Baringkanlah bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut, dan bersih
- 8) Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak
- 9) Minta izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara

## Urutan dan Teknik pijat bayi

### ❖ Muka

Membasuh muka

- Tutuplah wajah bayi dengan kedua telapak tangan anda dengan lembut sambil bicara pada bayi secara halus. Gerakkan kedua tangan anda ke samping pada kedua sisi wajah bayi seperti gerakan membasuh muka.

### ❖ Dahi

Menyetrika dahi

- Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi. Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi bayi ke arah samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi. Setelah itu gerakkan ke bawah ke daerah pelipis dan buatlah lingkaran-lingkaran kecil di pelipis kemudian gerakkan ke arah dalam melalui daerah pipi di bawah mata.



## ❖ Alis

### Menyetrika alis

- Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata. Lalu pijat bagian atas mata/alisis mulai dari tengah ke samping seperti menyetrika alis.



## ❖ Hidung

Senyum pertama

- Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis. Tekankanlah ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi kemudian gerakkan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



## ❖ Rahang atas

Senyum kedua

- Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan rahang atas atau di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



## ❖ Perut

Untuk pemijatan di bagian perut hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

### ❑ Mengayuh pedal sepeda

- Lakukan gerakan pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.



### ❑ Menekan perut

- Tekuk kedua lutut kaki bersamaan dengan lembut ke permukaan perut bayi. Dapat juga secara bergantian, dimulai dengan lutut kanan dan dilanjutkan dengan lutut kiri.

## ❑ Bulan-matahari

- Buat lingkaran dengan ujung-ujung jari tangan kanan mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) sesuai arah jarum jam, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seperti bentuk bulan), diikuti oleh tangan kiri yang selalu membuat bulatan penuh (seperti bentuk matahari).



# ❑ Gerakan I Love You

- "I" : Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan seolah membentuk huruf "I".
- "LOVE" : Bentuklah huruf "L" terbalik, dengan melakukan pemijatan dari kanan atas perut ke kiri atas kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.
- "YOU" : Bentuklah huruf "U" terbalik, dimulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah.



## ❖ Dada

□ Jantung besar

➤ Buatlah gerakan yang membentuk gambar jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua tangan anda di ulu hati. Setelah itu buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah ke ulu hati seolah membuat gambar jantung.



## Jantung kecil

- Buatlah gerakan seperti gambar jantung kecil di sekitar puting susu.

## ❖ Kaki

### □ Perahan cara India

- Pegang kaki bayi pada pangkal paha seperti memegang pemukul softball, kemudian gerakkan tangan ke pergelangan kaki secara bergantian seperti memerah susu. Atau dengan arah yang sama, gunakan kedua tangan secara bersamaan, mulai dari pangkal paha dengan gerakan memeras, memijat, dan memutar kedua kaki bayi secara lembut.



## Perahan cara Swedia

- Peganglah kaki bayi pada pergelangan kaki, gerakkan tangan secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha. Atau gunakan kedua tangan secara bersamaan ke arah yang sama dimulai dari pergelangan kaki, dengan gerakan memeras, memijat, dan memutar lembut kaki bayi.



## □ punggung dan Telapak kaki

- Urutlah punggung dan telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju ke jari. Atau buatlah lingkaran-lingkaran kecil dengan kedua ibu jari secara bersamaan pada seluruh telapak kaki dimulai dari tumit



## □ Jari

- Pijatlah jari-jari kaki satu per satu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki dan diakhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujung jari



## Gerakan akhir

- Rapatkan kedua kaki bayi, lalu letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pangkal paha, kemudian usap dengan halus kedua kaki bayi dari atas kebawah



## ❖ Tangan

### ❑ Perahan cara Swedia

Pijatan dimulai dari pergelangan tangan ke arah badan untuk mengalirkan darah ke jantung dan ke paru-paru. Gerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian, mulai dari pergelangan ke arah pundak. Atau dengan kedua tangan lakukan gerakan memeras, memutar, dan memijat secara lembut pada lengan bayi mulai dari pergelangan tangan ke pundak.



