

# PANDUAN PIJAT BAYI

Usia balita merupakan masa menyenangkan bagi orangtua untuk melihat bayi tumbuh dan berkembang sesuai umurnya. Perkembangan bayi berlangsung secara terus menerus sejak dalam kandungan sampai dewasa, perkembangan dipengaruhi oleh faktor bawaan dan lingkungan. Dalam urutan perkembangan setiap bayi selalu sama, tetapi kecepatannya berbeda antara satu dengan yang lain, perbedaan kecepatan itu dipengaruhi oleh bawaan dan rangsangan yang berbeda - beda pula. Salah satu rangsangan atau stimulasi yang sangat bermanfaat adalah pijat bayi yang dalam bahasa Jawa sering disebut 'dadah'. Pijat adalah terapi sentuhan kuno yang masih dipraktikkan di seluruh dunia. Pijat bayi bila dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan yang benar, akan banyak sekali manfaat yang diperoleh

Berdasarkan penelitian T. Field & Scafidi dari Universitas Miami, AS, terapi sentuhan (pijat) bisa memberikan efek positif secara fisik, antara lain kenaikan berat badan bayi dan peningkatan produksi air susu ibu (ASI). Telah diamati perubahan berat badan 20 bayi setelah mendapat pijatan secara teratur. Bayi mengalami kenaikan berat badan 20 - 47% per hari setelah dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari. Sedangkan bayi berusia 1 bulan yang dipijat 15 menit dua kali seminggu selama enam minggu mengalami kenaikan berat badan lebih tinggi dari kelompok bayi yang tidak dipijat.

Buku ini berisi tentang panduan pijat bayi yang disertai dengan pengertian, perbedaan pijat bayi tradisional dan modern, sejarah, manfaat, kapan waktu yang tepat, perhatian khusus saat melakukan pijat bayi, tips saat memijat, karakteristik bayi, minyak yang aman digunakan dalam pemijatan dan persiapan serta panduan prosedur pemijatan pada bayi disertai dengan gambar agar lebih bisa mengikuti langkah - langkah pijat bayi yang benar. Buku ini disusun oleh tim pengajar dari empat kompetensi yaitu ilmu gizi, kebidanan, kesehatan masyarakat, dan keperawatan. Tersusunnya buku ini merupakan kerjasama Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek DIKTI) dalam hibah pengabdian kepada masyarakat dalam skim IbM (Ipteks bagi Masyarakat) tahun anggaran 2017.

## TIM PENYUSUN

Ratih Prananingrum, SST., M.Kes.

Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi

Ida Untari, AMK, SKM., M.Kes.



# PANDUAN PIJAT BAYI

diterbitkan sebagai upaya meningkatkan stimulasi tumbuh kembang dalam mewujudkan kesehatan balita Dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti)



**YUMA PUSTAKA**

Jl. Samudra Pasai No. 47 Kleco, Kadipiro,  
Surakarta 57136  
E-mail : yuma.pustaka04@gmail.com  
Tlp. 0271 - 586 3084/085 647 031 229

ISBN 978-602-6631-46-6



## PANDUAN PIJAT BAYI



Diterbitkan sebagai upaya meningkatkan stimulasi tumbuh kembang dalam mewujudkan kesehatan balita. Dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti) Tahun 2017



### TIM PENYUSUN

Ratih Prananingrum, SST., M.Kes.  
Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi  
Ida Untari, AKM, SKM., M.Kes.

## PANDUAN PIJAT BAYI

Copyright © Ratih Prananingrum, dkk  
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
All Rights Reserved

Cetakan Pertama, Mei 2017

Penyusun : Ratih Prananingrum, dkk  
Rancang Sampul : Muhammad Kavita  
Tata Letak : Palupi  
Pracetak : Wahyu Saputra  
Moko Dwi Saputra

Penerbit:

YUMA PUSTAKA

Jl. Samudra Pasai No. 47, Kleco, Kadipiro Surakarta 57136

Hunting 081 391 423 540

E-mail: kavid.yuma@gmail.com

## PANDUAN PIJAT BAYI

x +50 hal, 14 cm x 21 cm

ISBN: 978-602-6631-46-6

Percetakan dan Pemasaran:

Yuma Pressindo

E-mail: kavid.yuma@gmail.com

Telp. 0271-9226606/085647031229

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit.  
Isi di luar tanggung jawab percetakan.

## DAFTAR PUSTAKA

Capellinni., S. (2010). The Complete Spa Book For Massage Therapists Workbook, Milady: Clypton Park, USA.

Hetu, S. (2013). Compedium of Infant Massage Instructor

Meek, S. Sandra. 1992. *Effects of slow stroke back massage on relaxation in hospice clients*. university of pittsburgh school of nursing scholarship volume 25, Number 1, Spring 1993.

Sutarni, (2013). Standart Operating Prosedur Kiddy Healthy and Baby Spa, unpublished internal used only.

Trisnowiyanto, B. 2012. *"Remedial Massage" Panduan Keterampilan dasar Pijat bagi Fisioterapis, praktisi dan instruktur*. Yogyakarta: Nuha Medika



## PENUTUP

Pengaruh tersebut akan mengoptimalkan tumbuh kembang bayi, sehingga stimulasi pijat seharusnya dilakukan oleh ibu atau ayah dari bayi yang bisa dimulai dari usia berapapun bahkan dalam keadaan bayi prematur, tetapi tentunya setelah dikonsultasikan kepada pakar yang berkompeten



## PANDUAN PIJAT BAYI

**Diterbitkan sebagai upaya meningkatkan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada balita dalam mewujudkan kesehatan balita Dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti) Tahun 2017**

### **KEUTAMAAN MEMBERIKAN MAKAN**

*"Bagaimanapun kondisi biologis dan jiwa orangtua, kasih sayang dan kelembutan adalah hak yang setiap hari didambakan anak. Berikanlah selalu anak anda kecupan selamat malam, walaupun mereka telah tertidur"*

*(Widodo Judarwanto, 2009)*

*"Anda memiliki waktu seumur hidup untuk bekerja, Namun anak-anak hanya memiliki masa kecil sekali"*

*(Ratih, 2017)*

*" sementara kita berusaha mengajari anak-anak kita pelajaran tentang hidup Anak-anak kita mengajari kita apa kehidupan itu."*

*(HR Abu Muslim al-Ashbahani).*

## PRAKATA

Puji syukur Alhamdulillahirobbil"aalamin, tim penyusun mengucapkan rasa syukur ke hadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan Rahmad dan HidayahNya sehingga mampu menyelesaikan buku yang berjudul Panduan Pijat Bayi.

