

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/346030654>

# Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita

Book · November 2019

---

CITATIONS

0

READS

12,408

1 author:



Setiawandari Setiawandari  
PGRI University of Adi Buana

39 PUBLICATIONS 10 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Universitas PGRI Adi Buana Surabaya [View project](#)



Unipar Surabaya

Adi buana  
University Press

ISBN : 978-602-5793-43-1

**modul**

# STIMULASI PIJAT BAYI & BALITA



Setiawandari, SST., M.Kes.



Adi Buana University Press  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Surabaya, 60245 Telp. 031 5041097 fax. 031 5042804  
[www.unipasby.ac.id](http://www.unipasby.ac.id)

© 2019

## Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita

Penulis : Setiawandari, SST.,M.Kes  
Editor : Hanik Lutfiyah, SST.,M.Kes  
Design sampul : Adi Buana University Press  
Layout : Adi Buana University Press

Diterbitkan oleh :

Adi Buana University Press

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Jl.Ngagel Dadi III-B/37 Surabaya, 60245

Telp. : 031-5041097

Fax. : 031-5042804

Website : [www.unipasby.ac.id](http://www.unipasby.ac.id)

E-mail : [unipasby@gmail.com](mailto:unipasby@gmail.com)

ISBN : 978-602-5793-43-1

Hak cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun, secara elektronik maupaun mekanis, termasuk memfotocopi, merekam atau dengan teknik perekam lainnya, tanpa izin tertulis dan penerbit.

## KATA PENGANTAR

Pijat adalah salah satu stimulasi sentuh yang memberikan efek positif. Pijat di dalam perkembangan jaman, bukan lagi pijat tradisional yang berawal dari nenek moyang masa lampau, melainkan pijat modern yang memadukan antara hasil ilmiah, seni dan kasih sayang. Pijat tradisional dilakukan oleh dukun bayi, sedangkan pijat modern justru dilakukan oleh ibu, ayah, nenek atau kakek yang merupakan orang terdekat anak.

Dengan semakin banyak penelitian tentang manfaat pijat bayi sehat, menjadikan pijat bayi sebagai salah satu kebutuhan dasar yang harus diberikan kepada buah hati tercinta untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Modul "**Stimulasi Pijat Bayi & Balita**" adalah berisi uraian tentang efek pijat bayi dan balita terhadap fungsi fisiologis tubuh melalui sistem saraf, sistem peredaran darah, sistem saluran cerna dan metabolisme tubuh. Dalam buku juga ini dipaparkan mengenai langkah-langkah pijat untuk bayi prematur, bayi balita dan anak sehat, bayi serta anak dengan masalah-masalah khusus.

Diharapkan pembaca bisa mengambil manfaat yang besar untuk pertumbuhan dan perkembangan anaknya dengan membaca dan mempraktekkan sendiri pijatan secara mudah dan aman. Penulis membuka masukan saran dan kritikan dari pembaca. Sekian dan terima kasih.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
BAB 1 : Pendahuluan	1
BAB 2 : Manfaat Stimulasi Pijat Bayi dan Balita	3
BAB 3 : Petunjuk Praktis & Persiapan Pemijatan	6
BAB 4 : Teknik Stimulasi Pijat	10
A. Stimulasi Pijat Pada Bayi	10
B. Stimulasi Pijat Pada Balita	18
C. Stimulasi Pijat Pada Bayi Kurang Bulan (Prematur)	21
D. Sentuhan Relaksasi ( <i>Touch Relaxation</i> )	24
E. Sentuhan Terapi Kesehatan	26
BAB 5 : Hasil Penelitian Stimulasi Pijat	35
BAB 6 : Penutup	38
Daftar Pustaka	39

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

Pijat biasa disebut dengan stimulus *touch* atau sentuhan. Pijat bayi dan balita dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi/ balita. *Touch* adalah sentuhan alamiah pada bayi dan balita yang dapat berupa tindakan mengusap, mengurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur, maka sentuhan ini dapat merupakan bentuk stimulasi dan intervensi yang dapat memberikan banyak manfaat untuk anak.

Sentuhan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk merasa aman, nyaman dan perasaan disayangi. Sentuhan juga merupakan faktor intrinsik dalam perkembangan anak. Stimulasi pijat bayi merupakan rangsangan/ stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal dan perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap anak. Implikasi dari sentuhan yang terbatas pada anak-anak melibatkan efek yang bermakna pada pertumbuhan, perkembangan dan kondisi emosional yang sehat.

Kekuatan pijat sebagai modalitas terapeutik ditekankan oleh data dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Banyak dari padanya menganjurkan melatih ibu untuk memijat bayi mereka untuk pertumbuhan dan perkembangan, dan pijat ini juga bermanfaat pada anak-anak yang sakit menahun untuk membantu kondisi medis mereka. Metode untuk memberikan stimulasi sentuhan atau pijat bayi/ balita cukup dapat secara efektif diperkenalkan kepada masyarakat.

Pijatan terkuat yang diterima anak selama hidupnya adalah saat kelahiran itu sendiri, yang berasal dari kontraksi saat proses persalinan. Dalam proses ini kontraksi uterus yang panjang mendorong bayi melalui jalan lahir, sekaligus merangsang sistem saraf tepi dan organ-organ penting sebagai persiapan untuk kehidupan di luar rahim. Dengan meneruskan pola stimulasi fisik serupa dengan pijat bayi/ balita maka orang tua membantu meningkatkan ketahanan anak.

Dari berbagai penelitian yang telah dipublikasikan, pijat sangat bermanfaat untuk bayi/ balita antara lain membantu untuk relaksasi, membuat tidur lebih lelap dan lama serta membantu mengatasi gangguan tidur, meningkatkan ikatan/ bonding dengan ibu/ orang tua, membantu pengaturan sistem pencernaan, sistem respirasi dan sirkulasi, membantu meredakan ketidaknyamanan dan menurunkan produksi hormon stres. Stimulasi atau sentuhan atau pijat juga bermanfaat pada orangtua yakni memberikan perhatian spesial, memperlambat ikatan/ bonding, membantu orangtua mengetahui bahasa

isyarat (non verbal) bayi, membuat rasa percaya diri dalam mengasuh bayi, meningkatkan komunikasi orangtua dan anak, meningkatkan kemampuan orangtua membantu bayi untuk relaksasi, meredakan stres orang tua dan membuat suasana yang menyenangkan.

**TUJUAN UMUM:**

Memberikan gambaran beberapa bentuk stimulasi guna merangsang pertumbuhan badan serta perkembangan kemampuan gerak, bicara, bahasa, sosialisasi dan kemandirian anak agar berlangsung secara optimal sesuai dengan umur anak dan potensinya.