## Telapak tangan

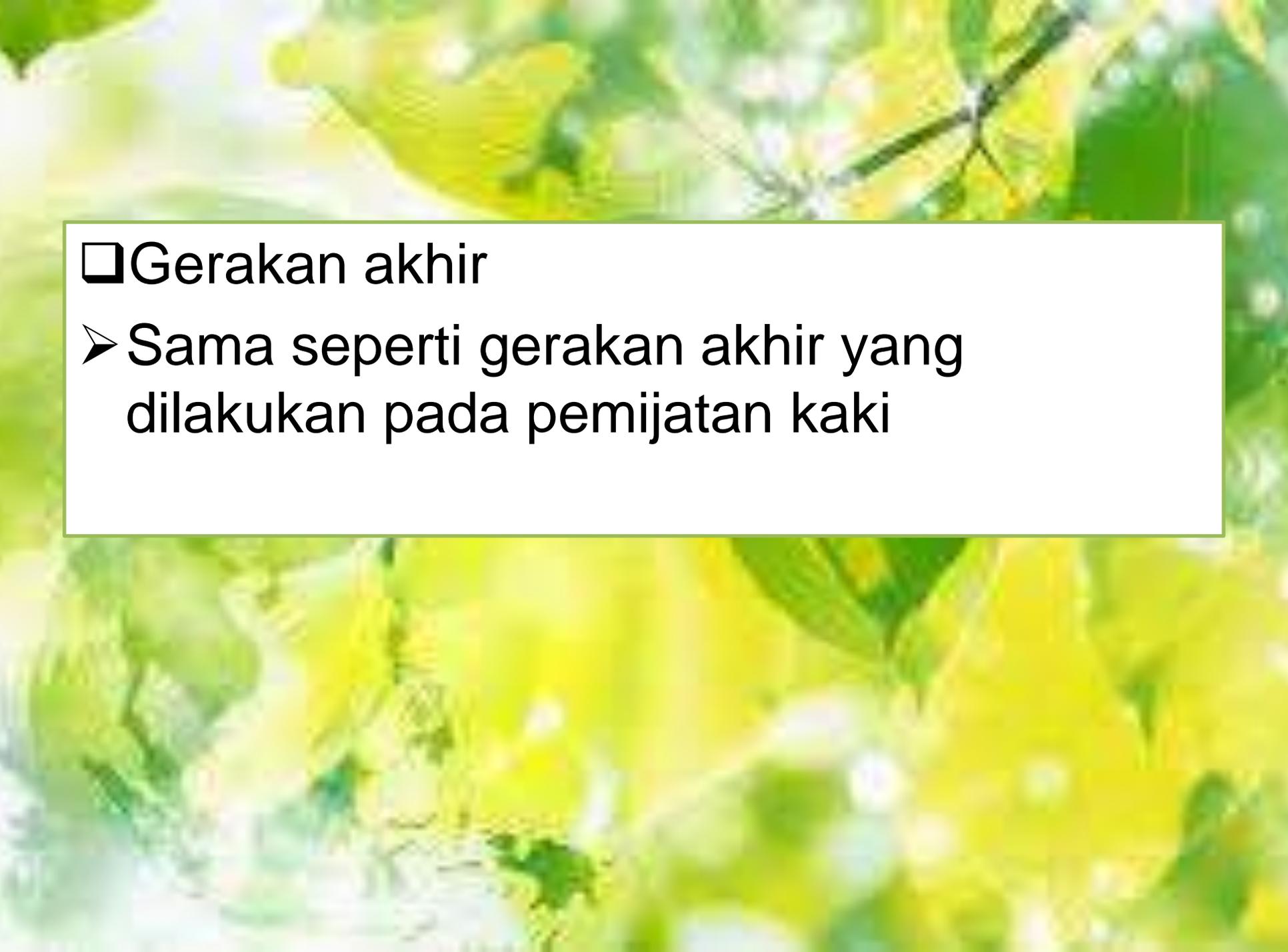
- Dengan kedua ibu jari, pijatlah telapak tangan seolah membuat lingkaran-lingkaran kecil dari pergelangan tangan ke arah jari-jemari. Sedangkan keempat jari lainnya memijat punggung tangan.



## □ Jari

- Pijat jari bayi satu per satu menuju ujung jari dengan gerakan memutar. Akhiri gerakan ini dengan tarikan pada tiap ujung jari.



The background of the slide features a soft-focus image of green foliage. In the upper right quadrant, a butterfly with yellow and black wings is visible, perched on a branch. The overall color palette is dominated by various shades of green and yellow, creating a natural and serene atmosphere.

□ Gerakan akhir

➤ Sama seperti gerakan akhir yang dilakukan pada pemijatan kaki

## ❖ Punggung

- ❑ Gerakan maju mundur : kuda goyang
- Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda. Pijatlah dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan di sepanjang punggung bayi, dari bawah leher sampai ke pantat bayi.



## ❑ Gerakan melingkar

- Dengan jari-jari kedua tangan anda buatlah lingkaran-lingkaran kecil mulai dari tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan & kiri tulang punggung sampai ke pantat bayi.



## ❑ Gerakan menyetrika

- Lakukan usapan dengan telapak tangan kanan anda, menyerupai gerakan menyetrika dimulai dari pundak ke bawah sampai ke pantat bayi seolah menyetrika punggung



Thank you ...