

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Dasar Bayi

2.1.1 Definisi

Bayi merupakan tahap pertama kehidupan setelah lahir di dalam rahim. Pada titik ini, perkembangan otak dan fisik bayi selalu menjadi prioritas (Rizema, 2012). Anak usia dini merupakan masa emas dan penting dalam perkembangan manusia. Masa bayi dibagi menjadi dua bagian yaitu masa neonatal dan masa neonatal.

Masa neonatal dimulai pada hari 0 sampai dengan 28 hari setelah kelahiran, dan masa neonatal dimulai pada hari ke 29 sampai dengan 11 bulan setelah kelahiran (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009).

2.1.2. Perkembangan dan Pertumbuhan Bayi

Whaley dan Wong (2009) menyatakan bahwa pertumbuhan adalah peningkatan ukuran dan jumlah sel dan jaringan subseluler, yang berarti peningkatan ukuran fisik dan struktur seluruh atau bagian tubuh dan oleh karena itu dapat diukur dalam satuan katanya .

Pembangunan, di sisi lain, berfokus pada perubahan yang terjadi secara bertahap, dari tingkat terendah hingga tingkat paling kompleks, melalui proses pendewasaan dan pembelajaran.

Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan kuantitas. Meliputi perubahan jumlah dan ukuran sel-sel dalam tubuh, yang dibuktikan dengan bertambahnya ukuran dan berat seluruh bagian tubuh.

Perkembangan adalah peningkatan fungsi-fungsi organ tubuh yang dapat dicapai melalui pematangan dan pembelajaran, yang terdiri atas keterampilan motorik kasar, keterampilan motorik halus, pendengaran, bahasa, keterampilan emosional dan sosial, kemandirian, kecerdasan, dan pengembangan moral (Musbayaran, 2011).

2.1.3 Ciri-Ciri Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Ciri-ciri Pertumbuhan Menurut Soetjiningsih (2012), pertumbuhan mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Perubahan proporsi tubuh dapat diamati pada masa kanak-kanak dan dewasa.
- b. Hilangnya fungsi-fungsi lama dan munculnya fungsi-fungsi baru. Perubahan tersebut ditandai dengan perubahan seperti hilangnya gigi sulung dan munculnya gigi permanen, hilangnya refleks primitif pada masa bayi, dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder.
- c. Tingkat pertumbuhan tidak teratur.
Hal ini ditandai dengan periode pertumbuhan cepat tertentu, seperti periode prenatal, masa bayi, dan remaja.
- d. Pertumbuhan lambat selama masa taman kanak-kanak dan sekolah.

Ciri-ciri perkembangan Proses pertumbuhan dan perkembangan anak bersifat individual. Namun demikian perkembangan setiap anak mempunyai ciri-ciri yang sama, yaitu (Depkes, 2006):

- a. Pembangunan membawa perubahan. Pembangunan terjadi bersamaan dengan pertumbuhan. Seiring pertumbuhannya, fungsinya pun berubah. Misalnya saja perkembangan kecerdasan. Pada anak-anak, hal ini melibatkan pertumbuhan otak dan serabut saraf.
- b. Pertumbuhan dan perkembangan awal menentukan perkembangan selanjutnya. Anak tidak dapat melewati satu tahap perkembangan sebelum melewati tahap sebelumnya. Contoh: Seorang anak tidak dapat berjalan sebelum berdiri dan tidak dapat berdiri jika pertumbuhan kaki dan bagian tubuh lain yang berhubungan dengan fungsi anak terhambat. Perkembangan awal ini merupakan tahap kritis yang menentukan perkembangan selanjutnya.
- c. Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda-beda. Seperti halnya pertumbuhan, perkembangan mempunyai laju pertumbuhan fisik dan perkembangan fungsi organ yang berbeda-beda. Laju pertumbuhan dan perkembangannya pun berbeda-beda pada setiap anak.
- d. Pertumbuhan berkorelasi dengan pembangunan. Ketika pertumbuhan terjadi, maka perkembangan pun mengikuti. Pada anak-anak, kemampuan mental, ingatan, pemikiran, dan kemampuan asosiatif meningkat, bahkan anak-anak yang sehat bertambah tinggi dan berat badannya seiring pertumbuhannya, dan kecerdasannya juga meningkat.

Perkembangan mengikuti pola tertentu. Perkembangan fungsi organ tubuh terjadi menurut hukum tertentu. Dengan kata lain: Perkembangan mula-mula terjadi pada kepala, kemudian pada ekor/ekstremitas (po/a sefa/okauda/).

Tabel 2.1 Pertumbuhan Balita

Umur	Berat Badan (gram)		Panjang Badan(cm)	
	Standar	Standar Atas	Standar Atas	80% Standar
Lahir	2.700	3.400	40,5	50.5
1-1 Bulan	3.400	4.300	43,5	55.0
2 Bulan	4.000	5.000	46,0	58.0
3 Bulan	4.500	5.700	48,0	60.0
4 Bulan	5.000	6.300	49,5	62.0
5 Bulan	5.500	6.900	51,0	64.5
6 Bulan	5.900	7.400	52,5	66.0
7 Bulan	6.000	8.000	54,0	67.5

8 Bulan	6.300	8.400	55,5	69.0
9 Bulan	7.100	8.900	56,5	70.5
10 Bulan	7.400	9.300	57,5	72.0
11 Bulan	7.700	9.600	58,5	73.5
12 Bulan	7.900	9.900	60,0	74.5
1 Thn 3 Bulan	8.500	10.600	62,5	78.0
6 Bulan	9.000	11.300	65,0	81.5
9 Bulan	9.600	11.900	67,5	84.5
2 Thn 0 Bulan	9.900	12.400	69,5	87.0
2 Bulan	10.500	12.900	71,5	89.5
6 Bulan	10.800	13.500	73,5	92.0
9 Bulan	11.200	14.000	75,0	94.0
3 Thn 0 Bulan	11.600	14.500	77,0	96.0
3 Bulan	12.000	15.000	78,5	98.0
6 Bulan	12.400	15.500	79,5	99.5
9 Bulan	12.900	16.000	81,5	101.5
4 Thn 0 Bulan	13.200	16.500	82,5	103.5
3 Bulan	13.600	17.000	84,0	105.0
6 Bulan	14.000	17.400	85,5	107.0
9 Bulan	14.400	17.900	86,5	108.0
5 Thn 0 Bulan	14.700	18.400	87,0	109,0

Sumber (Muryani, 2011).