**TUJUAN KHUSUS:**

- a. Mempererat ikatan/*bonding* antara anak dan orang tua
- b. Meningkatkan kemampuan *feeding* mulai awal kelahiran
- c. Mengoptimalkan saat tidur untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan
- d. Meningkatkan berat dan tinggi badan melalui stimulasi pijat
- e. Meningkatkan daya tahan tubuh anak

**KOMPETENSI UMUM**

Peserta dapat mempersiapkan dan melaksanakan stimulasi pijat dengan benar

**KOMPETENSI KHUSUS**

- a. Dapat melakukan teknik stimulasi pijat dengan benar pada bayi dan balita
- b. Dapat melakukan teknik stimulasi pijat dengan benar pada bayi prematur/ kurang bulan

## **BAB 2. MANFAAT STIMULASI PIJAT BAYI & BALITA**

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak melalui fase-fase yang terinci, mulai dari saat mereka lahir. Sensitivitas suatu organ dalam fase pertumbuhan cepat terhadap pengaruh luar/lingkungan/ekosistem, menunjang maupun menghambat merupakan dasar biologis dari konsep periode kritis dimana anak dapat tumbuh dan berkembang optimal sesuai dengan potensinya. Usia 0-3 tahun adalah usia periode kritis dan plastisitas yang tinggi dalam proses tumbuh kembang dan disebut periode *zero to three* (bawah tiga tahun) atau *golden period* (kesempatan emas) untuk meningkatkan kemampuannya. Karakteristik periode kritis dan plastisitas adalah pertumbuhan sel otak cepat, berlangsung dalam waktu yang singkat, peka terhadap stimulus dan pengalaman, fleksibel dalam mengambil alih fungsi sel disekitarnya dengan membentuk sinaps-sinaps serta sangat mempengaruhi periode tumbuh kembang selanjutnya. Makan pada periode ini harus mendapat perhatian yang serius dalam arti tidak hanya mendapat nutrisi yang memadai tetapi juga stimulasi dan intervensi dini untuk membantu meningkatkan potensi dengan memperoleh pengalaman yang sesuai tuntutan perkembangannya.

### **MANFAAT PIJAT**

Pemijatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan sangat besar manfaatnya. Beberapa manfaat stimulasi pijat yang bisa diperoleh untuk anak dan orang tua:

1. Aspek Kesehatan
  - 1) Meningkatkan daya tahan tubuh
  - 2) Merangsang saraf vagus
  - 3) Meningkatkan produksi ASI
  - 4) Mengatasi sakit perut (kolik)
  - 5) Mengatasi asma
  - 6) Mengurangi komplikasi
  - 7) Mempercepat proses myelinisasi
  - 8) Meningkatkan kualitas tidur
  - 9) Meningkatkan kekebalan tubuh pada bayi dengan ibu HIV positif
2. Aspek Psikologis
  - 1) Memberikan rasa nyaman
  - 2) Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (*bonding*)
3. Aspek Tumbuh dan Perkembangan



## **FISIOLOGI PIJAT**

### **1. Sistem Peredaran Darah**

Pijatan berpengaruh pada sistem peredaran darah arteri maupun darah vena dengan meningkatkan aliran darah dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang. Pijatan dengan tekanan  $\pm$  1-2 mm akan menambah aliran darah sampai 85% dan meningkatkan aliran darah limfe serta memberikan tekanan pada pembuluh darah vena sehingga darah akan kembali ke jantung kemudian diikuti adanya efek kosong yang akan ada hubungannya dengan pembuluh darah arteri. Apabila pijatan terlalu halus tidak akan ada manfaatnya. Efek pemijatan dalam jangka pendek akan menimbulkan rasa segar karena akan mendapat oksigen lebih banyak dan berbagai macam nutrisi, hormon serta lainnya. Disamping itu juga akan terjadi pembersihan tempat yang dipijat dari zat racun. Keadaan ini akan memberikan rasa nyaman, santai dan segar pada seluruh tubuh. Sedangkan efek jangka panjang pada sistem peredaran darah adalah meningkatkan tonus dan regangan pembuluh darah itu sendiri.

### **2. Sistem Limfatik**

Sistem limfatik mempunyai tekanan lebih rendah dan lebih lambat alirannya dibanding darah serta tidak kontraktil, artinya kerja sistem tergantung gaya gravitasi, gerakan otot, sendi serta tekanan dari luar. Pemijatan dapat memacu kelenjar limfe dalam meningkatkan pembentukan limfosit sehingga aliran limfe menjadi lancar dan meningkatkan sistem kekebalan yang dapat membantu mencegah infeksi dari penyakit

### **3. Sistem Integumen/ kulit**

Kulit terdiri dari 2 bagian: epidermis dan dermis. Pada bagian dermis banyak pembuluh darah, pembuluh limfe dan ujung-ujung saraf yang akan berpengaruh pada saat pemijatan. Pijat akan memberikan rasa nyaman karena kulit banyak dipenuhi reseptor sakit, tekanan dan gerakan. Rangsangan pada reseptor akan menyebabkan perubahan reaksi refleks seperti pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot dan pori-pori akan terbuka. Pijat akan membawa panas ke permukaan kulit dan membuka pori-pori serta mengeluarkan keringat yang akan membuang racun dan sampah tubuh.

### **4. Sistem Otot**

Pada saat latihan posisi otot hanya memanjang, selama pijat posisi otot ditarik kearah samping dan memanjang. Keadaan ini akan meningkatkan mikrosirkulasi yang dapat menyembuhkan ketegangan otot dan menguraikan perlengketan

jaringan sehingga akan mencegah jaringan perut. Selain itu dengan pijat dapat mengeluarkan racun seperti asam laktat yang menyebabkan kelesuan. Dengan meningkatnya fleksibilitas dan integritas dari jaringan, pijat dapat menyembuhkan kram serta dapat menguraikan ketegangan postur.

## **5. Sistem Saraf**

Sistem saraf tubuh manusia terdiri dari dua bagian yaitu: sistem saraf pusat (terdiri dari otak dan tulang belakang) dan sistem saraf perifer. Pijat mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna.

Berdasarkan hasil penelitian Field dan Schanberg (1986), pijat juga memberi dampak pemacuan saraf nervus vagus (saraf otak ke-10) yang berhubungan dengan sistem perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan gastrin dan insulin, dimana kedua hormon tersebut akan meningkatkan absorpsi makanan menjadi lebih baik, sehingga bayi akan merasa cepat lapar dan akan menyusui lebih aktif serta sering. Hal ini akan merangsang peningkatan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin ibu yang berakibat ASI akan semakin banyak diproduksi.

Pemijatan memberikan rangsangan pada saraf vasodilator, sehingga ketegangan otot akan sembuh dengan adanya respon relaksasi. Pada bayi sehat yang mendapat pemijatan menunjukkan peningkatan jam tidur sehingga dapat meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi.