Usia balita merupakan masa menyenangkan bagi orangtua untuk melihat bayi tumbuh dan berkembang sesuai umurnya. Perkembangan bayi berlangsung secara terus menerus sejak dalam kandungan sampai dewasa, perkembangan dipengaruhi oleh faktor bawaan dan lingkungan. Dalam urutan perkembangan setiap bayi selalu sama, tetapi kecepatannya berbeda antara satu dengan yang lain, perbedaan kecepatan itu dipengaruhi oleh bawaan dan rangsangan yang berbeda – beda pula.

Salah satu rangsangan atau stimulasi yang sangat bermanfaat adalah pijat bayi yang dalam bahasa jawa sering disebut 'dadah'.Pijat adalah terapi sentuhan kuno yang masih dipraktikkan di seluruh dunia. Pijat bayi bila dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan yang benar, akan banyak sekali manfaat yang diperoleh

Berdasarkan penelitian T. Field & Scafidi dari Universitas Miami, AS,terapi sentuhan (pijat) bisa memberikan efek positif secara fisik, antara lain kenaikan berat badan bayi dan peningkatan produksi

## 5. COMBING



1. Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi
2. Buat gerakan menggaruk kebawah memanjang sampai kepantat bayi.



sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

### 3. SWEEPING FROM NECK TO FEET



Ulangi gerakan menyetrika punggung dengan tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ketumit kaki bayi.

### 4. BACK CIRCLES



Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun kebawah disebelah kanan & kiri tulang belakang.

air susu ibu (ASI). Telah diamati perubahan berat badan 20 bayi setelah mendapat pijatan secara teratur. Bayi mengalami kenaikan berat badan 20 - 47% per hari setelah dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari. Sedangkan bayi berusia 1 - 3 bulan yang dipijat 15 menit dua kali seminggu selama enam minggu mengalami kenaikan berat badan lebih tinggi dari kelompok bayi yang tidak dipijat.

Buku ini berisi tentang panduan pijat bayi yang disertai dengan pengertian, perbedaan pijat bayi tradisional dan modern, sejarah, manfaat, kapan waktu yang tepat, perhatian khusus saat melakukan pijat bayi, tips saat memijat, karakteristik bayi, minyak yang aman digunakan dalam pemijatan dan persiapan serta panduan prosedur pemijatan pada bayi disertai dengan gambar agar lebih bisa mengikuti langkah – langkah pijat bayi yang benar. Buku ini disusun oleh tim pengajar dari empat kompetensi yaitu ilmu gizi, kebidanan, kesehatan masyarakat, dan keperawatan. Tersusunnya buku ini merupakan kerjasama Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementrian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek DIKTI) dalam hibah pengabdian kepada masyarakat dalam skim IbM (Ipteks bagi Masyarakat) tahun anggaran 2017.

Akhir kata, semoga buku ini mendukung penyelenggaraan posyandu balita khususnya dalam Peningkatan Tumbuh Kembang dan Stimulasi pada Bayi dan Balita, sehingga perkembangan bayi dapat



terjaga dengan baik dan berlangsung secara terus menerus sejak dalam kandungan sampai dewasa.

Surakarta, April 2017  
Tim Penyusun



## F. PUNGGUNG 1. BACK AND FORTH

1. Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala disebelah kiri & kaki disebalah kanan anda
2. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.



## 2. SWEEPING FROM NECK TO BOTTOM

1. Pegang pantat bayi dengan tangan kanan.
2. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah



membuat bayi  
tersenyum

## 5. LINGKARAN DIPIPI (JAW CIRCLES)



1. Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil didaerah rahang bayi
2. Seolah membuat bayi tersenyum

## BELAKANG TELINGA, MENUJU BAWAH TELINGA & DAGU (BEHIND EARS, STROKE UNDER THE EARS)



1. Dengan menggunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan & kiri.
2. Gerakkan ke arah pertengahan dagu dibawah dagu

## TIM PENYUSUN

Buku Panduan Pijat Bayi ini merupakan buku yang disusun untuk membantu para kader posyandu balita memahami bagaimana cara memijat bayi yang benar sesuai dengan teknik prosedur yang diperlukan dalam menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita serta sebagai referensi menyusun buku Panduan Pijat Bayi. Tersusunnya buku yang pertama ini akan digunakan dalam pelatihan kader posyandu balita yang diawali di Kota Surakarta.

Tim penyusun adalah pakar bidang ilmu gizi, kebidanan, kesehatan masyarakat dan keperawatan dibawah pengawasan lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.

### TIM PENYUSUN

**Ratih Prananingrum, SST., M.Kes.**

**Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi**

**Ida Untari, SKM., M.Kes.**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	i
<b>PRAKATA</b>	iv
<b>TIM PENYUSUN</b>	vii
<b>DAFTAR ISI</b>	viii
<b>PENDAHULUAN</b>	xi
<b>PIJAT BAYI</b>	1
A. Definisi	5
B. Perbedaan Pijat Bayi tradisional dan Modern	9
C. Sejarah Pijatan	10
D. Manfaat Pijat Bayi	15
E. Kapan ????	15
F. Perhatian khusus	16
G. Tips pada saat pijat bayi	16
H. Karakteristik Bayi (Cues, Reflex, dan Perilaku)	16
I. Kondisi Yang Tepat Untuk Pijat Bayi	19
J. Minyak untuk Pijat Bayi	20
K. Persiapan Pijat Bayi	21
<b>PROSEDUR PIJAT BAYI</b>	23
<b>URUTAN PIJAT BAYI</b>	24
<b>A. KAKI</b>	24
1) GERAKKAN PERAHAN INDIA (INDIAN MASSAGE)	24
2) PERAS DAN PUTAR (HUG AND GLIDE)	24



### 4. SMILE 1) ABOVE UPPER LIP



1. Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut dibawah sekat hidung.
2. Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping & ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

### 2) SMILE BELOW THE LIP



1. Letakkan kedua ibu jari anda ditengan dagu
2. Tekankan kedu ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian keatas ke arah pipi seolah

membuat bayi  
tersenyum.