2.1.4 Aspek-Aspek Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

1. Aspek Pertumbuhan Pengukuran fisik dilakukan untuk menilai pertumbuhan anak .

Pengukuran fisik meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan (panjang badan), dan lingkar kepala. Pengukuran berat badan digunakan untuk menilai akibat pertambahan dan hilangnya seluruh jaringan dalam tubuh, pengukuran tinggi badan digunakan untuk menilai status gizi selain faktor genetik, dan pengukuran lingkar kepala digunakan untuk menilai pertumbuhan otak. Pertumbuhan otak yang kecil

(mikrosefali) menunjukkan kecacatan intelektual ketika otak menjadi lebih besar (volume kepala meningkat) akibat penyumbatan cairan serebrospinal (Hidayat, 2012).

2. Aspek perkembangan

Keterampilan motorik kasar merupakan aspek motorik (gerakan) dan postur atau perkembangan postur tubuh (Soetjiningsih, 2014).

Perkembangan motorik kasar prasekolah diawali dengan kemampuan berdiri dengan satu kaki selama 1 sampai 5 detik, melompat dengan satu kaki, dan mengambil posisi merangkak (Hidayat, 2012).

- a. Keterampilan motorik halus merupakan koordinasi halus otot-otot kecil yang memegang peranan penting (Soetjiningsih, 2014). Perkembangan motorik halus diawali dengan kemampuan menggoyangkan jari kaki, menggambar dua atau tiga bagian, menggambar orang, menggenggam benda, dan melambaikan tangan (Hidayat, 2012).
- b. Bahasa adalah kemampuan merespons bunyi, mengikuti perintah, dan berbicara secara spontan. Pada tahap awal perkembangan bahasa, anak dapat menyebutkan empat gambar, menyebutkan satu atau dua warna, menceritakan cara menggunakan suatu benda, berhitung, mengartikan dua kata, menirukan berbagai bunyi, dan menghambat (Hidayat, 2012).
- c. Perilaku sosial (perilaku sosial individu) merupakan aspek yang berkaitan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi, dan berinteraksi dengan lingkungan. Perkembangan penyesuaian sosial pada anak prasekolah, yaitu kemampuan memainkan permainan sederhana, mengenali anggota keluarga, menangis saat dimarahi, mengajukan permintaan sederhana melalui bahasa tubuh, dan meningkatkan kecemasan akan perpisahan (Hidayat, 2012: 26).
- d. Menilai perkembangan anak melibatkan mempertanyakan faktor-faktor yang mungkin bertanggung jawab atas gangguan perkembangan tersebut dan kemudian memberikan tes skrining perkembangan kepada anak (Hidayat, 2012).

2.1.5 Faktor-Faktor Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Kualitas tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal) (Departemen Kesehatan, 2006).

a. Faktor internal

1. Ras/Etnis atau Bangsa Anak yang lahir dari ras Amerika tidak akan memiliki komponen genetik ras Indonesia, begitu pula sebaliknya.
2. Keluarga
Keluarga cenderung besar, kecil jumlahnya, gemuk atau kurus.
3. Umur
Laju pertumbuhan yang pesat terjadi pada masa prenatal, tahun pertama kehidupan, dan masa remaja.
4. jenis kelamin.

Fungsi reproduksi berkembang lebih cepat pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki. Namun, anak laki-laki tumbuh lebih cepat setelah pubertas.

5. Secara genetik.

Genetika (heterokonstitutif) adalah sifat bawaan anak, yaitu potensi anak yang menjadi ciri khasnya. Ada berbagai kelainan genetik yang mempengaruhi tumbuh kembang anak. Salah satu contohnya adalah dwarfisme.

6. Terdapat kelainan kromosom.

Kelainan kromosom umumnya berhubungan dengan gangguan pertumbuhan dan perkembangan seperti sindrom Down dan sindrom Turner.

b. Faktor eksternal

1. Faktor prenatal

a) Pola Makan

Pola makan seorang ibu saat hamil mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungannya. Oleh karena itu, Anda harus sangat berhati-hati saat mengonsumsi makanan saat hamil. Pemenuhan kebutuhan gizi sudah tepat sesuai prinsip gizi seimbang. Wanita hamil harus berusaha mendapatkan cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral setiap kali makan.

b) Trauma mekanis atau posisi janin yang tidak normal dapat menyebabkan cacat lahir seperti digitorum varus, dislokasi pinggul, penyamarin wajah, dll.

c) Racun/Bahan Kimia Beberapa obat, seperti aminopterin dan thalidomide, dapat menyebabkan langit-langit diastasis kongenital.

d) Diabetes endokrin dapat menyebabkan makrosomia, hipertrofi jantung, dan hiperplasia adrenal pada ibu hamil.

e) Paparan radiasi radium dan sinar-X dapat menyebabkan kelainan pada janin seperti mikrosefali, spina bifida, keterbelakangan mental, kelainan anggota tubuh, kelainan mata bawaan, dan kelainan jantung.

f) Penyakit Menular Infeksi TORCH (toxoplasma, rubella, cytomegalovirus, herpes simplex) pada awal dan akhir kehamilan dapat menyebabkan kelainan pada janin seperti katarak, tuli, mikrosefali, keterbelakangan mental, dan penyakit jantung bawaan.

g) Eritroblastosis janin, suatu penyakit kekebalan tubuh, muncul dari perbedaan golongan darah ibu dan janin, menyebabkan ibu memproduksi antibodi terhadap sel darah merah janin, yang melewati plasenta dan masuk ke aliran darah janin sehingga menyebabkan hemolisis. Hiperbilirubinemia, kernikterus yang merusak jaringan otak.

h) Anoksia janin Anoksia janin yang disebabkan oleh gangguan fungsi plasenta menyebabkan gangguan pertumbuhan janin.