### **BAB 3. PETUNJUK PRAKTIS DAN PERSIAPAN PEMIJATAN**

#### **1. Waktu yang tepat untuk melakukan stimulasi pijat**

- a. Kapanpun saat orang tua ingin memulai
- b. Pemijatan setiap hari pada 6-7 bulan pertama usia bayi sangat bermanfaat
- c. Pagi hari  
Pemijatan dapat dilakukan pagi hari sebelum mandi, sebab sisa-sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari memberikan nuansa ceria bagi bayi.
- d. Malam hari  
Pemijatan malam hari sangatlah baik. Sebab, setelah pemijatan biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

#### **2. Perhatian khusus**

- a. Jangan memijat bayi/ balita setelah ia makan/ menyusui  
Pemijatan segera setelah makan dapat menyebabkan gangguan pencernaan, bahkan muntah. Hal ini terjadi karena lambung masih belum siap diguncang dan gerak peristaltik masih berlangsung untuk mengantar makanan ke saluran pencernaan
- b. Tidak membangunkan bayi/ balita hanya untuk dipijat
- c. Jangan memijat saat bayi/ balita sakit, kecuali untuk teknik memijat sebagai terapi.
- d. Jangan memijat dengan paksa
- e. Tidak memaksakan posisi pijatan tertentu saat pemijatan
- f. Jangan memijat bayi dengan minyak jika kulitnya terkena eksim karena akan memperburuk keadaan kulitnya
- g. Jika bayi baru di imunisasi, tunggu hingga 48 jam untuk melihat apakah ada efek samping. Hindari daerah yang baru diinjeksi
- h. Hindari daerah yang memar, bengkak, meradang, atau sensitif akut

#### **3. Tips**

- a. Lakukan kontak mata dengan bayi/ balita
- b. Bicaralah atau nyanyikan lagu atau putarkan musik lembut agar lebih rileks

- c. Mulai dengan sentuhan ringan dan perlahan tingkatkan tekanan pijatan saat bayi merasa nyaman
- d. Perhatikan isyarat bayi/ balita (menangis, mengantuk, kehausan atau rewel)
- e. Gunakan minyak agar lebih memudahkan dan tidak melukai kulit bayi/ balita
- f. Mandikan atau seka badan anak setelah pemijatan dengan air hangat. Jika pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka
- g. Jauhkan minyak dari mata bayi/ balita

#### 4. Persiapan pemijatan

- a. Ruangan hangat dan tidak berangin
- b. Sediakan waktu yang cukup
- c. Usahakan pada posisi yang nyaman dan santai (untuk ibu dan bayi)
- d. Alas yang rata dan lembut
- e. Sediakan handuk, baju ganti, dan lotion/ baby oil
- f. Kuku pendek dan tidak memakai perhiasan di jari tangan
- g. Tangan bersih, cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pemijatan
- h. Bila bayi masih di rumah sakit, pemijatan dilakukan didalam inkubator atau dibawah penghangat khusus (*infant warmer*)

#### 5. Siapa Yang Memijat

Pijat bayi/ balita menjadi sangat berarti dan bermanfaat apabila dilakukan oleh :

##### a. Ibu

Ibu adalah orang paling dekat dengan si bayi/ balita, oleh karenanya ibu harus menjadi orang pertama yang memelopori pemijatan terhadap bayi/ balita. Ikatan kasih sayang (*bonding*) antara ibu dan anaknya sangat penting untuk diteruskan melalui aktivitas memijat yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan anaknya. Pijatan ibu kepada anaknya adalah sapuan lembut yang ditujukan untuk kesehatan pengikat jalinan kasih sayang. Kulit ibu adalah kulit yang paling awal dikenali oleh anak.

##### b. Ayah

Pijat adalah bentuk upaya untuk pemeliharaan kesehatan yang biasanya sangat disenangi para ayah. Dengan melakukan pemijatan akan terbuka kesempatan bagi seorang ayah untuk menjalin kontak batin dengan anaknya.

**c. Kakek atau nenek**

Kegiatan pijat bayi/ balita yang dilakukan oleh nenek atau kakek memberikan keuntungan antara lain mengurangi ketegangan dan depresi, meningkatkan rasa percaya diri, denyut nadi menjadi lebih rendah, hidup lebih rileks, dan cara hidup berubah sehingga kunjungan ke dokter berkurang dan dapat lebih banyak melakukan hubungan sosial.

**6. Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi**

- a. 0 – 1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut
- b. 1 – 3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat
- c. 3 bulan – 3 tahun. Disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

**7. Gerakan Dasar Pemijatan**

**a. Gerakan usapan**

Berkhasiat untuk menenangkan anak. Ahli fisioterapi menganjurkan agar usapan dilakukan sedikit lebih bertenaga dengan usapan mengarah ke jantung, terutama pijat bagian peripheral (lengan, bahu, tangan, kaki, betis, paha). Gerakan usapan merangsang aliran darah getah bening. Lancarnya aliran darah dan getah bening menyebabkan metabolisme tubuh bayi lebih baik sehingga membuatnya tenang dan nyaman.

**b. Gerakan remasan**

Gerakan remasan dapat membuat otot bayi menjadi lebih kuat sekaligus melancarkan peredaran darah. Remasan ini juga ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan kelenjar. Dengan remasan, otot bayi terlatih untuk berkontraksi dan relaksasi bila disertai dengan latihan peregangan.

**c. Gerakan kocokan**

Gerakan kocokan bermanfaat untuk mengendurkan jaringan otot. Sebab, bayi masih jarang berlatih dan bergerak seperti orang dewasa. Ketika sekali atau dua kali bergerak, ototnya akan cepat tegang sehingga perlu dikendurkan kembali.

**d. Gerakan urut lingkaran**

Gerakan ini memberikan stimulus pada permukaan jaringan otot dan jaringan otot yang lebih dalam. Dengan tehnik ini aliran darah akan meningkat dan pembuluh darah akan lebih lebar. Gerakan urut dan lingkaran bermanfaat untuk stimulus bagi otot dan saraf untuk lebih aktif.

## **BAB 4 TEKNIK STIMULASI PIJAT**

### **A. STIMULASI PIJAT PADA BAYI DAN BALITA**

Stimulasi pijat pada bayi cukup bulan dan batita, dilakukan selama 15 menit. Gerakan boleh dilakukan tidak berurutan dan dapat dihentikan sebelum semua rangkaian selesai jika bayi/ batita tidak menghendaki. Tiap gerakan dilakukan 6 kali.

#### **1) PIJATAN KAKI**

<b>1) PIJATAN KAKI</b>	
	<b>MILKING</b> <b>MILKING INDIA</b> Memegang tungkai bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Sambil menggenggam tungkai bayi, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit seperti memerah.
	<b>MILKING SWEDIA</b> Melakukan gerakan kebalikannya dengan cara satu tangan memegang pergelangan kaki yang lain memijat dari pergelangan kaki ke pangkal paha.
	<b>SQUEEZING</b> Melakukan gerakan menggenggam dan memutar dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki.

 <p>THUMB AFTER THUMB</p>	<p><b>THUMB AFTER THUMB</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung-ujung jari kaki.</li> <li>Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut</li> <li>Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.</li> </ol>
<p><b>2) PIJATAN DADA</b></p>	
	<p><b>BUTTERFLY</b></p> <p>Mulailah dengan meletakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Menggerakkan kedua telapak tangan ke atas, kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk kupu-kupu.</p>
	<p><b>CROSS</b></p> <p>Membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya. Bergantian kanan dan kiri.</p>
<p><b>3) PIJATAN PERUT</b></p>	
	<p><b>MENGAYUH</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Meletakkan talapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati. Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar.</li> </ol>



	<p>b. Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.</p>
	<p><b>BULAN-MATAHARI</b></p> <p>Membuat pijatan dengan telapak tangan kanan mulai dari perut atas sebelah kiri ke kanan searah jarum jam sampai bagian kanan perut bawah bayi (gerakan bulan). Dengan tangan kiri lanjutkan gerakan berputar mulai dari perut bawah sebelah kiri ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakan diulang beberapa kali.</p>
	<p><b>I LOVE YOU</b></p> <p><b>I</b> : memijat dengan ujung telapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf I</p> <p><b>LOVE</b>: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan atas ke kiri kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik</p> <p><b>YOU</b>: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan bawah ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik.</p>
	<p><b>WALKING</b></p> <p>Menekan dinding perut dengan ujung-ujung jari telunjuk tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri. Mengakhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian menekan perlahan ke arah perut.</p>
<p><b>4) PIJATAN TANGAN</b></p>	
<p><b>MILKING</b></p>	



### **MILKING INDIA**

Memegang lengan bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri memegang lengan bawah) sambil menggenggam lengan bayi kedua tangan di gerakkan dari bahu ke pergelangan tangan seperti memerah (perahan India).