## 2. TOP OF EYE BROWS



1. Letakkan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata.
2. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata & di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.

## 3. TOWARD BRIDGE NOSE AND UNDER THE CHEECKBONE)



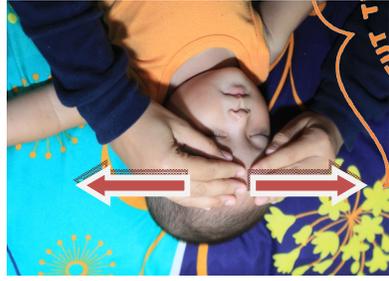
1. Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis mata.
2. Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping & ke atas seolah



- 3) TEKANAN TELAPAK KAKI DENGAN JEMPOL (THUMB OVER THUMB) 25
  - 4) TARIKAN MEMUTAR UJUNG JARI (TOE ROLL) 25
  - 5) PENEKAKAN OTOT KAKI (PRESS BALL OF FOOT) 26
  - 6) TITIK TEKAN DENGAN JEMPOL (THUMB PRESS) 26
  - 7) PUNGGUNG KAKI (TOP OF FOOT) 27
  - 8) GERAKAN MELINGKAR DI PERGELANGAN KAKI (ANGKLECIRCLES) 27
  - 9) GERAKAN PERAHAN SECARA SWEDIA (SWEDISH MASSAGE) 28
  - 10) MENGGULUNG (ROLLING) 28
  - 11) BOTTOM RELAXER 29
  - 12) INTEGRATION 29
- B. PERUT**
- 1) MENGGAYUH SEPEDA 30
  - 2) MENGAYUH SEPEDA DENGAN KAKI DIANGKA 30
  - 3) BUKA BUKU (OPEN BOOK) 31
  - 4) MATAHARI DAN BULAN (SUN AND MOON) 31
  - 5) LOVE YOU 33
    1. GERAKKAN SEPERTI HURUF I (3X) 33
    2. GERAKKAN SEPERTI HURUF L 33

2. Jalin komunikasi yang menyenangkan dengan bayi.

**E. MUKA DAN WAJAH**  
**1. BUKA BUKU (OPEN BOOK)**



1. Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi.
2. Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.
3. Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis.



34	3. GERAKKAN SEPERTI HURUF U	34	3. GERAKKAN PIJATAN SECARA INDIA (INDIAN MASSAGE)
34	6) WALKING	37	b. GERAKAN PIJATAN SECARA INDIA
35	a. BUKA BUKU (OPEN BOOK)	38	c. PERAS DAN PUTAR (HUG AND GLIDE)
35	b. BUTTERFLY	38	d. PALM STROKE AND FINGER ROLL
35	c. INTEGRATION	39	e. SENTUHAN PUNGGUNG TANGAN
36	<b>D. TANGAN DAN LENGAN</b>	39	f. WRIST CIRCLES
36	a. LYMPHATIC DRAINAGE	39	g. PERAHAN SECARA SWEDIA (SWEDISH MASSAGE)
36	b. GERAKAN PIJATAN SECARA INDIA	40	h. MENGGULUNG (ROLLING)
36	c. INTEGRATION	40	i. INTEGRATION
35	a. BUKA BUKU (OPEN BOOK)	41	<b>E. MUKA DAN WAJAH</b>
35	b. BUTTERFLY	41	a. BUKA BUKU (OPEN BOOK)
35	c. INTEGRATION	42	b. TOP OF EYE BROWS
34	6) WALKING	42	c. TOWARD BRIDGE NOSE AND UNDER THE CHEECKBONE)
34	3. GERAKKAN SEPERTI HURUF U	42	d. SMILE
35	a. BUKA BUKU (OPEN BOOK)	43	1) ABOVE UPPER LIP
35	b. BUTTERFLY	43	2) SMILE BELOW THE LIP
35	c. INTEGRATION	44	e. LINGKARAN DIPILI (JAW CIRCLES

- kanan bayi ke arah bahu.
2. Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah bahu.

## 8. MENGGULUNG (ROLLING)



1. Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan.
2. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari.

## 9. INTEGRATION



1. Setelah gerakan semua dilakukan kemudian lakukan usapan dari bahu – tangan – dada – perut – kaki kemudian di goyang.

## BELAKANG TELINGA, MENUJU BAWAH TELINGA & DAGU (BEHIND EARS, STROKE UNDER THE EARS)

### F. PUNGGUNG

- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| A. BACK AND FORTH               | 45 |
| B. SWEEPING FROM NECK TO BOTTOM | 46 |
| C. SWEEPING FROM NECK TO FEET   | 46 |
| D. BACK CIRCLES                 | 46 |
| E. COMBING                      | 47 |

### PENUTUP

### DAFTAR PUSTAKA

48

49



## PENDAHULUAN

Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa balita karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Agar anak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal, maka diperlukan suatu bentuk perawatan yang lebih intensif diantaranya berupa sentuhan dan stimulasi yang terus-menerus. Salah satunya adalah dengan pemberian pijatan/ *massage*. *Massage* merupakan upaya pemenuhan kebutuhan anak baik secara fisik, kasih sayang serta stimulasi mental.

Tanpa disadari ketika memandikan bayi, mengeringkan tubuhnya dengan menggosok punggungnya, atau bermain-main dengan cara memijat kakinya, sebenarnya banyak rangsangan yang dilakukan padanya.