- i) Psikologi Ibu Kehamilan yang tidak diinginkan, penganiayaan dan kekerasan psikis terhadap ibu hamil, serta gangguan psikis lainnya dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin.
- 2. Faktor Persalinan
Komplikasi yang terjadi pada proses persalinan, seperti : Beberapa cedera, seperti trauma kepala atau mati lemas, dapat merusak jaringan otak bayi Anda.
- 3. Faktor pasca persalinan
 - a) Nutrisi Bayi dan anak memerlukan nutrisi yang cukup agar tumbuh kembangnya optimal. Makanan pokok pada masa bayi adalah ASI. Berikan anak Anda hak untuk mendapatkan ASI eksklusif, yaitu ASI saja, sampai ia berusia 6 bulan. Selanjutnya ditambahkan Makanan Tambahan (MPASI) yang diberikan sesuai usia anak. MPASI sebaiknya diberikan secara bertahap sesuai usia anak. Secara umum pemberian MPASI dibagi menjadi dua tahap, yaitu MPASI pada usia 6 bulan dan MPASI pada usia 9 bulan ke atas. Keduanya memiliki rasa dan konsistensi yang berbeda-beda tergantung perkembangan dan kemampuan anak.
 - b) Penyakit kronis, penyakit bawaan Penyakit kronis seperti TBC dan anemia, penyakit bawaan seperti penyakit jantung bawaan, dan penyakit genetik seperti talasemia dapat menyebabkan gangguan pada proses tumbuh kembang.
 - c) Lingkungan Fisik Dan Kimia
Lingkungan yang sering disebut lingkungan hidup berfungsi sebagai tempat (penyedia) tempat tinggal anak dan menyediakan kebutuhan dasar anak. Kebersihan lingkungan yang buruk, kurangnya sinar matahari, radiasi radioaktif, dan bahan kimia tertentu (seperti timbal, merkuri, dan tembakau) berdampak buruk pada tumbuh kembang anak.
 - d) Psikologis
Faktor psikologis yang penting adalah hubungan anak dengan orang-orang disekitarnya. Anak yang tidak diinginkan oleh orang tuanya atau yang terus-menerus mengalami stres akan mengalami hambatan dalam tumbuh kembangnya.
 - e) Endokrin
Gangguan hormonal seperti hipotiroidisme dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan pada anak.
 - f) Kemiskinan
secara sosial ekonomi selalu dikaitkan dengan kerawanan pangan, buruknya kebersihan lingkungan, dan ketidakpedulian. Keadaan seperti ini dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak.
 - g) Lingkungan Pengasuhan
Dalam lingkungan pengasuhan, interaksi ibu-bayi mempunyai pengaruh yang besar terhadap tumbuh kembang anak.
 - h) Terapi Obat Penggunaan kortikosteroid jangka panjang menghambat pertumbuhan, begitu pula penggunaan stimulan sistem saraf yang menyebabkan terhambatnya produksi hormon pertumbuhan.

2.2 Konsep Pijat Bayi

2.2.1 Definisi

Menurut Pitre (2021), pijat bayi merupakan perawatan sehari-hari yang umum dikenal pada bayi sejak zaman dahulu, dan juga dilakukan untuk mengungkapkan kasih sayang antara orang tua dan anak melalui sentuhan kulit, yang dampaknya besar.

Pijat bayi sering kali digambarkan sebagai sentuhan yang merangsang. Sentuhan adalah komunikasi pertama bayi baru lahir. Dalam hubungan ibu dan bayi, peran ibu sangatlah penting, yang mempengaruhi kedekatan hubungan seumur hidup bayi. Bayi merasakan cinta sejati melalui pijatan dan tumbuh menjadi dewasa. Mereka mungkin perlu disentuh dan dibelai sampai mereka dewasa, namun masa emas paling penting adalah sampai usia dua tahun.

Pijat bayi biasa disebut sebagai sentuhan yang merangsang karena berfokus pada sentuhan daripada seperti pijat orang dewasa. Lapisan tubuh manusia yang paling sensitif adalah kulit. Selain berfungsi sebagai pelindung, kulit juga berperan dalam indera perasa, begitu pula dengan lidah. Kulit manusia merasakan tekanan suhu dan sentuhan langsung. Oleh karena itu, indera peraba merupakan suatu indera yang aktif sejak dini, karena kita merasakannya sejak dalam kandungan, yaitu ketika kita dikelilingi oleh kehangatan atau dibelai oleh cairan ketuban.

Sentuhan juga meningkatkan energi dengan merangsang aliran darah, mengirimkan lebih banyak gelombang oksigen segar ke seluruh otak dan tubuh. Jika dipadukan dengan teknik pijat lainnya, pijat untuk bayi tidak hanya memberikan efek relaksasi dan membantu melancarkan peredaran darah bayi, tetapi juga merangsang perkembangan seluruh indera bayi, meningkatkan penambahan berat badan dan pertumbuhan (Prasetyono, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menegaskan bahwa ikatan emosional antara ibu dan anak penting untuk tumbuh kembang bayi.

Pijat telah terbukti membantu membangun ikatan emosional antara ibu dan anak serta mendorong pertumbuhan anak. Bayi merasakan pijatan pertamanya melalui jalan lahir ibunya saat lahir. Proses kelahiran merupakan pengalaman traumatis bagi bayi. Bayi perlu keluar dari rahim dalam keadaan hangat, aman dan nyaman. Sentuhan tangan penuh kasih sayang seorang ibu mempunyai pengaruh yang besar. Touch of Love membuat bayi Anda merasa nyaman berkat efek skin-to-skin. Keajaiban lainnya adalah sentuhan menciptakan ikatan cinta yang lebih kuat.

Kulit adalah organ kontak terkuat. Penelitian pada bayi menunjukkan bahwa sentuhan, gerakan, dan suara merangsang jalur saraf. Selain itu, ini mendorong pertumbuhan jaringan saraf. Pijat dimungkinkan bahkan selama kehamilan. Banyak sekali manfaatnya, salah satunya memberikan rasa tenang dan aman bagi ibu dan anak.

Stimulasi pijat bayi ditemukan pada tahun 1995 oleh Dr. Tiffany Field dari Touch Institute di Miami, Florida, AS berbicara di Kongres Pediatri Internasional di Hong Kong, ia menjelaskan bahwa pijat bayi harus dibedakan dengan pijat orang dewasa, dan lebih seperti membelai atau menyentuh. Oleh karena itu, pijat bayi ini disebut juga stimulasi sentuhan dan

dapat dilakukan selama 15-20 menit setiap hari selama sebulan. Stimulasi ini merangsang perkembangan struktur dan fungsi sel otak. Selain itu, bayi yang mendapat pijatan selama 5 hari saja mengalami peningkatan daya tahan tubuh sebesar 40% dibandingkan bayi yang tidak mendapat pijatan (Prasetyono, 2017).