### **MILKING SWEDIA**

Melakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke pangkal lengan (perahan Swedia).



### **ROLLING**

Gunakan ke dua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung dimulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.



### **SQUEEZING**

Melakukan gerakan memutar/memeras dengan lembut dengan kedua tangan dari pangkal lengan ke pergelangan tangan.

	<p><b>THUMB AFTER THUMB</b></p> <p>Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan.</p>
	<p><b>SPIRAL</b></p> <p>Dengan ibu jari pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan dengan gerakan memutar.</p>
	<p><b>FINGER SHAKE</b></p> <p>Akhiri pijatan tangan dengan menggoyang dan menarik lembut setiap jari tangan bayi.</p>
<p><b>5) PUNGGUNG</b></p>	
	<p><b>SPIRAL</b></p> <p>Dengan tiga jari membuat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung dari bahu sampai pantat sebelah kiri dan kanan.</p> <p>Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dengan ujung-ujung jari dari leher menuju pantat.</p>
<p><b>6) WAJAH</b></p>	

	<p><b>CARES LOVE</b></p> <p>Menggunakan ± seperempat ujung telapak tangan menekan pada kening bayi, pelipis, dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke samping.</p>
	<p><b>RELAX</b></p> <p>Kedua ibu jari memijat daerah diatas alis dari tengah ke samping</p>
	<p><b>CIRCLE DOWN</b></p> <p>Memijat dari pangkal hidung turun sampai tulang pipi menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan gerakan memutar perlahan.</p>
	<p><b>SMILE</b></p> <p>Memijat diatas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah ke samping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi tersenyum.</p>

	<p><b>CUTE</b></p> <p>Akhiri pijatan wajah dengan memijat secara lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.</p>
<p><b>7) KEPALA DAN LEHER</b></p>	
	<p>Mulailah dengan pijatan lembut di sekeliling ubun-ubun dengan gerakan memutar menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit.</p>
	<p>Usap seluruh kepala dengan gerakan memutar menggunakan berat telapak tangan dan jari yang dalam keadaan rileks. Lanjutkan dengan ringan selama 1-2 menit.</p>
	<p>Usap seluruh bagian belakang kepala bayi menggunakan berat tangan dengan gerakan memutar. Lanjutkan sekitar 1 menit.</p>

	<p>Lanjutkan gerakan ke seluruh bagian kepala bayi. Usap dari belakang kepala hingga alis dan seputar ubun-ubun.</p>
	<p>Usap leher dan bahu ke arah bawah dan pijat tengkuknya dengan lembut menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit</p>
<p><b>TEKNIK KRANIOSAKRAL</b></p>	
	<p><b>Tujuan:</b> meredakan rasa sakit dan ketegangan dan membantu bayi mengurangi kegelisahan.</p> <p>Telentangkan bayi secara lembut dengan ubun-ubun kepala mengarah ke posisi Anda. Duduklah dibelakang dan selipkan kedua tangan Anda yang terbuka dan rileks ke bawah belakang kepala bayi dan biarkan seperti bantal.</p>
	<p>Atur posisi kepala bayi dengan lembut sehingga ia berada tepat di tengah, dagunya menempel santai ke dada sehingga tengkuknya memanjang. Pegang kepala bayi Anda dalam posisi ini selama sekitar satu menit.</p>



	<p>Begitu bayi merasa nyaman dengan gerakan ini, minta suami untuk melanjutkan teknik berikutnya. Ketika Anda memegang lembut kepala bayi dengan cara yang sama, suami duduk menghadap Anda dan memegang kedua kaki bayi. Sambil menempelkan kedua kaki bayi, tekuk perlahan kedua lututnya membentuk sudut siku dengan telapak kaki menghadap suami untuk memastikan bahwa punggungnya rata. Lanjutkan sekitar 20 detik.</p>
	<p>Teruskan memegang kepala bayi, sementara suami menggoyang lembut tungkai bayi, kemudian membelainya turun dari pinggul hingga ujung kaki. Minta suami bicara, menyanyi, dan mencium sang buah hati agar ia merasa dilibatkan ketika melakukan gerakan ini. Lanjutkan sekitar 20 detik.</p>

## B. STIMULASI PIJAT PADA BALITA

Mempertahankan terjaminnya kontak fisik akan terus meningkatkan perasaan berharga pada diri anak dan memiliki tubuh yang sehat. Pelukan, kecupan dan belaian spontan akan meningkatkan rasa percaya diri pada anak. Biasanya sekitar usia 18 bulan, perkenalkan lagi rutinitas sentuhan atau pijatan sesuai dengan waktu anak. Waktu yang tepat saat ia merasa paling santai, misalnya sebelum tidur, tetapi bukan ketika perut kosong atau kenyang. Tambahkan tekanan pada sentuhan dan berikan pijatan yang sedikit lebih kuat dan cepat. Jaga kontak mata sebanyak mungkin selama memijat.

	<p><b>TAHAPAN POSISI TERLENTANG</b></p> <p>Tempatkan kedua tangan di bagian tengah dada anak. Pijat ke arah atas, luar, dan kembali ke tengah. Ulangi 4-5 kali.</p>
	<p>Gosok bahu anak dengan lembut, tetapi mantap ke belakang dan depan dari kedua sisi lehernya. Lanjutkan sekitar 20 detik.</p>
	<p>Usap ke arah bawah dari bahu ke pinggul, lalu kembali lagi. Ulangi 4-5 kali.</p>
	<p>Pijat perutnya searah jarum jam dalam gerakan memutar dengan santai. Ulangi 5-6 kali.</p>



	<p>Pijat bagian depan paha anak dengan meremas dan gosok lembut 5-6 kali, lalu luncurkan kedua tangan anda ke betis dan ulangi gerakan-gerakan.</p>
	<p>Usap kembali ke atas bahunya, lalu ke bawah ke arah kedua kakinya. Ulangi 3-4 kali, akhiri dengan kaki.</p>
<p><b>TAHAPAN POSISI TENGGURAP</b></p>	
	<p>Dengan posisi anak tengkurap, gosok bahunya dengan kedua telapak tangan. Pijat kedua sisi bagian atas tulang belakangnya, tekan perlahan dengan kedua ibu jari anda. Lanjutkan sekitar 20 detik.</p>
	<p>Usap ke arah bawah punggung anak dari bahu ke kaki menggunakan kedua tangan anda. Dengan ujung jemari, pijat dasar tulang belakangnya dan gosok lembut. Ulangi 3-4 kali.</p>