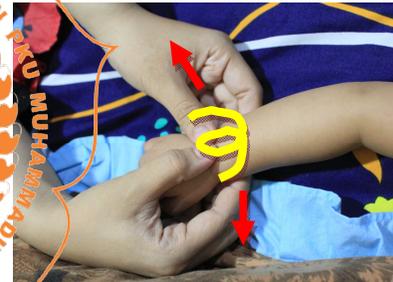
Memberikan rangsangan pada bayi memang banyak caranya. Salah satu diantaranya melalui pijatan. Pijat merupakan bentuk ideal untuk merealisasikannya, sebab saat memijat bayi, ibu "melatih" dirinya untuk lebih mengenal bayinya. Dengan memijat bagian demi bagian tubuh bayi secara lembut, ibu belajar mengenali tubuh dan bahasa tubuh bayinya secara individual. Dari sini akan diketahui pijatan mana yang menyenangkan bagi bayi dan mana yang tidak disukainya. Lama-lama kita akan menjadi lebih terampil dan percaya diri dalam mengurus bayi.

## 5. SENTUHAN PUNGGUNG TANGAN



1. Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan anda.
2. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan kearah jari-jari dengan lembut.

## 6. WRIST CIRCLES.



Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk dengan lembut

## 7. PERAHAN SECARA SWEDIA (SWEDISH MASSAGE)



1. Gerakan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan

### 3. PERAS DAN PUTAR (HUG AND GLIDE)



Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.

### 4. PALM STROKE AND FINGER ROLL



1. Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.
2. Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerak memutar.
3. Akhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.



Dikalangan masyarakat Indonesia, ilmu pijat bayi tradisional sudah lama dikenal, dan sampai saat ini di daerah-daerah masih sering dilakukan oleh dukun pijat bayi. Ilmu pijat bayi umumnya mudah dipelajari dengan beberapa kali latihan, orang tua akan mahir melakukannya. Selain itu pijat bayi juga mudah karena hanya menggunakan minyak (*baby oil*).

Penyusunan buku ini bertujuan untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi balita serta meningkatkan pengetahuan mengenai pijat bayi bagi para kader di posyandu balita dan diharapkan dapat disosialisasikan pula kepada orang tua balita. Buku ini disusun dalam rangka kegiatan pengabdian kepada masyarakat kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi tahun anggaran 2017. Buku ini berisi gambaran mengenai pijat bayi untuk bayi balita serta dilengkapi dengan prosedur dan pemijatan bayi yang benar dan tepat.

**Saran perbaikan dari pemakai dan pemerhati buku ini, sangat kami harapkan. Terimakasih.**

**TIM PENYUSUN**  
**Ratih Prananingrum, SST., M.Kes.**  
**Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi**  
**Ida Untari, SKM., M.Kes.**

pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.

## 2. GERAKAN PIJATAN SECARA INDIA (INDIAN MASSAGE)



1. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang tangan bayi (C Shape).
2. Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak kearah, pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak kearah pergelangan tangan.

gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati kearah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati.

2. Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

### 3. INTEGRATION



1. Setelah gerakan semua dilakukan usap dari punggung dada – perut – kaki kemudian digoyang.
2. Jalin komunikasi yang menyenangkan dengan bayi.

### D. TANGAN DAN LENGAN 1. LYMPHATIC DRAINAGE



Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat

## PIJAT BAYI

### A. Definisi

Pijat merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan menurut penelitian modern, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, di samping mempertahankan kesehatannya. Manfaat pijat bayi tidak hanya dirasakan oleh bayi saja, tapi demikian juga oleh ibu.

*Touch* adalah sentuhan alamiah pada bayi 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 si bayi. Pijatan bayi merupakan rangsangan/ stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal dan perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap bayi. Pijatan berpengaruh positif terhadap tumbuh kembang bayi sehingga stimulasi pijat seharusnya dilakukan oleh ibu ataupun ayah dari bayi. Pijat adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler. Di Cina telah dikenal sejak 3000 tahun sebelum masehi, kemudian menyebar dan berkembang ke negara lain. Sedangkan di Indonesia sendiri pijat dikenal sejak dahulu secara turun menurun. Hipocrates (400 SM)



memasukkan pijat sebagai salah satu bentuk metode pengobatan.

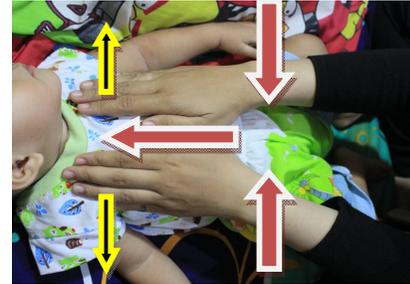
Berdasarkan penelitian T. Field & Scafidi dari Universitas Miami, AS, terapi sentuhan (pijat) bisa memberikan efek positif secara fisik, antara lain kenaikan berat badan bayi dan peningkatan produksi air susu ibu (ASI). Telah diamati perubahan berat badan 20 bayi setelah mendapat pijatan secara teratur. Bayi mengalami kenaikan berat badan 20 - 47% per hari setelah dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari. Sedangkan bayi berusia 1 - 3 bulan yang dipijat 15 menit dua kali seminggu selama enam minggu mengalami kenaikan berat badan lebih tinggi dari kelompok bayi yang tidak dipijat.

*Touch* atau sentuhan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin* sehingga *glucocorticoid receptor binding capacity* meningkat, akibatnya terjadi penurunan kadar hormon *glucocorticoid* (adrenalin dan hormon stress lain) dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh. *Touch* dapat meningkatkan aktivitas vagal, sehingga menyebabkan pelepasan hormon *gastrin*, *insulin*, *cholecystokinin* sehingga meningkatkan penyerapan saluran pencernaan pada saat bayi dipijat.

Sensitivitas suatu organ saat dalam fase pertumbuhan cepat terhadap pengaruh luar/ lingkungan/ ekosistem, menunjang maupun

### C. GERAKAN MASSAGE DADA

#### 1. BUKA BUKU (OPEN BOOK)



1. Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung – ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada/ulu hati.
2. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

#### 2. BUTTERFLY



1. Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat

### c. GERAKKAN SEPERTI HURUF U



“**YOU**”, pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kekiri, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah.