2.2.2. Mekanisme Pijat Bayi

Kulit merupakan organ dalam tubuh yang berperan sebagai reseptor terbesar bagi manusia. Indera peraba atau peraba merupakan indera yang aktif sejak dini karena ujung saraf pada permukaan kulit memberikan respon terhadap sentuhan. Kemudian mengirimkan pesan ke otak melalui jaringan saraf di tulang belakang.

Pijat dan sentuhan juga merangsang aliran darah, mengirimkan lebih banyak gelombang oksigen segar ke seluruh otak dan tubuh, meningkatkan energi (Roesli, 2001).

Penelitian mengenai pijat bayi terus berkembang. Ada beberapa teori yang menjelaskan mekanisme pijat bayi. Ini adalah sebagai berikut:

a. Beta Endorphin

Beta Endorphin merupakan teknik pemijatan yang dapat meningkatkan tumbuh kembang pada anak. Pada tahun 1989, Schaumburg di Duke University School of Medicine melakukan penelitian pada bayi tikus dan menemukan bahwa mengganggu hubungan sentuhan (menjilat) antara induk tikus dan bayi menyebabkan penurunan enzim ODC (ornithine decarboxylase) yang dihasilkannya.

b. Indikator sensitif pertumbuhan sel dan jaringan.

Hal lain yang terjadi adalah penurunan sekresi hormon pertumbuhan. Penurunan sensasi sentuhan meningkatkan pelepasan neurokimia beta-endorfin dan menurunkan produksi hormon pertumbuhan karena penurunan jumlah dan aktivitas ODC jaringan (Julianti, 2017).

c. Aktivitas saraf vagus

Aktivitas ini mempengaruhi mekanisme asupan makanan. Studi yang dilakukan Field dan Schanberg (1989) menunjukkan bahwa bayi yang mendapat pijatan mengalami peningkatan tonus vagal, yang menyebabkan peningkatan enzim penyerapan gastrin dan insulin ini meningkatkan asupan makanan. Pijat yang teratur menyebabkan berat badan bayi bertambah lebih banyak dibandingkan anak yang tidak mendapat pijat (Julianti, 2017).

d. Teori Perubahan Gelombang Otak

Pijat bayi yang tepat meningkatkan kualitas tidur bayi dan meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi. Pijatan ini dapat mengubah gelombang otak Anda. Perubahan ini disebabkan oleh penurunan gelombang alfa dan peningkatan gelombang beta dan theta. Perubahan gelombang tersebut dapat dideteksi dengan menggunakan EEG (electroencephalogram) (Julianti, 2017).

e. Teori Imun

Aktivitas pijat meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, kemampuan sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid (adrenalin, hormon stres). Proses ini sangat membantu dalam menurunkan kadar hormon stres yang aksinya dapat meningkatkan daya tahan tubuh khususnya Ig M dan Ig G (Julianti, 2017).

2.2.3 Manfaat Pijat Bayi

Pijat bayi merupakan praktik pengasuhan tradisional yang bertahan hingga saat ini karena terbukti efektifitasnya. Nenek moyang kita sudah terbiasa memijat bayinya ketika muncul gangguan kesehatan seperti gelisah, enggan makan, dan perut kembung. Pijat mempengaruhi ritme tidur yang teratur, kesadaran terhadap lingkungan sekitar dan ketenangan emosi yang lebih baik.

Manfaat pijat bayi lainnya adalah membantu merangsang dan menyeimbangkan hormon dalam tubuh yaitu kortisol dan oksitosin. Memijat bayi Anda menurunkan hormon kortisol dalam tubuh Anda. Kortisol adalah hormon yang menyebabkan stres. Ketika hormon kortisol menurun, bayi Anda akan lebih bahagia dan lebih sedikit menangis.

Pijat bayi merangsang hormon oksitosin yang dapat menciptakan rasa aman dan cinta. Pijat bayi juga dapat memperkuat daya tahan tubuh bayi, meningkatkan produksi sel darah putih, dan membuat bayi lebih sehat. Pijat merangsang enzim di perut sehingga memungkinkan penyerapan nutrisi dalam tubuh lebih optimal.

Memijat bayi secara teratur mempengaruhi rangsangan pada saraf dan kulit serta menghasilkan hormon penambah nafsu makan, seperti gastrin dan insulin, yang berperan penting dalam penyerapan makanan. Bayi yang dipijat mengalami peningkatan produksi kedua hormon tersebut sehingga meningkatkan asupan makanan dan nafsu makannya. Nafsu makan yang meningkat akan menyebabkan berat badan bayi Anda bertambah. Pijat juga membantu melancarkan sirkulasi darah dan memperkuat otot bayi Anda.

Sebuah penelitian menemukan bahwa bayi prematur yang menerima pijatan mengalami kenaikan berat badan dua kali lebih banyak dibandingkan bayi yang tidak menerima pijatan. Selain itu, mereka terbukti lebih aktif dan responsif, serta dapat keluar dari rumah sakit lebih cepat. Selain itu, pijatan juga dapat mencegah gas dan kolik pada anak Anda. Bayi yang aktif banyak bergerak menyebabkan ototnya tegang dan cepat lelah sehingga menyebabkan terbentuknya gas. Pijatan yang teratur dan lembut akan melemaskan otot-otot yang tegang (Gelenia, 2014).

Para ahli percaya bahwa semakin dini Anda mulai memijat, semakin cepat pula Anda bisa melakukan pijatan bayi setelah bayi Anda lahir. Selain itu, bayi juga harus mendapat pijatan sejak lahir hingga berusia 6-7 bulan (Syaukani, 2015).