	<p>Rentangkan jemari dan bawa kedua tangan anda ke arah bawah menuju kaki. Luncurkan kedua tangan kembali ke dasar tulang belakang anak. Ulangi 3-4 kali.</p>
	<p>Dengan jari tengah dan telunjuk kedua tangan, meluncurkan ke arah atas pada kedua sisi punggung anak dari dasar tulang belakang ke tengkuk dan kembali lagi. Lanjutkan selama ± 20 detik.</p>
	<p>Usap bagian belakang tubuh anak dari bahu ke kaki. Ulangi 3-4 kali</p>

### C. STIMULASI PIJAT BAYI KURANG BULAN (PREMATUR)

Stimulasi pijat pada bayi kurang bulan dilakukan jika bayi dalam kondisi stabil dan lamanya 15 menit. Pemijatan dilakukan dalam 3 rangkaian rangsangan

1. Rangsangan taktil (raba)
2. Rangsangan kinestetik (gerak)
3. Rangsangan taktil (raba)

#### 1) Rangsangan taktil (raba)

- Bayi dalam posisi ditengkurapkan
- Tiap gerakan dilakukan dalam waktu 2x5 detik
- Tiap gerakan diulang 6 kali
- Dikerjakan selama 5 menit



#### **PIJATAN KEPALA**

- a. Letakkan telapak tangan pada dahi.
- b. Usap dari dahi dengan telapak tangan (tidak dengan ujung jari) sampai pangkal leher dan kembali ke dahi secara perlahan.



#### **PIJATAN BAHU**

Dengan menggunakan 2-3 bagian jari tangan kanan dan kiri secara bersamaan. Lakukan gerakan menyilang pada tengkuk dan turun ke siku kemudian masing-masing menuju kearah sebaliknya bersilangan di tengkuk.



#### **PIJATAN PUNGGUNG**

Dengan menggunakan bantalan jari-jari dari kedua tangan secara bersama pijat secara perlahan kedua sisi tulang belakang dari leher ke pinggang dan kembali ke leher. Pastikan tidak melakukan penekanan pada tulang belakang.



#### **PIJATAN KAKI BELAKANG**

Dengan menggunakan bantalan jari dari tiap tangan, pijat bagian belakang kedua kaki pada saat bersamaan dari pangkal paha ke pergelangan kaki dan kembali ke pangkal paha.



### **PIJATAN LENGAN**

Pijat bagian belakang kedua lengan pada saat yang bersamaan, mulai dari bahu kemudian turun ke pergelangan tangan kembali ke bahu.

## **2) Rangsangan kinestetik (gerak)**

- Bayi dalam posisi ditelentangkan
- Tiap gerakan dilakukan dalam waktu 2x5 detik
- Tiap gerakan diulang 6 kali
- Dikerjakan selama 5 menit



### **MENGGERAKKAN SIKU**

- a. Letakkan tangan kita di pangkal lengan untuk menahan.
- b. Dengan menggunakan tangan yang satunya secara lembut menggerakkan lengan bawah kearah bahu secara perlahan kemudian diluruskan kembali. Lakukan hal yang sama pada lengan yang satunya.




### **PIJATAN TELAPAK TANGAN**

- a. Letakkan tangan di pergelangan tangan bayi.
- b. Menggerakkan dan memijat telapak tangan bayi dengan lembut kearah jari. Akhiri pijatan telapak tangan dengan menarik lembut setiap jari tangan bayi.

	<p><b>MENGERAKKAN LUTUT</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memegang tungkai bawah bayi.</li> <li>Mengerakkan sendi lutut secara lembut kearah perut kembali keposisi.</li> </ol>
	<p><b>MENGERAKKAN SENDI PINGGUL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memegang kedua pergelangan kaki.</li> <li>Mengerakkan paha kearah perut dengan mendorong perlahan kemudian mengembalikan ke posisi lurus.</li> </ol>
	<p><b>PIJATAN TELAPAK KAKI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Letakkan tangan di pergelangan kaki.</li> <li>Mengerakkan dan memijat telapak kaki bayi dengan lembut.</li> </ol>

#### **D. SENTUHAN RELAKSASI (*TOUCH RELAXATION*)**

	<p><b>RELAKSASI</b></p> <p>Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan secara lembut. Sentuhan relaksasi dapat dikerjakan di setiap bagian badan bayi seperti di daerah tangan, pundak, dan perut. Sentuhan relaksasi dipakai untuk memulai gerakan pada setiap bagian badan bayi.</p>
---	---





### **PEREGANGAN LEMBUT**

- a. Tangan disilangkan.
- b. Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada.
- c. Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping. Ulangi gerakan ini sebanyak 4 – 5 kali.



### **MEMBENTUK DIAGONAL TANGAN-KAKI**

- a. Pertemuan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula.
- b. Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan dan kaki bayi ke posisi semula. Gerakan membentuk diagonal ini dapat diulang sebanyak 4 – 5 kali.




### **MENYILANGKAN KAKI**

- a. Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula.
- b. Pegang kedua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar. Setelah itu, kembalikan pada posisi semula. Gerakan ini dapat diulang sebanyak 4 – 5 kali.

	<p><b>MENEKUK KAKI</b></p> <p>Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4 – 5 kali.</p>
	<p><b>MENEKUK KAKI BERGANTIAN</b></p> <p>Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian.</p>

## E. SENTUHAN TERAPI KESEHATAN

Sentuhan atau pijatan bisa juga digunakan sebagai terapi kesehatan pada bayi atau anak yang mengalami gangguan kesehatan. Sentuhan atau pijatan tidak dimaksudkan sebagai pengganti diagnosis dan rekomendasi tenaga medis. Bayi berkebutuhan khusus yang memiliki keluhan sakit tertentu juga dapat memperoleh manfaat pijat dan orang tua bisa memodifikasi tekniknya atau menghilangkan bagian tertentu.

<p><b>1) BATUK, PILEK &amp; HIDUNG TERSUMBAT</b></p>	
	<p><b>Melegakan Hidung Tersumbat</b></p> <p>a. Duduklah di lantai dengan punggung bersandar pada dinding dan lutut terangkat. Letakkan bayi di atas pangkuan sehingga wajahnya menghadap Anda.</p>



- b. Tekankan dengan lembut kedua jari telunjuk kedua ujung jari telunjuk Anda di kanan dan kiri lubang hidungnya. Kembangkan kedua lubang hidung itu dengan menekan lembut ke arah bawah dan luar di bawah tulang pipinya. Ulangi 4-5 kali.

### **Melegakan Dada Yang Sesak**



- a. Bersimpuhlah di atas bantal dengan bayi duduk di pangkuan menghadap Anda. Rentangkan kedua tungkai bayi sehingga mengait pada pinggang Anda. Biarkan ia berbaring di atas pangkuan.



- b. Dengan tangan yang membentuk mangkuk, tepuklah sekeliling, bagian tengah, lalu bagian samping dari dada bayi Anda. Lanjutkan satu setengah menit.



- c. Tengkurapkan bayi di atas pangkuan Anda. Tepuk-tepuk seluruh punggung dan tubuh bagian samping. Jika bayi Anda mengalami hidung tersumbat yang serius, kemungkinan ia akan muntah sedikit setelah gerakan menepuk ini karena pembuluh parunya menekan dan melontarkan lendir. Lanjutkan selama kurang lebih satu setengah menit.