### 6. WALKING



1. Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan.
2. Gerakkan jari-jar anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.



menghambat merupakan dasar biologis dari konsep "Periode kritis" dimana bayi/anak dapat tumbuh dan berkembang optimal sesuai dengan potensinya. Periode ini, selain memberi peluang khusus untuk upaya pembinaan kesehatan dan perkembangan pada bidang tertentu, juga merupakan peluang untuk upaya memperbaiki gangguan dan mengkompensasi kerusakan yang terjadi sebelumnya. Merujuk konsep periode kritis yang tinggi dalam proses tumbuh kembang priode "zero to three" (bawah 3 tahun), maka usia nol sampai tiga tahun sering disebut sebagai "golden period" (kesempatan emas) untuk meningkatkan kemampuan potensi bayi-anak setinggi-tingginya di masa mendatang. Karakteristik periode kritis yang tinggi pada batita adalah pertumbuhan sel otak cepat, yang berlangsung dalam waktu yang singkat, peka terhadap stimulus dan pengalaman, fleksibel dalam mengambil alih fungsi sel di sekitarnya dengan membentuk sinaps-sinaps serta sangat mempengaruhi periode tumbuh kembang selanjutnya. Maka pada periode ini harus mendapat perhatian yang serius dalam arti tidak hanya mendapatkan nutrisi yang memadai saja tetapi memperhatikan juga stimulasi dan intervensi dini untuk membantu bayi-anak meningkatkan potensi dengan memperoleh pengalaman yang sesuai tuntutan perkembangannya.

Pijat pada bayi merupakan bentuk rangsangan/ stimulasi taktil-kinestetik disertai dengan stimulasi terhadap komunikasi verbal sebagai perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap bayi. Pijatan berpengaruh positif terhadap tumbuh kembang bayi dan merupakan bentuk stimulasi dan intervensi yang dapat memberikan banyak manfaat untuk si bayi antara lain terhadap pertumbuhannya. Mekanisme yang dapat terjadi selama pemijatan sehingga memberikan efek positif terhadap pertumbuhan adalah sebagai berikut Meningkatkan *tonus nervus vaus*; Meningkatkan produksi enzim penyerapan (*gastriin, insulin*) sehingga penyerapan di saluran pencernaan lebih baik, penyerapan yang lebih baik pada saluran cerna ini menyebabkan pertumbuhan bayi lebih baik.



## 5. LOVE YOU

### a. GERAKKAN SEPERTI HURUF I (3X)



"I", pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas kebawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I" sebanyak 3x.

### b. GERAKKAN SEPERTI HURUF L



"LOVE", pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas kekiri atas, kemudian dari kiri atas kekiri bawah.

membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan {B}), lakukan kedua gerakan ini secara bersama-sama

3. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan).



## B. Perbedaan Pijat Bayi tradisional dan Modern

Beberapa perbedaan pijat modern dengan pijat tradisional antara lain sebagai berikut :

### PIJAT TRADISIONAL

- Pijat bayi masih dipegang peranannya oleh dukun bayi dengan ilmu yang turun menurun
- Selama ini pemijatan tidak hanya dilakukan saat bayi sehat tetapi juga pada bayi sakit atau rewel
- Menggunakan ramuan – ramuan pemijatan yang kadang tidak terjamin aman bagi kulit bayi, misalnya parutan jahe, bawang atau dedaunan yang dihancurkan. Ramuan ini mengandung minyak asitri yang dapat menyebabkan gatal, panas atau perih pada kulit bayi.
- Hanya untuk menyembuhkan dan kadang disertai dengan jamu
- Biasanya untuk mengatasi penyakit, pijat tradisional sering dipaksakan, akibatnya bayi menangis keras dan meronta – ronta. Setelah pijat, bayi lelap karena kelelahan menangis, bukan karena tenang.

## PIJAT MODERN

- Pijat bayi modern dilakukan oleh orang tua, pengasuh dan terapis yang dilatih Oleh instruktur professional bersertifikat international
- Memadukan antara ilmiah (kesehatan), seni, dan kasih sayang
- Hanya menggunakan baby oil yang terbuat dari buah atau tumbuhan (minyak bayi, minyak zaitun murni, minyak kelapa vco, minyak biji anggur)
- Pijat modern adalah terapi sehat tanpa jamu atau obat apapun
- Pijat modern justru ibu yang menunggu kesiapan bayi. Hal ini akan membuat bayi senang. Setelah itu, menjadi santai dan tidur karena puas dan nyaman (Putri, Alissa : 2009)



### 3. BUKA BUKU (OPEN BOOK)



1. Letakkan kedua ibu jari disamping kanan dan kiri dibawah pusat.
2. Gerakkan kedua ibu jari kearah tepi perut kanan dan kiri.

### 4. MATAHARI DAN BULAN (SUN AND MOON)



1. Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali kedaerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali.
2. Gunakan tangan kanan untuk

2. Jalin komunikasi yang menyenangkan dengan bayi.

## B. PERUT

### 1. MENGGAYUH SEPEDA



Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti menggayuh sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri

### 2. MENGGAYUH SEPEDA DENGAN KAKI DIANGKAT



1. Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan.
2. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.



## Mekanisme Pijat Bayi

Satu hal yang sangat menarik pada penelitian pijat bayi adalah mekanika dasar pemijatan. Mekanisme dasar pijat bayi memang belum banyak diketahui, namun kini para pakar sudah mempunyai beberapa teori serta mulai menemukan jawabannya. Ada beberapa mekanisme yang dapat menerangkan mekanisme dasar pijat bayi antara lain pengeluaran beta endorphine, aktivitas nervus vagus dan produksi serotonin.

1. Beta Endorphine mempengaruhi mekanisme pertumbuhan  
Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahun 1989, Schanberg dari Duken University Medical School melakukan penelitian pada bayi – bayi tikus. Pakar ini menemukan bahwa jika hubungan taktil (jilatan – jilatan) ibu tikus ke anaknya terganggu akan menyebabkan hal – hal berikut :
  - a. Penurunan enzim ODC (Ornithinr Decarboxylase), suatu enzm yang peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan
  - b. Penurunan pengeluaran hormone pertumbuhan
  - c. Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormone pertumbuhan
 Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran neurochemical beta-endhophine yang akan mengurangi

pembentukan hormone pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

2. Aktivitas *nervus vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan  
Penelitian Field dan Schanberg (1986) bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan *tonus nervus vagus* (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkatkan lebih banyak daripada yang tidak dipijat.
3. Aktivitas *nervus vagus* meningkatkan volume ASI  
Penyerapan makanan yang menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas *nervus vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya, ASI akan lebih banyak pula diproduksi, karena seperti diketahui ASI akan semakin banyak diproduksi bila semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayi akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.
4. Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh  
Pemijatan akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitterserotonin*, yaitu meningkatkan

## 11. BOTTOM RELAXER



1. setelah gerakan A s/d K dilakukan pada kaki kanan dan kiri rapatkan dan kedua kaki bayi.
2. letakan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.