Berikut beberapa manfaat pijat bayi tercantum di bawah ini (Julianti, 2017)

- a. Manfaat untuk bayi
 - 1) Meningkatkan daya tahan tubuh
 - 2) Menambah berat badan
 - 3) Menenangkan bayi Anda

- 4) Membuat bayi tidur lebih nyenyak
 - 5) Mendorong pertumbuhan Bayi
 - 6) Meningkatkan konsentrasi Ketidaknyamanan (kolik, sembelit, tumbuh gigi).
 - 7) Merangsang perkembangan otak dan sistem saraf
 - 8) Merangsang fungsi pencernaan dan ekskresi
 - 9) Memperkuat ikatan bayi dengan ibu/orang tua.
 - 10) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke sel
 - 11) Menghabiskan waktu dan membuat bayi Anda merasa aman
 - 12) Komunikasi verbal dan nonverbal
 - 13) Mengurangi hormon stres
 - 14) Kulit bayi Anda akan lebih halus
 - 15) Ajari bayi Anda tentang bagian-bagian tubuh sejak dini
- b. Manfaat untuk orang tua
- 1) Memperkuat kepercayaan diri ibu
 - 2) Meningkatkan ikatan batin dan keintiman (batas)
 - 3) Membantu orang tua mengenali bayinya
 - 4) Mendukung bahasa verbal dan nonverbal
 - 5) Menciptakan suasana menyenangkan
 - 6) Mengurangi stres, depresi pasca melahirkan, mengurangi ketegangan

2.2.4 Hal-hal yang perlu diperhatikan saat memijat

a. Persiapan Diri

Jika Anda percaya diri, Anda dapat meluangkan waktu untuk menciptakan momen yang dinanti-nantikan bayi Anda setiap hari tenang, bersenang-senang dan berbahagia. Cuci tangan Anda, lepaskan perhiasan dari tangan Anda, hangatkan tangan Anda, dan tarik napas dalam-dalam beberapa kali untuk memusatkan dan menenangkan pikiran Anda. Kemudian, tetap tenang dan fokus, katakan pada bayi Anda, “Saya akan memijatmu sedikit,” dan ingatkan diri Anda bahwa cinta dan kasih sayang saya akan ditransfer ke bayi Anda melalui sentuhan Anda. Usahakan untuk tidak terburu-buru, karena akan menyulitkan bayi Anda bereaksi dengan baik. Jika hal ini terjadi, bayi akan kesal. Ibu harus segera berhenti menyusui dan menggendong bayinya. Saat Anda siap untuk dipijat, kami menyarankan peregangan dan pemanasan.

Gerakkan tubuh Anda ke kiri dan ke kanan dan rasakan kesehatan Anda menjadi lebih sehat dan siap menikmati sentuhan kasih sayang bersama buah hati Anda (Julianti, 2017).

b. Persiapan Pijat Bayi

1. Lokasi yang nyaman

Sebelum memulai pemijatan sebaiknya ibu memperhatikan kondisi lingkungan. Ada banyak cara untuk menciptakan lingkungan yang tenang, nyaman dan aman. Salah satunya adalah mencari ruangan dengan suhu hangat sekitar 27°C dan pencahayaan yang tenang dan redup. Harap pastikan tidak ada kebisingan di dalam ruangan jika Anda perlu mematikan ponsel atau kebisingan lainnya yang akan mengganggu Anda selama pemijatan. Pastikan cuaca tidak berangin. Ruangan tertutup rapat dan tidak pengap atau panas. Apalagi jika Anda memiliki bayi, Anda

bisa kedinginan jika dipijat tanpa mengenakan pakaian, jadi hindari angin yang terlalu kencang. Jika diinginkan, putar musik santai atau lagu lembut sebagai latar belakang untuk menciptakan suasana menenangkan.

2. Alat

Siapkan perbekalan seperti kasur, handuk atau selimut lembut, minyak, baju ganti, popok, dan mainan. Untuk mempersiapkan pemijatan, Anda perlu menyiapkan sebotol susu, karena bayi mungkin lapar dan lebih memilih duduk senyaman mungkin. Bila perlu gunakan bantal yang dapat menopang punggung ibu. Mari kita bersiap selama kurang lebih 15 menit tanpa mengkhawatirkan ibu dan anak. Kami berharap pemijatan dapat memberikan efek yang maksimal bagi buah hati Anda dan menjadikannya momen terindah dan spesial antara ibu dan anak.

3. Permission / meminta izin untuk memijat kepada bayi

Sebaiknya tanyakan pada anak sebelum melakukan pemijatan ia mau atau tidak, walau pun bayi belum bisa bicara sekalipun. Jika respon anak baik maka pijat dapat dilakukan namun jika tidak orang tua tidak bisa memaksakan anaknya untuk di pijat. Cara meminta izin ini dinamakan “permission sequence”. Anda menatap matanya mintalah izin darinya untuk memijatnya dan sebut namanya. Contohnya “Nadia apakah kamu mau di pijat sayang / ibu pijat kamu ya nak. Sambil ibu menggerak-gerakkan tangan bunda di atas kepala bayi. Ini adalah langkah pemanasan yang baik sebelum menyentuh kulit Anda. Mulailah dari kepala agar ibu dapat menjalin komunikasi dengan memperhatikan mata anak dan mengamati reaksi yang diberikan. Ini mungkin tampak aneh pada awalnya, namun penting untuk berkomunikasi melalui kontak mata dan suara ibu Anda sebelum Anda mulai. Pada awalnya, bayi mungkin belum bisa memahami permintaan izin yang disampaikan kepadanya. Namun, bayi yang masih sangat kecil sudah memahami maksud ibu, sehingga memperhatikan bahasa tubuh dapat menyampaikan reaksi bayi. Meminta izin kepada anak Anda menunjukkan rasa hormat terhadap perasaannya saat Anda menyentuhnya. Dengan melakukan itu, Anda akan belajar menghargai tubuh dan emosi Anda. Ini adalah konsep penting dalam implementasi. Ketika anak-anak kita tumbuh besar, mereka akan belajar bahwa hanya mereka yang berhak memberikan izin kepada orang lain untuk menyentuh tubuh mereka ketika mereka besar nanti. Kepala merupakan area yang sangat sensitif. Itu sebabnya saya menyelesaikannya dengan sentuhan yang sangat lembut. Kami akan membangun komunikasi dengan memperhatikan ketinggian mata bayi Anda.

Ada berbagai pendapat, misalnya sentuhan pada kepala dapat membuka cakra atau titik energi dalam tubuh (pertukaran energi kasih sayang antara ibu dan anak), atau dapat dianggap sebagai aura atau pijat medan listrik (Julianti, 2017).

