

MODUL PIJAT BAYI

Disampaikan dalam Pelatihan Pijat Bayi di Cibiru Bandung
Sabtu, 3 November 2007

Disusun Oleh :

Windy Rakhmawati, S.Kp, M.Kep.



FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PADJADJARAN
TAHUN 2007

PIJAT BAYI

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. Yang pasti manfaat pijat bayi tidak hanya dirasakan oleh si kecil saja, tapi demikian juga oleh Ibu (www.info-sehat.com.htm, diperoleh tanggal 20 Februari 2007).

A. MANFAAT PIJAT BAYI

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
4. Meningkatkan kenaikan berat badan
5. Mengurangi stress dan ketegangan
6. Meningkatkan kesiagaan
7. Membuat tidur lelap
8. Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
9. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi
10. Meningkatkan produksi air susu ibu

B. WAKTU PEMIJATAN

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. Untuk bayi yang berusia di bawah 7 bulan, pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijaannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu

1. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru
2. Malam hari, sebelum tidur.

C. PERSIAPAN SEBELUM MEMIJAT

1. Mencuci tangan dan dalam keadaan hangat.
2. Hindari kuku dan perhiasan yang bisa menggores kulit bayi.
3. Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak menguap.
4. Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar.
5. Usahakan tidak diganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan semua tahap pemijatan.
6. Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih.
7. Ibu/ayah duduk dalam posisi nyaman dan tenang.
8. Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil/lotion).
9. Sebelum memijat, mintalah izin kepada bayi dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara.

D. SELAMA PEMIJATAN

Selama melakukan pemijatan, dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut :

1. Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.

2. Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut, untuk membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
3. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan.
4. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan lotion yang lembut sesering mungkin.
5. 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.
6. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi anda. 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.
7. Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa lebih segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi. Namun, apabila pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.
8. Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi.
9. Hindarkan mata bayi dari baby oil/lotion

Hal-hal yang tidak dianjurkan selama pemijatan :

- Memijat bayi langsung setelah selesai makan.
- Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
- Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
- Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
- Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

E. URUTAN PIJAT BAYI

1. Kaki



a. Perahan cara India

- Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *soft ball*
- Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti pemerah susu



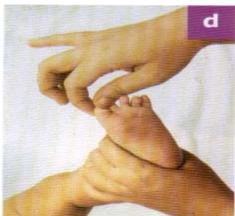
b. Peras & putar

- Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan
- Peras & putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki



c. Telapak kaki

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



d. Tarikan lembut jari

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



e. Gerakan peregangan

- Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit
- Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit



f. Titik tekanan

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



g. Punggung kaki

- Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian



h. Peras & putar pergelangan kaki

- Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari & jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi



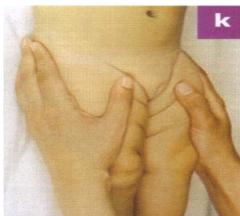
i. Perahan cara swedia

- Peganglah pergelangan kaki bayi
- Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha



j. Gerakan menggulung

- Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda
- Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki



k. Gerakan akhir

- Setelah gerakan a s/d k dilakukan pada kaki kanan & kiri rapatkan kedua kaki bayi
- Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat & pangkal paha
- Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki

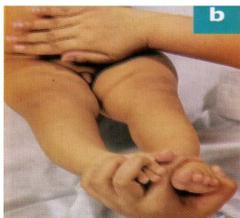
2. Perut

Catatan : hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk



a. Mengayuh sepeda

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



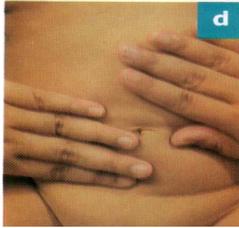
b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

- Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan
- Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke kari-jar kaki



c. Ibu jari kesamping

- Letakkan kedua ibu jari di samping kanan & kiri pusar perut
- Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan & kiri



d. Bulan-matahari

- Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali
- Gunakan tangan kanan untuk 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. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan)



e. Gerakan *I Love You*

- "*I*", pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "*I*"
- "*LOVE*", pijatlah perut bayi membentuk huruf "*L*" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah
- "*YOU*", pijatlah perut bayi membentuk huruf "*U*" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, & berakhir di perut kiri bawah



f. Gelembung atau jari-jari berjalan

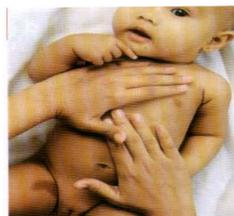
- Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan
- Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara

3. Dada



a. Jantung besar

- Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada/ulu hati
- 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



b. Kupu-kupu

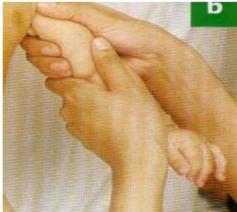
- Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, & kembali ke ulu hati
- Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati

4. Tangan



a. Memijat ketiak

- Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan



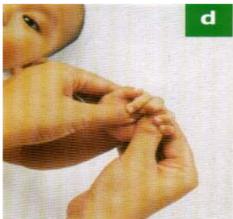
b. Perahan cara India

- Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi
- Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan
- Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan & kiri ke bawah secara bergantian & berulang-ulang seolah memeras susu sapi



c. Peras & putar

- Peras & putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan



d. Membuka tangan

- Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari



e. Putar jari-jari

- Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar
- Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari



f. Punggung tangan

- Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan anda
- Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut



g. Peras & putar pergelangan tangan

- Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk



h. Perahan cara swedia

- Gerakan tangan kanan & kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak
- Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak

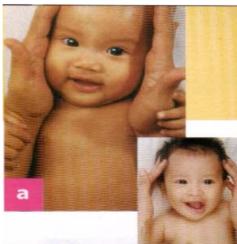


i. Gerakan menggulung

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

5. Muka

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka



a. Dahi : menyetrika dahi

- Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi
- Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku
- Gerakan ke bawah ke daerah pipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata



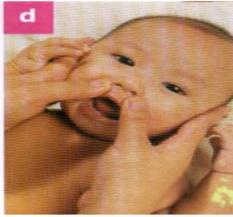
b. Alis : menyetrika alis

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



c. Hidung : Senyum I

- Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis
- Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping & ke atas seolah membuat bayi tersenyum



d. Mulut bagian atas : Senyum II

- Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung
- Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping & ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum



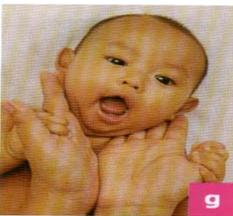
e. Mulut bagian bawah : Senyum III

- Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu
- Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke rah pipi seolah membuat bayi tersenyum



f. Lingkaran kecil di rahang

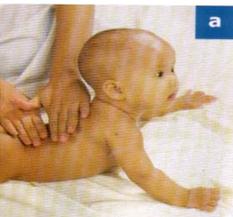
- Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi



g. Belakang telinga

- Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan & kiri
- Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu

6.Punggung



a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)

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



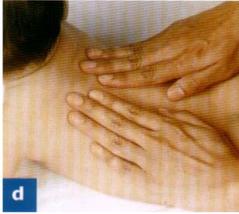
b. Gerakan menyetrika

- Pegang pantat bayi dengan tangan kanan
- Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung



c. Gerakan menyetrika & mengangkat

- Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi & gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi



d. Gerakan melingkar

- Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan & kiri tulang punggung sampai di daerah pantat
- Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat



e. Gerakan menggaruk

- Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi
- Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi

7. Relaksasi & Peregangan Lembut

1) Relaksasi



Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus & melambung-lambungkan secara lembut

2) Peregangan Lembut



a. Tangan disilangkan

- Pegang kedua pergelangan tangan bayi & silangkan keduanya di dada
- Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping.



b. Membentuk diagonal tangan-kaki

- Pertemuan ujung kaki kanan & ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan & tangan kiri bayi ke posisi semula
- Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan & kaki bayi ke posisi semula.



c. Menyilangkan kaki

- Pegang pergelangan kaki kanan & 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
- Pegang kedua pergelangan kaki bayi & silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar



d. Menekuk kaki

- Pegang pergelangan kaki kanan & kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut



e. Menekuk kaki bergantian

- Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian

{dikutip dari Buku Pedoman Pijat Bayi (Roesli, 2001)}

KESIMPULAN

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia. Pengalaman pijat pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu melalui jalan lahir ibu.

Dewasa ini, para pakar telah dapat membuktikan secara ilmiah tentang apa yang telah lama dikenal manusia, yaitu terapi sentuh dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat. Terapi sentuh terutama pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, antara lain melalui pengukuran kadar cortisol ludah, kadar cortisol plasma secara *radioimmunoassay*, kadar hormon stres (catecholamine) air seni, dan pemeriksaan EEG.

Walaupun masih perlu penelitian lanjutan untuk memastikan hasil-hasil penelitian terhadap terapi sentuh/pijatan, penemuan yang telah dihasilkan sudah cukup menjadi alasan untuk dilakukannya pijat bayi secara rutin guna mempertahankan kesehatan bayi. Apalagi pijat bayi ini terbukti murah, mudah, dan telah biasa dilakukan di Indonesia sehingga bukan hal yang baru bagi kultur kita.

Tak ada tehnik atau cara pijat yang baku, setiap individu dapat melakukan sesuai tehnik, cara, dan keinginannya yang khusus dan tersendiri. Namun sebaiknya, pemijatan dimulai dari kaki bayi umumnya bayi lebih menerima apabila di pijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan di pijat sebelum bagian lain dari disentuh. karenanya, urutan pemijatan bayi dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan di akhiri pada bagian punggung. Susunan/urutan bagian tubuh yang akan dipijat juga dapat disesuaikan secara individual, sesuai kesukaan bayi. Pijat bayi menjadi sangat berarti dan bermanfaat apabila dilakukan oleh ibu atau ayah, disertai dengan penyaluran kasih sayang pada bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ball, Jane. 1999. Pediatric Nursing; Caring For Children 2nd ed. Appleton & Lange Stanford. Conecticut
- Hurlock, E. B. 1996. Psikologi perkembangan, suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga
- Kozier, B. Erb, Olivieri. 1995. Fundamental of Nursing 4th ed. California : Addison – Wesley Publishing Company
- Nelson, WE. Vaughan, Behrman. 1999. Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta : EGC
- Profil Kesehatan Jawa Barat. 2003. Jawa Barat : Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat.
- Roesli, U. 2001. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Trubus Agriwidya
- Soetjiningsih. 2001. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta : EGC
- Wong, DL, Whaley. 1995. Nursing Care of Infant and Children 5th ed. St. Louis : Mosby Year Book Inc
- www.info-sehat.com.htm, diperoleh tanggal 20 Februari 2007