## 12. INTEGRATION



1. Setelah gerakan semua dilakukan usapkan dari dada – perit – kaki kemudian digoyang.

## 9. GERAKAN PERAHAN SECARA SWEDIA (SWEDISH MASSAGE)



1. peganglah pergelangan kaki bayi (C shape)
2. gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

## 10. MENGGULUNG (ROLLING)



1. pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda.
2. buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki



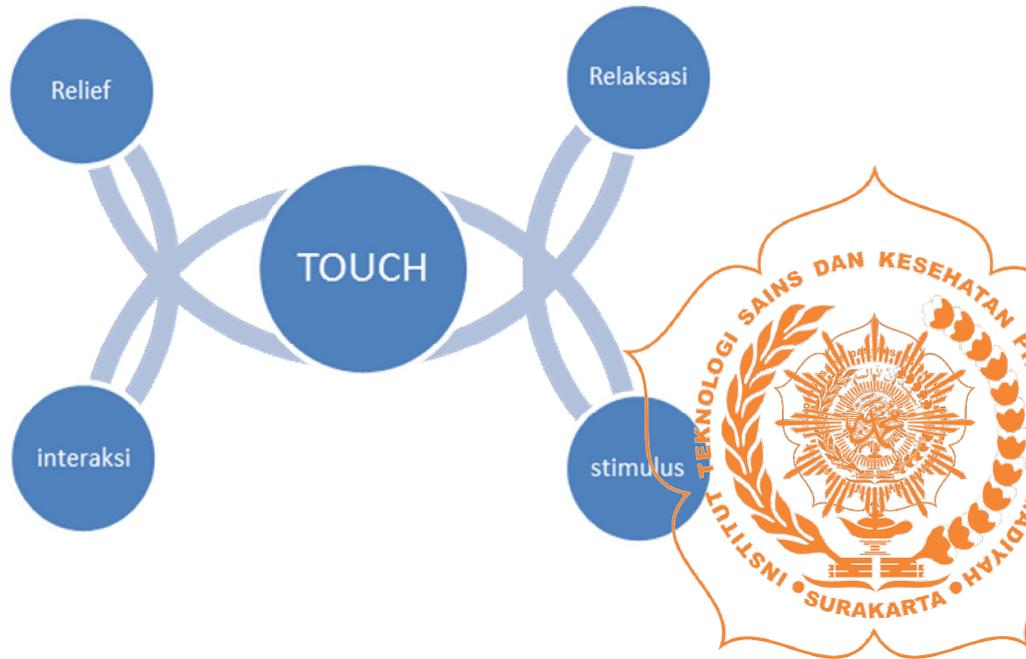
kapasitas sel reseptor yang mengikat *glucocorticoid* (*adrenalin*). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar *hormone adrenalin* (*hormone stress*). Penurunan kadar hormon *stress* ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

5. Mengubah gelombang otak  
Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap, meningkatkan kesiagaan (*alertness*) dan konsentrasi. Ini karena pijatan akan mengubah gelombang otak, yaitu dengan menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha*. Perubahan gelombang otak ini dapat dibuktikan dengan pemeriksaan EEG (*Electro Encephalogram*)

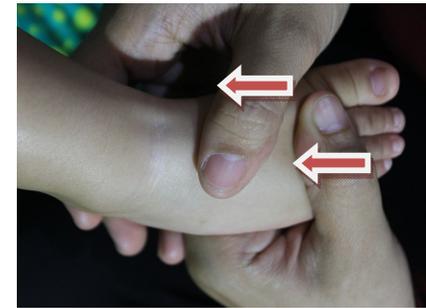
### Sejarah Pijatan

1. Terapi pijatan adalah salah satu bentuk pengobatan tertua, terbukti dari penggunaannya di Cina, India, dan Mesir lebih dari 2000 tahun yang lalu
2. Hippokrates mendefinisikan obat sebagai "seni mengusap" pada 400 SM
3. Menurunnya penggunaan terapi pijat dalam pengobatan barat dipicu oleh adanya revolusi farmasi di tahun 1940-an

## D. Manfaat Pijat Bayi



## 7. PUNGGUNG KAKI (TOP OF FOOT)



Dengan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dan jari-jari menuju pergelangan kaki secara bergantian.

## 8. GERAKAN MELINGKAR DI PERGELANGAN KAKI (ANGKLE CIRCLES)



Buatlah gerakan seperti memeras dengan menggunakan ibu jari dan jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi.

## 5. PENEKAKAN OTOT KAKI (PRESS BALL OF FOOT)



1. Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit
2. Dengan menggunakan jempol tekan bagian bawah tumit ke arah jari kaki

## 6. TITIK TEKAN DENGAN JEMPOL (THUMB PRESS)



Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari ke arah jari kaki



- a. Gas dan holic
- b. Konstipasi
- c. Abdomeminal craps
- d. Skret
- e. Ketegangan otot
- f. Nyeri
- g. Teething discomfort
- h. Ketegangan physical & psychological
- i. Melembutkan kulit
- j. disorgaization nervous system
- k. Sensitivity of touch & hiperaktif



- a. Kualitas tidur
- b. Konsentrasi
- c. Percaya diri

- d. Lebih tenang
- e. Menurunkan stress dan hormon stress (cortisol dan norepinephrin)
- f. Level dopamine
- g. Hormon anti stress
- h. Menurunkan hipersensitif