4. Minyak Pijat

Pijat dapat dilakukan dengan atau tanpa minyak, namun penelitian menunjukkan bahwa pijat paling efektif dengan minyak. Mengapa? Karena minyak dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pada bayi Anda. Bayi yang dipijat dengan minyak lebih tenang, memiliki kadar hormon stres (kortisol) yang lebih rendah,

dan menunjukkan perilaku stres yang lebih sedikit. Pijat meningkatkan aktivitas saraf vagus, yang bertanggung jawab untuk meningkatkan nafsu makan, dan mendorong perkembangan bayi. minyak digunakan. Gunakan hanya minyak dasar atau pelarut sebagai pelumas. Berasal dari tumbuhan/biji atau minyak alami. Tidak berbau dan tidak berasa, terbuat dari bahan organik dan minyak cold-pressed yang tidak mengalami proses pemanasan apapun. Misalnya minyak biji anggur, minyak bunga matahari, minyak kelapa, dan minyak zaitun. Sebaiknya minyak yang digunakan membuat tangan ibu lebih mudah bergerak dan memungkinkan ibu menyentuh kulit bayi lebih dalam tanpa menimbulkan rasa tidak nyaman pada bayi. Sebaiknya hindari penggunaan minyak pada wajah bayi Anda. Hati-hati jangan sampai terkena mata bayi Anda. Daripada mengoleskan minyak langsung ke kulit, basahi tangan Anda dengan minyak dan gosokkan pada telapak tangan untuk menghangatkannya. Alternatifnya, Anda bisa mengisi cangkir dengan minyak agar minyak tidak tumpah. Untuk pijatan, celupkan jari Anda ke dalam minyak dan gosok kedua tangan Anda agar minyak merata. Jangan memasukkan kembali sisa minyak ke dalam botol karena minyak mungkin terkontaminasi. Buang sisa minyak setelah digunakan. Jika Anda khawatir dengan reaksi alergi pada kulit bayi Anda, Anda dapat melakukan tes kulit terhadap minyak tersebut dengan mengoleskan sedikit minyak ke lengan atas bayi Anda. Tunggu satu jam sebelum menyadari reaksi alergi. Ruam atau bintik merah mungkin muncul, yang hilang dengan sendirinya setelah 1 hingga 2 jam. Dalam hal ini, carilah minyak lain.

Hindari: Minyak mengandung bahan kimia, berbau, mengandung pewangi, dan terlalu lengket. Hindari baby oil yang mengandung minyak mineral berbasis dasar minyak bumi (bensin). Baby oil yang dimaksud merupakan minyak mineral yang tidak terserap oleh kulit.

Mengandung banyak mineral dan tidak baik untuk kulit bayi. Minyak atsiri juga kurang cocok untuk bayi karena terlalu pekat dan aromanya terlalu kuat (Julianti, 2017).

5. Posisi Pijat

Pijat ini hanya membutuhkan waktu 10-15 menit. Bagaimana pun Anda duduk, posisi pijat sangat penting untuk relaksasi. Posisi ideal bayi dan ibu adalah saat mereka melakukan kontak mata dan tersenyum serta saling memandang dengan gembira. Silahkan atur posisinya agar bayi Anda dapat menikmati pijatan dengan tenang. Jangan memaksakan diri pada posisi yang tidak nyaman. Pijat bayi sambil tengkurap, apalagi jika ia bosan dalam waktu lama. Pahami posisi bayi agar pemijatan berjalan baik dan hubungan kasih sayang semakin kuat.

Ada Beberapa posisi dalam melakukan pemijatan:

- a. Duduklah dengan nyaman dengan kaki terentang di depan Anda dan gunakan bantal jika perlu. Dalam posisi ini Anda bisa melihat diri Anda bersama bayi Anda. Luangkan waktu untuk bernapas dalam-dalam dan ikuti ritme bayi Anda untuk menciptakan harmoni. Katakan pada diri Anda bahwa cinta mengalir melalui Anda kepada bayi Anda.
- b. Bawa tangan Anda ke posisi yang diinginkan dan dorong tubuh Anda ke depan. Kemudian pegang kendali menggunakan seluruh berat badan Anda

(dengan nyaman di punggung) untuk menciptakan sentuhan yang lebih baik. Diharapkan dapat menghindari ketegangan otot pada tubuh. Jika Anda merasa tidak nyaman selama pemijatan, harap hentikan pemijatan dan ubah posisi Anda.

- c. Hindari posisi berlutut, terutama duduk dengan posisi bersandar pada tumit, karena berisiko merusak ligamen di bagian belakang lutut. Selain itu, membungkuk ke depan dari pinggang dapat menyebabkan kelelahan dan nyeri punggung bagian bawah. Misalnya saat mengambil handuk, membungkuk dan memutar secara terus-menerus dapat menyebabkan cedera punggung bagian bawah.
- d. Duduklah di tepi bantalan dengan kaki terbuka dan kaki di depan (Julianti, 2017).

6. Tekanan Pijat

Bayi lebih menyukai tekanan keras atau lembut yang cukup konsisten, karena tekanan keras dapat mengiritasi bagian tubuh yang dipijat. Namun jika tekanannya terlalu rendah, bayi akan menjadi gelisah. Jika Anda memberikan terlalu banyak tekanan, bayi Anda akan merasa tidak nyaman. Berikan tekanan merata pada area di mana tangan Anda harus menyentuh kulit Anda. Tangan ibu fleksibel dan mudah dikendalikan, sehingga tekanan yang dihasilkan konstan dan ritme pijatan konsisten. Ini sangat penting untuk merelaksasi jaringan. Sebuah penelitian menunjukkan bayi preterm cenderung tidak menyukai sentuhan ringan karena akan membuat sang bayi merasa geli. Sebaiknya pada saat memijat tekanan memijat adalah cukup tegas / mantap akan memberikan lebih banyak manfaat, bayi menjadi lebih rileks dan tidur lebih lama dibanding bayi dipijat dengan tekanan ringan. Jadi bayi lebih menyukai tekanan pemijatan yang tegas dibanding sekedar sentuhan ringan (Julianti, 2017).

7. Langkah-langkah sebelum memulai:

- a. Minta izin untuk memijat.
 - 1) Cuci dan hangatkan tangan Anda, lepaskan perhiasan, dan jaga agar kuku tetap pendek agar tidak menggaruk kulit bayi Anda.
 - 2) Tersenyumlah dan pertahankan kontak mata.
 - 3) Berkonsentrasilah pada pijatan bayi
- b. Bicaralah atau bernyanyilah untuk bayi Anda. Pijat adalah aktivitas yang menyenangkan untuk dilakukan bersama bayi Anda. Hal ini tidak boleh dilakukan Jika:
 - 1) Bayi sedang sakit atau demam, kecuali teknik pijat untuk mengobati penyakit seperti perut kembung, batuk dan pilek.
 - 2) Jika bayi tidak suka dipijat, jangan dipaksakan Jika kulit anda terkena oleh eksim, harap berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.
 - 3) Jika bayi Anda baru saja divaksin, tungguilah selama 48 jam untuk melihat apakah terjadi efek samping.
 - 4) Hindari area yang memar atau bengkak.
 - 5) Konsultasikan dengan dokter Anda jika kuku Anda teriritasi atau sensitif.
 - 6) Hindari kuku yang panjang.