### **2) MENGATASI MATA LENGKET**



	<p>a. Kelenjar &amp; saluran air mata terletak di cekungan dalam tulang hidung di sudut mata &amp; turun ke sisi jembatan saluran hidung. Letakkan jari telunjuk Anda di luar sudut mata bayi dan tekan lembut ke sisi hidung. Anda mungkin perlu menyangga kepala bayi dengan tangan Anda saat melakukan hal ini.</p>
	<p>b. Tariklah jari Anda ke bawah, sepanjang sisi dan di bawah lubang hidung serta di bawah tulang pipinya. Ulangi 3-4 kali.</p>
<p><b>3) MERAWAT INFEKSI TELINGA</b></p>	
	<p>a. Posisikan anak membelakangi Anda. Letakkan kedua jari telunjuk di bagian sisi kepalanya, tepatnya di belakang kedua cuping telinga.</p>
	<p>b. Tekan kedua jari telunjuk Anda dengan lembut menuju bagian atas tulang rahang, yaitu di belakang telinga. Gerakkan jari ke bawah melalui tepi tulang rahang ke arah tenggorokan. Ulangi 3-4 kali.</p>



- c. Tempatkan kedua jari telunjuk Anda lagi di belakang kedua cuping telinga anak Anda. Perlahan, gerakkan ke arah bawah mengarah pada Anda, mengitari sisi dan dasar tengkorak. Ulangi 3-4 kali.

#### 4) KOLIK & SEMBELIT

##### Melunakkan Perut



- a. Baringkan bayi Anda. Pijat menggunakan kedua tangan secara bergantian pada bagian kanan perutnya, mulai dari pinggul dan rusuk bagian bawah secara melintang hingga di bawah pusar. Lanjutkan selama 2-3 menit dan ulangi dengan bagian kiri perutnya.



- b. Tangkupkan tangan Anda membentuk mangkok dan posisikan horisontal melintang di perut bayi. Tekan perlahan dari satu sisi ke sisi yang lain. Jangan tekan ke bawah karena bayi Anda akan menolak atau justru menjadi tegang. Lakukan dengan hati-hati dan menyenangkan hingga perutnya melunak. Lanjutkan sekitar 20 detik.




- c. Dengan tangan yang rileks dan membentuk mangkok, pijat perut dan gerakkan melingkar searah jarum jam dari kiri ke kanan Anda. Ulangi 4-5 kali.


<b>5) TUMBUH GIGI &amp; LEKAS MARAH</b>	
<b>Meredakan Nyeri Ketika Tumbuh Gigi</b>	
	a. Dudukkan bayi di atas pangkuan Anda, remas dan usap kedua tangannya dengan lembut di antara ibu jari dan jemari Anda lainnya.
	b. Lanjutkan pijatan ke kaki Anda, remas perlahan serta usap punggung dan telapak kakinya.
	c. Peluk erat bayi Anda dan belai lembut seluruh punggungnya ke arah atas dan bawah di sepanjang tulang belakangnya. Bicaralah dengan lembut padanya sambil memijat.
<b>6) SULIT TIDUR</b>	
<b>Tahapan</b>	
	a. Mulailah dengan membaringkan bayi Anda pada sisi tubuhnya. Anda bisa membaringkannya terlentang begitu ia tertidur. Usap bagian atas punggung atau kepalanya menggunakan tangan Anda dalam keadaan rileks.

	<p>b. Usap ke bawah sepanjang punggungnya.</p>
	<p>c. Tempatkan tangan Anda melintang di kepala bayi dengan rileks.</p>
	<p>d. Dengan satu tangan tetap di kepala bayi, tempatkan tangan yang lain melintang di perut bayi Anda. Remas perutnya dengan sangat hati-hati dari satu sisi ke sisi lainnya. Ketika bayi Anda merasa santai, ini akan menimbulkan perasaan tenang. Lepaskan dengan sangat perlahan begitu bayi Anda tertidur.</p>
	<p><b>7) GANGGUAN PENGLIHATAN &amp; PENDENGARAN</b></p>
	<p>a. Pada bayi gangguan penglihatan dan pendengaran, perkenalkan pijat dengan perlahan-lahan. Mulailah dengan membelai lembut bayi Anda. Bicaralah padanya dan berikan perhatian penuh pada responnya.</p> <p>b. Ibu dapat menutup kedua matanya ketika memijat sambil bicara, bernyanyi, serta menjaga kontak fisik dengan membelai,</p>

	<p>mencium, dan mendekatkan wajah ke bayi.</p> <p>c. Untuk merangsang indera, bicaralah dengan lembut dan dekatkan wajah Anda pada bayi selama memijat.</p> <p>d. Pada bayi dengan gangguan pendengaran, bicaralah selama Anda memijatnya. Jaga kedekatan jarak dan gunakan ekspresi wajah yang menyiratkan dukungan dan kasih sayang</p> <p>e. Ketika Anda memijat punggungnya, cobalah baringkan ia dengan bantal sebagai penyangga dari pinggang ke atas.</p>
--	--

**8) KAKI TALIPES**

	<p>a. Berlututlah dengan kaki berlipat di atas bantal. Tarik bagian tungkai dan kaki bayi menggunakan kedua tangan secara bergantian. Dengan ibu jari mengarah ke bawah, tarik tangan Anda sepanjang betis bayi. Lanjutkan dan hadapkan kakinya ke luar untuk menjulurkan tumitnya sejauh mungkin tanpa paksaan.</p>
--	--

	<p>b. Pegang kakinya dengan posisi seperti pada gambar ketika Anda memijat betis bayi dengan tangan Anda yang lain. Lanjutkan selama beberapa menit atau selama bayi Anda mau. Ulangi dua kali sehari, pagi dan malam.</p>
---	--

	<p>c. Pegang kaki bayi Anda dengan posisi yang sama seraya membelai dan menstimulasi otot pada sisi tulang keringnya dengan ujung jemari Anda.</p>
	<p>d. Duduklah dengan nyaman dengan punggung bersandar, angkat kedua lutut, dan biarkan bayi Anda berjongkok di atas perut Anda dengan punggung bersandar pada lutut Anda. Kedua lututnya harus ditekuk dan terbuka dengan kaki bertumpu pada dada atau pinggang Anda. Pijat betis bayi Anda sembari berusaha menjulurkan tumitnya dengan menekan kedua kakinya pada dada atau pinggang Anda. Pastikan bahwa Anda menyangganya sehingga ia tidak bisa mendorong dirinya ke atas lutut Anda. Lanjutkan selama beberapa menit atau selama bayi Anda mau. Ulangi pada pagi dan malam hari.</p>
<b>K. CEREBRAL PALSY</b>	
	<p>a. Jika bayi didiagnosis memiliki kondisi seperti ini, semakin dini Anda memijatny akan semakin baik.</p> <p>b. Jangan pernah memaksa untuk membuka atau menutup persendian bayi yang manapun.</p> <p>c. Modifikasilah teknik-teknik yang ada agar sesuai dengan bayi Anda. Jika bayi tidak suka telanjang, pijat ia dengan berpakaian.</p>



d. Perkenalkan pijat secara perlahan. Anda bisa memulai dengan tangan dan kakinya, tangan dan lengan, lalu kaki dan tungkai untuk membangun rutinitas. Cobalah memijat bayi Anda setiap hari dan jika mendapat kesulitan, konsultasikan dengan fisioterapis.