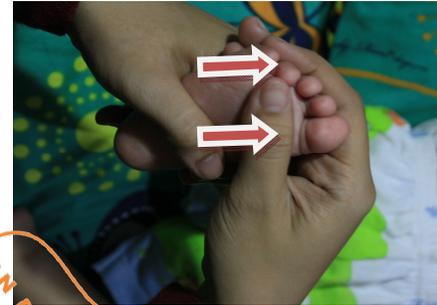
dari pangkal paha ke arah mata kaki



- a. Komunikasi verbal/nonverbal
- b. Prelanguange communication skill
- c. Interaksi atau bonding
- d. Kualitas hubungan personal
- e. Bentuk perhatian
- f. Perasaan cinta kasih
- g. Respect
- h. Sentuhan kasih sayang
- i. Toleransi
- j. Empati
- k. Aktivitas seluruh indra
- l. Imitasi



### 3. TEKANAN TELAPAK KAKI DENGAN JEMPOL (THUMB OVER THUMB)



Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki

### 4. TARIKAN MEMUTAR UJUNG JARI (TOE ROLL)

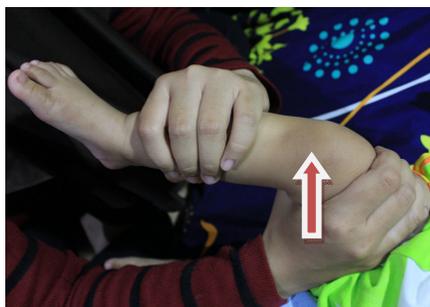


Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari

## URUTAN PIJAT BAYI

### A. KAKI

#### 1. GERAKKAN PERAHANINDIA (INDIAN MASSAGE)



- a. Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *soft ball* (C Shape)
- b. Gerakkan tangan dari pangkal paha ke atas menuju pergelangan kaki, seperti memerah susu

#### 2. PERAS DAN PUTAR (HUG AND GLIDE)



- a. Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan
- b. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai



- a. Stimulasi seluruh sistem organ
- b. Pertumbuhan & perkembangan
- c. Perkembangan otot
- d. Perkembangan Bahasa
- e. Perkembangan otak
- f. Perkembangan sensori integrasi
- g. Kesadaran

#### Manfaat Pijat Bayi bagi Bayi dan Orangtua

Memijat bayi Anda secara rutin merupakan salah satu cara untuk memberikan sesuatu yang lebih untuknya. Lebih banyak waktu untuk membangun ikatan dengannya lebih banyak stimulasi sensorik. Perkembangan bayi yang lebih sehat. Salah satu faktor paling penting untuk perkembangan bayi yang sehat dan bahagia adalah sentuhan penuh kasih dari ibu. Penelitian menunjukkan bahwa sentuhan dan pijat bayi rutin dari orang tua atau pengasuh adalah faktor yang krusial untuk pertumbuhan, komunikasi, serta proses belajar si kecil.

### Manfaat bagi bayi :

1. Membantu bayi untuk berlatih relaksasi
2. Membuat tidur lebih lelap dan lama
3. Membuat ikatan / bonding dengan ibu/orangtua
4. Membantu pengaturan sistem pencernaan, sistem respirasi dan sirkulasi
5. Membantu meredakan ketidaknyamanan (kolik, tumbuh gigi)
6. Menurunkan produksi hormon *stressor*
7. Membantu mengatasi gangguan tidur
8. Menenangkan serta mengurangi frekuensi menangis pada bayi
9. Memperlancar pencernaan, serta mengurangi sakit perut, gas dan sembelit
10. Menambah berat badan harian
11. Membantu bayi lebih mudah beradaptasi dengan tidur malam, dan membantunya tidur lebih nyenyak
12. Meredakan sesak napas dan rasa tak nyaman pada saat tumbuh gigi
13. Membantu pembentukan, koordinasi serta kelenturan ototnya dengan baik.
14. Meningkatkan kesadaran tubuhnya
15. Meningkatkan sistem kekebalan
16. Menjadikan tekstur kulitnya lebih baik
17. Membantu orangtua dan bayi merasa tenang dan rileks

- g. Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi
- h. Hindari mata bayi dari *baby oil/ lotion*

### PROSEDUR PIJAT BAYI

1. Mohon ijin dengan bayi
2. Lepaskan baju
3. Ambil minyak secukupnya, kemudian gosok-gosokkan di depan bayi atau di samping telinga



menciptakan sesuatu tentang selama pemijatan berlangsung

- c. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan yang dilakukan khususnya apabila kita sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan
- d. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan minyak yang lembut sesering mungkin
- e. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi, umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Oleh karena itu, urutan pemijatan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan diakhiri pada bagian punggung.
- f. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi, jika bayi menangis, cobalah menenangkan bayi sebelum melakukan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah sangat ingin tidur.

18. Meningkatkan rasa percaya diri orangtua dalam memegang bayinya

#### **Manfaat untuk orang tua :**

1. Memberikan perhatian khusus dan mempererat keterdekatan dengan bayi
2. Membantu orangtua mengetahui bahasa (isyarat) non verbal bayi
3. Membuat rasa percaya diri dalam mengasuh bayi
4. Meningkatkan komunikasi orangtua dan bayi
5. Meningkatkan kemampuan orangtua membantu bayi untuk relaksasi
6. Meredakan stress orangtua
7. Membuat suasana yang menyenangkan

#### **E. Kapan dilakukan pijat bayi????**

Kapanpun saat orang tua ingin memulai pemijatan setiap hari pada 6 – 7 bulan pertama usia bayi. Bisa juga dilakukan 2- 3x dalam seminggu setelah usia 7 bulan ke atas.