- 7) Jika bayi tertidur, pijatlah bayi minimal 1 jam setelah minum atau makan (Julianti, 2017).

2. 2.5 Waktu Yang Tepat Dilakukan Pijat Bayi

Banyak orang tua yang ragu untuk memijat bayinya. Kecurigaan ini sangat beralasan, karena tulang bayi bukan hanya terlalu kecil, tapi juga belum cukup kuat untuk dipijat. Keraguan ini harus dihilangkan karena pijat bayi sangat berbeda dengan pijat orang dewasa. Menurut para ahli di bidang tumbuh kembang anak, pijat bayi dapat dilakukan dengan usapan lembut tanpa tekanan dan dapat dimulai bahkan setelah bayi lahir. Oleh karena itu, pijat bayi dapat dimulai kapan saja sesuai keinginan Anda (Prasetyono, 2017).

Banyak ahli yang mengatakan bahwa pijat bayi sebaiknya dilakukan saat bayi Anda berusia di atas 3 bulan dan sudah tidak cukup lemah untuk dipijat. Namun beberapa ahli menyarankan pemijatan bayi sejak beberapa minggu pertama kehidupannya karena membantu bayi bertahan dalam transisi dari rahim ke dunia luar (Galenia, 2014).

Pijat dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa keahlian khusus. Namun, karena bayi yang dipijat adalah bayi yang tulangnya belum kuat, maka tidak mungkin menggunakan tenaga sebanyak pada pemijatan orang dewasa. Pastikan tangan Anda bersih sebelum dipijat. Periksa kuku dan perhiasan Anda agar tidak melukai kulit bayi Anda (Prasetyono, 2017).

Tidak ada peraturan yang seragam mengenai waktu pemijatan. Namun pengalaman menunjukkan bahwa pijatan penuh bisa bertahan hingga sekitar 15 menit. Setelah selesai, segera mandikan bayi Anda agar tubuh bayi Anda terasa segar dan bersih dari noda baby oil (Prasetyono, 2017).

Pijat bisa dilakukan oleh siapa saja, termasuk ibu, ayah, nenek, dan anggota keluarga. Penelitian di Australia menemukan bahwa bayi yang dipijat oleh ayahnya cenderung bertambah berat badannya dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan ayahnya. Bahkan bayi yang mendapat pijatan sejak usia 4 minggu memberikan respons yang lebih baik pada usia 12 minggu (Prasetyono, 2017).

2.2.6 Teknik Memijat Bayi

Teknik pijat sangat mudah dipelajari oleh siapa saja. Oleh karena itu, untuk memberikan pijatan pada anak kecil, tidak selalu perlu mencari bantuan tukang pijat bayi. Anda juga bisa melakukan pijatan sendiri di rumah. Pastikan Anda benar-benar memahami proses pemijatan dan mengetahui bagian tubuh mana yang boleh dan tidak boleh dipijat serta apa saja manfaat pijatan dan apa yang tidak. Jika iya, bayi Anda akan bisa merasakan manfaat pijatan yang Anda berikan secara maksimal.

Ada beberapa area di tubuh bayi Anda yang dianjurkan dipijat, antara lain wajah, dada, perut, tangan dan kaki, serta punggung. Sebelum memulai pemijatan, dilakukan beberapa langkah persiapan seperti (Prasetyono, 2017):

- a. Cuci tangan
- b. Hindari kuku dan perhiasan yang dapat merusak kulit bayi
- c. Pastikan ruangan tempat pemijatan hangat dan tidak pengap
- d. Pastikan bayi sudah makan atau tidak lapar. Jangan diganggu setelahnya pijatan, lakukan dalam waktu 15 menit

- e. Letakkan bayi di atas kain yang lembut, bersih, dan rata.
- f. Ibu/Ayah duduk dengan posisi nyaman.
- g. Sebelum dipijat, usaplah wajah bayi untuk meminta izin kepada bayi dengan cara membelai wajahnya sambil mengajak bicara.

2.2.7 Tata Cara Memijat Bayi

Untuk mendapatkan efek yang optimal, pemijatan bayi tidak bisa dilakukan sembarangan. Ada cara dan tanda-tanda yang harus diwaspadai (Prasetyono, 2017).

- a. Untuk bayi berusia 0 hingga 1 bulan, kami sarankan hanya menggunakan gerakan membelai yang lembut. Berhati-hatilah untuk tidak memijat perut bayi Anda sebelum tali pusar dilepas.
- b. Bayi umur 1 sampai 3 bulan Untuk bayi umur 1 sampai 3 bulan, sebaiknya gunakan gerakan lembut dengan tekanan ringan dalam waktu singkat.
- c. Bayi 3 bulan sampai 3 tahun Untuk bayi 3 bulan sampai 3 tahun, kami menyarankan untuk melakukan semua gerakan dengan peningkatan tekanan dan seiring waktu. Total waktu pemijatan yang dianjurkan adalah kurang lebih 15 menit (Galenia, 2014).

2.2.8 Langkah-langkah Pemijatan Bayi

Langkah-Langkah Memijat Bayi (Julianti, 2016) Mulailah memijat kaki Anda. Kaki merupakan tempat yang paling reseptif bagi bayi, tidak sensitif, dan bayi lebih suka mulai memijat dari kaki. Mulailah memijat kaki Anda, lalu kaki Anda. Pindahlah ke bagian tubuh atau tubuhnya yang lain agar bayi Anda merasa nyaman dan menikmati pijatan. Kegiatan pemijatan sebaiknya dilakukan secara rutin selama 15 menit setiap hari atau tergantung kebutuhan bayi. Tidak ada jumlah gerakan yang perlu Anda lakukan. Kuncinya adalah melakukannya dengan kesabaran dan cinta.