## **BAB 5. HASIL PENELITIAN STIMULASI PIJAT BAYI & BALITA**

**Tabel 1. Manfaat Stimulasi Pijat Pada Bayi Secara Umum**

<b>No</b>	<b>Peneliti</b>	<b>Kesimpulan</b>
1.	Shay Beider and Christopher A. Moyer. eCam 2007;4(1)2334	Penurunan tingkat kecemasan (g ¼ 0.94, P<0.05), tonus otot (g ¼ 0.90, P <0.01) dan nyeri sendi (g ¼ 1.33, P < 0.01).

2.	Kadir Şerafettin Tekgündüz, Ayşe Gürol, Serap Ejder Apay and, İbrahim Caner. 2014	Pijat perut dua kali sehari sebagai intervensi yang membantu mencegah kelebihan volume residu lambung dan distensi perut pada bayi prematur yang diberi makan enteral.
3.	Chien-Heng Lin, Hsiu-Chuan Yang, Chien-Sheng Cheng and Chin-En Yen. 2015	Pijat bayi dapat membantu mengurangi kadar bilirubin dan meningkatkan frekuensi buang air besar pada neonatus yang menerima fototerapi untuk penyakit kuning.

**Tabel 2. Manfaat Stimulasi Pijat Pada Bayi Prematur Secara Umum**

No	Peneliti	Kesimpulan
1.	Krywano, 1994 Meta-analisis 37 penelitian	<b>Secara signifikan</b> : Meningkatkan berat badan, perkembangan motorik, stabilitas kardiovaskular, <i>feeding</i> , tidur, dan <i>visual awareness</i> secara bermakna.
2.	Ottenbacher K, Muller L, Brandt D, dkk 1987 Meta analisis 19 penelitian	Hasil : dampak positif stimulasi bayi prematur.

**Tabel 3. Mekanisme Stimulasi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi**

Peneliti	Kesimpulan
Uvnas-Moberg	Saat bayi dipijat : terjadi peningkatan aktivitas vagal yang menyebabkan pelepasan hormon gastri, insulin, kolesistokinin sehingga meningkatkan penyerapan saluran pencernaan.

**Tabel 4. Efek Stimulasi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi**

No	Peneliti	Kesimpulan
1.	Vickers A, Ohlsson A, Lacy JB, Horsley A. The Cochrane Library 2004, Issue 2, 2004	Bayi prematur/ BBLR yang distimulasi pijat ( <i>rubbing</i> , <i>stroking</i> dan kinestetik) : terjadi berat badan yang lebih meningkat dibanding kontrol (5,1 g per hari, 95 % CI 3,5 :6,7). Sedangkan jika bayi mendapat stimulasi pijat tanpa <i>stroking</i> dan <i>rubbing</i> : tidak terjadi peningkatan berat badan yang berarti (0,2 g per hari).
2.	Field T. 1997	Bayi prematur (n=40) yang mendapat stimulasi pijat mengalami peningkatan berat badan yang bermakna dibanding kontrol 47 % (EBM: kategori A)



3.	Adamson-Macedo, 1997	Bayi prematur / BBLR (n=31) yang mendapat stimulasi pijat 2x/hari selama minggu pertama : akan mengalami berat badan meningkat dibanding kontrol (EBM: kategori B).
4.	Jinon, 1996 Goldstein-Feber, 1997	Bayi prematur yang mendapat stimulasi selama 5 hari: mengalami terjadi peningkatan BB yang bermakna dibanding kontrol.
5.	Mc Carthy 1992	Bayi yang diberi stimulasi 20 menit setiap hari : mengalami peningkatan berat badan (EBM: B).

**Table 5. Beberapa Efek Stimulasi Pijat : Penelitian Di Indonesia**

No	Peneliti	Kesimpulan
1.	Prayudijanto A, Tri Utomo M, Irwanto, Suryawan A. (Surabaya, 2006) Marsini, Sehati E. (Surabaya,2006)	Terhadap perbedaan bermakna antara bayi prematur (30) yang dipijat dan tidak dipijat pada kenaikan berat badan dan panjang badan (selisih BB 296.67 g, p= 0.042; selisih PB rata2 =1.8 cm; p=0.01).
2.	Suharto, Hariandja AMA, Gani M. Makasar.	Pemberian pijatan bayi (25) dapat meningkatkan frekuensi permintaan ASI (p<0,05) dan berat badan (p<0,05).
3.	Rosalina I, Djais J, Solek P, Bandung	Perbedaan bermakna pertumbuhan berat badan bayi antara kelompok pijat dan kelompok kontrol pada kedua jenis kelamin.
4.	Endyarni B, Kadim M. Universitas Indonesia, 2006.	Pemberian stimulasi pijat pada anak konstipasi kronis fungsional akan menurunkan lama waktu buang air besar (BAB), menurunkan interval waktu jarak antara BAB dan waktu perbaikan.
5.	Gunardi H, Endyarni B, Wawolumaya C. Universitas Indonesia, 2006.	Sebagian besar ibu memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku sedang hingga baik mengenai stimulasi pijat pada bayi. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat perilaku, serta antara sikap dengan perilaku ibu mengenai stimulasi pijat pada bayi. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan perilaku.

**Tabel 6. Efek Stimulasi Pijat Terhadap Pola Tidur Bayi**

No	Peneliti	Kesimpulan
1.	Thoman EB, Davis DB, Denenberg VH. <i>Physiology &amp; Behavior</i> . 1987;41:531-537.	Kadar sekresi 6-sulfatoksimeselatonin pada kelompok terapi lebih tinggi secara bermakna dibanding kontrol selama malam hari pada usia 12 minggu ( $P < 0,05$ ).
2.	Dieter, Field. 2003	Perbaiki pola tidur, "drowsy time" menurun
3.	Scafidi F, Field T, Schanberg S, Bauer C, Vega-Lahr N, Garcia R. <i>Infant behavior and development</i> , 1989.	Bayi prematur yang dilakukan pijatan sebelum tidur akan lebih cepat tertidur dan tidur lebih lelap dengan pola tidur yang lebih baik.

**Tabel 7. Efek Stimulasi Pijat Sebagai Analgesik**

No	Peneliti	Kesimpulan
1.	Gray L, Watt L, Blass E M. <i>Pediatrics</i> 2000;105:e14	Menangis dan meringis akan menurun (82% and 65%) pada kelompok yang dilakukan stimulasi pijat.

**Tabel 8. Manfaat Stimulasi Pijat Sebagai *Bonding Attachment***

No	Peneliti	Kesimpulan
1.	Ays, e Gürol, Sevinç Polat. 2012	Pijat bayi efektif dalam meningkatkan keterikatan antara ibu dan bayi.
2.	Hae-Kyung Lee, RN, PhD. 2006	pijat bayi memfasilitasi interaksi ibu-bayi atau bayi dan ibu yang memberikan pijat kepada bayi mereka.

## **BAB 6. PENUTUP**

Pijatan merupakan stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal dan perwujudan rasa kasih orang tua terhadap anak. Stimulasi bisa dilaksanakan sedini mungkin mulai dari janin 6 bulan dalam kandungan, bayi baru lahir sampai dengan tidak terbatas usia. Anak akan mendapatkan banyak manfaat dari stimulasi diantaranya meningkatkan berat badan, tidur lebih lelap, bayi lebih tenang, melenturkan otot, meningkatkan motorik bayi

melancarkan sistem peredaran darah dan sistem lainnya, menurunkan hormon stres, membuat ikatan/bonding dengan orang tua, dan masih banyak manfaat lainnya.