#### **F. Perhatian khusus :**

1. Jangan memijat bayi setelah ia makan/ disusui
2. Jangan membangunkan bayi hanya untuk dipijat
3. Jangan memijat saat bayi sakit
4. Jangan memijat dengan paksa



5. Jangan memaksakan posisi pijatan tertentu saat pemijatan

#### G. Tips pada saat pijat bayi :

1. Lakukan kontak mata dengan bayi
2. Nyanyikan lagu atau putarkan musik lembut agar lebih rileks
3. Mulai dengan sentuhan ringan dan perlahan tingkatkan tekanan pijatan saat bayi anda merasa nyaman
4. Perhatikan isyarat bayi (menangis, mangantuk, kehausan, rewel)
5. Agar lebih memudahkan dan tidak melukai kulit bayi gunakan minyak pada kedua telapak tangan saat memijat
6. Mandikan atau seka badan anak setelah pemijatan dengan air hangat, bila bayi masih di rumah. jauhkan minyak dari mata bayi

#### a. Jika sakit atau pemijatan dilakukan di malam hari, maka bayi cukup diseka

#### H. Karakteristik Bayi (Cues, Reflex, dan Perilaku)

1. *Cues* / Isyarat  
Karakteristik bayi yang ditunjukkan bayi pada saat dilakukan pemijatan antara lain:

#### K. Persiapan Pijat Bayi

1. Waktu yang tepat  
Pemijatan dapat dilakukan pada bayi mulai usia 0-12 bulan, waktu pemijatan dilakukan setiap saat, atau minimal pemijatannya sebaiknya dilakukan 2-3x dalam seminggu saat usia diatas 7 bulan. Bisa juga dilakukan sehari 2x, yaitu :
  - a. Pagi hari, pada saat prang tua dan anak siap untuk memulai hari baru
  - b. Malam hari, sebelum tidur.
2. Ruang untuk melakukan pijat bayi  
Ruang yang nyaman untuk melakukan pemijatan adalah : Ruang yang kerimng dan tidak pengap, hangat tetapi tidak pantas, penerapannya cukup, tidak berisik dan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.
3. Persiapan alat :
  - a. Alas yang empuk dan lembut
  - b. Handuk atau lap, popok dan baju ganti
  - c. Minyak untuk memijat (vegetable oil)
  - d. Air dan waslap
  - e. Makanan & minuman secukupnya
  - f. ASI atau susu formula
  - g. Air hangat
4. Yang perlu diperhatikan selama pijat :
  - a. Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung
  - b. Bernyanyilah atau putarlah lagu-lagu yang tenang/lembut, untuk membantu



- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 5. Tangan terbuka    | 5. Kepala balik           |
| 6. Tersenyum         | 6. Ketegangan             |
| 7. Kaki menggosok    | 7. Kulit berbintik-bintik |
| 8. Santai            | 8. Kelakuan               |
| 9. Semangat          |                           |
| 10. Meraih/menggapai |                           |

**J. Minyak untuk Pijat Bayi**

**Hindari :**

- Minyak yang mengandung bahan kimia, berbau dan berparfum.  
Hal ini akan berdampak pada interaksi antara bayi dan orang tua (bonding)
- Minyak sintesis atau minyak mineral ➤ berdasar bahan dasar petrol (bensin)
- Sehingga secara biokimiawi tidak sesuai dengan tubuh bayi lebih lama proses asimilasinya sehingga perlu dibersihkan.
- *Essensial oil* (minyak atsiri) yang berasal dari tanaman-tanaman tertentu (tanaman obat)  
Hal ini tidak cocok untuk kulit bayi karena konsentrasinya terlalu pekat, dan baunya terlalu menyengat serta terlalu menstimulasi otak dan sel-sel tubuh biasanya digunakan untuk pengobatan.



Ekspresi bayi	Kontak mata & ekspresi wajah	Suara	Body Language
Menerima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mata terbuka &amp; cerah</li> <li>• Menoleh ke kanan kiri kemudian kembali ke depan &amp; tersenyum</li> <li>• Melihat langsung ke ortu/ terapis dengan wajah dan mata yang berseri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengoceh, tertawa, tersenyum, kadang menghisap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terlentang dengan nyaman &amp; tenang</li> <li>• Gerakan lembut pada tangan &amp; kaki</li> <li>• Berusaha meraih ortu, kontak mata, tersenyum</li> <li>• <i>Open body language</i></li> </ul>
Menolak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mata memejam dalam kondisi sadar, menguap dan mengantuk</li> <li>• Membuang muka atau memalingkan dan menggulingkan kepala</li> <li>• kaku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cegukan, kemerahan, marah dan menangis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• berusaha merangkak pergi, berputar</li> <li>• gerakan tak terkontrol, rewel</li> <li>• selalu menjauhi saat di pegang, kaku dan menendang</li> <li>• <i>closed body language</i></li> </ul>

## 2. Refleks

Beberapa refleks yang ditunjukkan oleh bayi saat dipijat adalah

### a. *Morro*

Suatu respon tiba-tiba pada bayi yang baru lahir yang terjadi akibat suara atau gerakan yang mengejutkan.

### b. *Rooting*

*Rooting refleks* terjadi ketika pipi bayi diusap (dibelai) atau disentuh bagian pinggir mulutnya.

### c. *Babinski*

Refleks primitif pada bayi berupa gerakan jari jari mencengkram ketika bagian bawah kaki diusap.

### d. *Palmar*

Refleks ini biasanya ditunjukkan dengan menggenggam (*Grasping refleks*) adalah refleks gerakan jari-jari tangan mencengkram benda-benda yang disentuh kebayi.

### e. *Asymetris Tonus Leher*

Saat kepala bayi digerakkan kesamping, lengan pada sisi tersebut akan lurus dan lengan yang berlawanan akan menekuk (kadang-kadang pergerakan akan sangat halus atau lemah)

## 3. Perilaku

### TAHAP TIDUR

- TIDUR NYENYAK  
Gerakan berkurang  
Tidur nyenyak dan lelep
- *ACTIVE SLEEP/LIGHT SLEEP*  
Aktifitas tubuh  
*Irreguller breathing*  
Gerakan wajah  
*Responsive*  
*Smile*

### TRANSISIONAL

- Gerakan Variabel
- Mudah terbangun

### SADAR/TERBANGUN

- *Quiwt Alert*
- *Active alert*
- *Crying*

### I. Kondisi yang Tepat untuk Pijat Bayi

Bayi siap dipijat :

1. Kontak mata
2. *Awake*
3. *Alert*
4. Ngoceh

Bayi yang tidak siap dipijat/menolak :

1. Tidak kontak mata
2. Mengantuk
3. Menangis
4. Tangan di genggam