1. Pijat Kaki

- a. Relaksasi Sentuhan
Belai dan goyang dengan lembut dengan kata-kata yang ramah ``Relaksasikan kakimu sayang".
- b. Indian Milking
Mulai dari atas, pegang secara bergantian dari paha hingga mata kaki.
- c. Memutar dan Meremas
Memutar dan meremas kaki bayi dengan kedua tangan mulai dari pangkal kaki hingga ujung kaki.
- d. Telapak Kaki
Pijat telapak kaki secara bergantian dari tumit hingga ujung jari kaki dengan menggunakan kedua ibu jari.
- e. Tekan telapak kaki
Gunakan jempol kaki untuk menekan telapak kaki dari bawah ke tengah, atas, tengah, dan punggung.
- f. Memutar Jari

Dimulai dengan ibu jari, mulailah memutar dengan menarik perlahan ujung setiap jari di antara ibu jari dan jari telunjuk.

g. Punggung Kaki

Pijat punggung kaki mulai dari ujung jari kaki hingga mata kaki dengan ibu jari kedua tangan.

h. Gerakan Melingkar Gambarlah sebuah lingkaran di sekeliling pergelangan kaki.

i. Gerakan V

Gambarlah bentuk V secara bergantian dari bagian bawah mata kaki menuju selangkangan.

j. Gerakan Mengguling

Melakukan gerakan menggelinding dari area selangkangan ke bawah.

k. Gerakan terakhir Tepuk-tepuk telapak kaki bayi dan tekuk lutut ke arah luar.

2. Pijatan Perut

a. Relaksasi Sentuh

Sentuhlah perut bayi dengan lembut dan lembut “Gosok perutmu, kamu” Gosok perutmu Gosok perut bayi secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

b. Angkat kaki dan usap perut.

Angkat kaki dengan satu tangan dan gunakan tangan yang lain untuk menggosok dari perut ke kaki bayi.

c. Letakkan ibu jarimu ke samping.

Letakkan kedua ibu jari di kedua sisi pusar dan gerakkan ke kiri dan ke kiri.

d. Matahari dan Bulan

1. Matahari : Keliling searah jarum jam

2. Bulan : Setengah Lingkaran Cocokkan gerakan matahari dan bulan

e. I love you : Dengan menggunakan tiga ujung jari, gerakkan dari perut kiri atas bayi membentuk huruf

1. I : pijat lurus turun.

2. Love: Dengan menggunakan tiga ujung jari, pijat perut bayi Anda dalam bentuk L terbalik dari kanan atas ke kiri atas lalu ke bawah.

3. You: Gunakan ketiga ujung jari Anda untuk memijat perut Anda dalam bentuk U terbalik dari kanan atas ke kiri atas.



Gambar 2.1

3. Pijat Dada

a. Relaksasi Sentuhan

Sentuhan lembut dan lembut ke dada bayi

b. Gerakan Cinta

Letakkan ujung jari kedua tangan di tengah dada, angkat ke bahu, dan turunkan ke samping membentuk "CINTA" dan kembali ke matahari lagi .

c. kekusutan.

Gerakan Kupu-kupu Gerakan Salib diawali dengan gerakan memijat tangan kanan dari bagian tengah dada ke bahu kiri dan kembali ke bagian tengah dada.



Gambar 2.2

4. Pijat Tangan

a. Sentuhan Relaksasi

Gosok atau jabat tangan Anda dengan lembut sambil mengucapkan, "Relaksasikan tangan Anda, sayang."

b. " Pijat Ketiak

Gerakan memijat area ketiak dari atas hingga bawah. Sebaiknya hal ini tidak dilakukan jika terdapat pembengkakan kelenjar di area ketiak.

c. Memeras Susu India

Pegang pergelangan tangan bergantian dari pergelangan tangan hingga ujung tangan

d. Putar dan tekan

Putar dan tekan dengan kedua tangan mulai dari pergelangan tangan hingga ujung tang

e. Jari

Dimulai dengan ibu jari, mulailah memutar dengan menarik perlahan ujung setiap jari di antara ibu jari dan jari telunjuk.

f. Punggung Tangan

Pijat punggung tangan mulai dari pergelangan hingga jari secara bergantian dengan kedua ibu jari.

g. Gerakan Melingkar

Bentuklah lingkaran kecil pada pergelangan tangan anda.

h. Gerakan V

Gambarlah bentuk V secara bergantian dari pangkal pergelangan tangan hingga pangkal tangan bagian atas.

i. Gerakan Menggulingkan

Gerakan memutar tangan dari pangkal tangan atas ke pergelangan tangan bawah.

j. Gerakan Terakhir

Tepuk bayi dengan kedua telapak tangan



Gambar 2.3

5. Pijat Muka dan Wajah

a. Sentuhan Relaksasi

Sentuhan atau belaian yang lembut dan halus pada wajah bayi Anda.

b. Dahi

Letakkan jari-jari kedua tangan pada bagian tengah dan tekan perlahan keluar dari bagian tengah

c. Alis

Letakkan ibu jari kedua tangan di antara kedua alis dan sentuhlah alis Pijat area tersebut dari atas. Dari tengah ke samping searah dengan alis.

d. Hidung

Letakkan ibu jari kedua tangan di tengah alis dan gerakkan ke samping sepanjang hidung hingga ke pipi, seolah-olah sedang tersenyum pada wajah bayi.

e. Di bawah hidung

Letakkan ibu jari kedua tangan dari tengah bawah hidung ke samping untuk menciptakan senyuman

f. Dagu

Letakkan ibu jari kedua tangan ke tengah dagu dan pijat ke samping

g. Gambar kecil lingkaran di dagu

Buatlah lingkaran kecil di dagu bayi, tekan perlahan agar tidak terasa sakit.

h. Di belakang telinga, leher dan dagu.

Gerakan jari-jari kedua tangan di belakang telinga, di leher, dan di dagu.



Gambar 2.4

6. Pijat Punggung

a. Relaxation Touch

Sentuhan lembut dan halus di punggung bayi

b. Maju mundur

Pijatlah punggung bayi dengan gerakan maju mundur dari bawah leher sampai bokong

c. Usapan punggung

Tahan bokong dengan tangan kiri lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong

d. Usapan punggung kaki diangkat

Tangan kiri memegang kaki bayi dan tangan kanan mengusap dari punggung sampai tumit bayi

e. Gerakan Circle

Gerakan melingkar kecil-kecil menggunakan jari dari batas tenguk sampai ke pantat dipunggung sebelah kiri dan kanan.

f. Gerakan menggaruk

Gerakan menggaruk dari pangkal leher ke arah bawah sampai pantat bayi.

g. Gerakan akhir

Sedikit tangkupkan kedua tangan, lalu tepuk punggung dan pundak dari atas ke bawah. Semua orang suka tepukan di punggung begitu juga bayi.



Gambar 2.5