Rangsangan yang dilakukan sejak lahir, terus menerus, bervariasi, dengan suasana bermain dan kasih sayang akan memacu berbagai aspek kecerdasan anak (kecerdasan multipel) yaitu kecerdasan logika matematika, emosi, komunikasi bahasa (linguistik), kecerdasan musical, gerak (kinestetik), visuo spasial, seni rupa, dll. Sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak semakin optimal. Sedangkan manfaat untuk ibu diantaranya membantu melancarkan ASI sehingga produksi ASI semakin bertambah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ays, e Gürol, Sevinç Polat. 2012. **The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants**. Korean Society of Nursing Science. Published by Elsevier. All rights reserved. doi:10.1016/j.anr.2012.02.006

Field,T. **Sentuhan dan Pijat Pada Masa Awal Tumbuh Kembang Anak**. Jakarta: Johnson & Johnson Pediatric Institute,L.L.C

- Griya Sehat Indonesia. **Pelatihan Baby Spa Training Baby Massage, Baby Swim, and Baby Gym.** Best Business Opportunity
- Leboyer, F. 1976. **Loving Hand The Traditional Art of Baby Massage.** United States of America. ISBN: 1-55704-314-0
- Lee, HK. 2006. **The Effects of Infant Massage on Weight, Height, and Mother-Infant Interaction.** Journal of Korean Academy of Nursing (2006) Vol. 36, No. 8, 1331-1339
- Lin, CH, et al. 2015. **Effects Of Infant Massage On Jaundiced Neonates Undergoing Phototherapy.** Italian Journal of Pediatrics, 201541:94. <https://doi.org/10.1186/s13052-015-0202-y>
- Putra, ST, dkk. 2008. **Modul Pelatihan Stimulasi Pijat Bayi.** UKK Tumbuh Kembang-Pediatri Sosial Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Riksani, R. 2012. **Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi.** Jakarta: Dunia Sehat. ISBN: 978-602-7602-01-4
- Rosalina, I. 2007. **Fisiologi Pijat Bayi.** Jakarta: Trikarsa Multi Media & Johnson & Johnson. ISBN: 979-25-9562-7
- Subakti, Y; Anggraini, DR. 2008. **Keajaiban Pijat Bayi & Balita.** Jakarta: PT Wahyu Media. ISBN: 979-795-123-5
- Tekgündüz, KS, Gürol, A, et al. 2014. **Effect of Abdomen Massage for Prevention of Feeding Intolerance in Preterm Infants.** Italian Journal of Pediatrics. <https://doi.org/10.1186/s13052-014-0089-z>
- Walker, P. 2011. **Panduan Lengkap Pijat Bayi untuk Merangsang Tumbuh Kembang & Terapi Kesehatan.** Jakarta: Puspa Swara Anggota IKAPI

## INDEKS

A	dermis, 4
<i>alertness, 5</i>	E
B	epidermis, 4
<i>bonding, 7,38</i>	F
D	<i>feeding, 35</i>
	G

*golden period*, 3

H

HIV, 3

I

*infant warmer*, 7

K

kaki talipes, 32

kinestetik, 1,21,22,36,38

kolik, 29

P

premature, 37

S

stimulasi, 1,2,3,6,7,8,9,10,11

sistem limpatik, 4

sistem integumen, 4

T

taktil, 38

teknik kraniosakral, 17

Z

*zero to three*, 3

## GLOSARIUM

<i>Alertness</i>	: Kesiap-siagaan, kesiapan, kewaspadaan
<i>Bonding</i>	: Ikatan yang kuat antara ibu dengan bayinya akan memberi rasa aman dan percaya diri sang anak
Dermis	: Lapisan kulit antara epidermis (dengan yang itu membuat para kutis) dan jaringan subkutan, yang terdiri dari jaringan ikat dan bantal tubuh dari stres dan ketegangan
Epidermis	: Lapisan jaringan, biasanya setebal satu lapis sel saja, yang menutupi permukaan organ, seperti daun, batang, akar, dan bunga
<i>Golden period</i>	: Masa golden age dimana anak mengalami ledakan terbesar dalam perkembangan otak dan hubungan antar sel. Masa anak usia dini merupakan suatu periode yang sangat peka terhadap lingkungan dan masa ini berlangsung sangat pendek
HIV	: Adalah suatu virus yang dapat menyebabkan penyakit AIDS. Virus ini menyerang manusia dan menyerang sistem kekebalan (imunitas) tubuh, sehingga tubuh menjadi lemah dalam melawan infeksi
<i>Infant warmer</i>	: Alat untuk menghangatkan bayi yang berfungsi sebagai tempat perlindungan bagi bayi yang lahir dini (premature)
Kaki talipes	: Kelainan bentuk kompleks pada kaki bayi baru lahir yang diakibatkan karena hubungan yang abnormal antara tulang-tulang kaki
Kinestetik	: Kemampuan seseorang untuk menggunakan seluruh tubuh atau fisiknya untuk mengekspresikan ide dan perasaan, serta keterampilan menggunakan tangan untuk mengubah atau menciptakan sesuatu
Kolik	: Kondisi dimana ketika bayi terus menangis lebih dari 3 jam tanpa sebab yang jelas dan sulit dikendalikan
Prematur	: Kelahiran yang terjadi sebelum minggu ke-37 atau lebih awal dari hari perkiraan lahir
Stimulasi	: Suatu kegiatan yang dilakukan untuk merangsang kemampuan dasar anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal
Sistem limpatik	: Suatu sistem sirkulasi sekunder yang berfungsi mengalirkan limfa atau getah bening di dalam tubuh. Limfa (bukan limpa) berasal dari plasma darah yang keluar dari sistem kardiovaskular ke dalam jaringan sekitarnya

- Taktil : Sentuhan atau raba, segala sesuatu yang berkaitan dengan indera peraba
- Teknik kraniosakral : Teknik menyentuh atau memijat dengan ringan untuk menyeimbangkan sistem kraniosakral tubuh



## TENTANG PENULIS



**Setiawandari** lahir di Kota Surabaya pada tanggal 27 Februari 1975. Pada tahun 2014, penulis menyelesaikan pendidikan S2 Kedokteran Keluarga di Universitas Negeri Surakarta Solo Jawa Tengah, setelah sebelumnya tahun 2011 penulis merampungkan program D-4 Bidan Pendidik di Stikes Insan Unggul Surabaya dan tahun 2009 pendidikan D-III Poltekes Surabaya. Dan saat ini penulis sedang menempuh pendidikan S3 di Prodi Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Universitas Diponegoro Semarang. Dalam setiap kegiatan pengabdian pada masyarakat, penulis selalu memberikan pelatihan dan pendidikan kepada masyarakat akan pentingnya memberikan stimulasi kepada anak dimulai sedini mungkin dari usia anak, agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Penulis sampai dengan saat ini aktif sebagai dosen Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya selain sehari-harinya mempunyai aktifitas sebagai Bidan Praktek Mandiri.

ISBN 978-602-5793-43-3

