

**PENYULUHAN MANFAAT PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS MENYUSU
PADA BAYI DI DESA PANDAU HULU 1**

INFORMATION ON THE BENEFITS OF INFANT MASSAGE ON THE QUANTITY OF
BREASTFEEDING FOR INFANTS IN DESA PANDAU HULU 1

Elvina Sari¹, Dwi febriani Hayuningtyas², Lazuar Dani Rose Alamanda³
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: sinagasari@gmail.com

ABSTRAK

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. Lakukan pijatan saat dia tenang, tapi belum terlalu mengantuk. Dan putar musik yang lembut dan sama setiap kali dia akan mengaitkan suara musik dengan relaksasi pemijatan lakukan pijatan dengan sifat perlahan-lahan dan dengan lembut namun mantap.

Kata kunci: pijat bayi, teknik melakukan pijat bayi, manfaat

ABSTRACT

Massage is a form of touch therapy that serves as an important treatment technique. Even according to modern research, regular baby massage will help the baby's physical and emotional growth and development. In addition to maintaining health, the benefits of baby massage are not only felt by the little one, but also the mother. Do massage when he's calm but not yet sleepy and play soft music and at all he will associate the sound of music with relaxation. Do the massage slowly and gently but firmly.

Keywords: baby massage, techniques to do baby massage, benefits.

PENDAHULUAN

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). salah satu cara terbaik untuk menjalani hubungan adalah pijat bayi secara rutin

yang akan membantu dia (dan anda) untuk santai. Lakukan pijatan saat dia tenang, tapi belum terlalu mengantuk. Dan putar musik yang lembut dan sama setiap kali dia akan mengaitkan suara musik dengan relaksasi pemijatan dan Pastikan dia merasa hangat, dan gunakan minyak murni dan lembut untuk melancarkan gerakan pemijatan Anda. Beberapa tips untuk memulai dari American Message Therapy Association (mohon dicatat: lakukan pijatan dengan sifat perlahan-lahan dan dengan lembut namun mantap).

METODE

Dalam beberapa tahun mendatang, Anda akan menjalani ikatan dengan bayi Anda dengan mengendarai mobil, berbelanja, dan tidur bersama di tempat tidur pada Minggu pagi. Begitu bayi lahir, salah satu cara terbaik untuk menjalani hubungan adalah *pijat bayi* secara rutin yang akan membantu dia (dan anda) untuk santai. Lakukan pijatan saat dia tenang,

tapi belum terlalu mengantuk. Dan putar musik yang lembut dan sama setiap kali dia akan mengaitkan suara musik dengan relaksasi pemijatan tadi.

Duduklah di lantai dengan kedua telapak kaki menempel dan lutut terbuka lebar agak menekuk (berbentuk berlian), jadi Anda bisa maletakkan bayi di atas sebuah selimut di antara kedua tungkai kaki Anda. Jika dirasa tidak nyaman, letakkan dia di pangkuan Anda. Pastikan dia merasa hangat, dan gunakan minyak murni dan lembut untuk melancarkan gerakan pemijatan Anda. Beberapa tips untuk memulai dari American Message Therapy Association (mohon dicatat: lakukan pijatan dengan sifat perlahan-lahan dan dengan lembut namun mantap).

Peregangan :

Sementara bayi telentang, pegang kedua kaki dan lututnya bersama-sama dan tempelkan lutut sampai perutnya. (Peringatan: Gerakan ini bisa membuat membuang gas). Selain itu, pegang kedua kaki dan lututnya dan putar dengan

gerakan melingkar, ke kiri dan ke kanan, untuk melemaskan pinggulnya. Ini juga membuat menyembuhkan sakit perut.

Cara Pijat Kaki Bayi :

Pegang kedua kaki bayi dengan satu tangan dan tepuk-tepuk sepanjang tungkainya dengan tangan yang lain. Usap turun naik dari jari-jari kakinya sampai ke pinggul kemudian kembali. Kemudian, pijat telapak kakinya dan tarik setiap jari-jemarnya. Gunakan jempol Anda untuk mengusap bagian bawah kakinya mulai dari tumit sampai ke kaki dan pijat di sekeliling pergelangan kakinya dengan pijatan-pijatan kecil melingkar.

Cara Pijat Perut Bayi :

Gunakan ujung jari tangan Anda, buat pijatan-pijatan kecil melingkar. Gunakan pijatan I Love U. Gunakan 2 atau 3 jari, yang membentuk huruf I-L-U dari arah bayi. Bila dari posisi kita membentuk huruf I – L – U terbalik. Berikut tahapan memijat:

1. Urut kiri bayi dari bawah iga ke bawah (huruf I)

2. Urut melintang dari kanan bayi ke kiri bayi, kemudian turun ke bawah (huruf L)
3. Urut dari kanan bawah bayi, naik ke kanan atas bayi, melengkung membentuk U dan turun lagi ke kiri bayi. Semua gerakan berakhir di perut kiri bayi.

Cara Pijat Lengan Bayi

Pegang pergelangan tangan bayi dengan satu tangan dan tepuk-tepuk sepanjang lengannya dengan tangaa yang lain. Pijat turun naik mulai dari ujung sampai ke pangkal lengan, kemudian pijat telapak tangannya dan tekan, lalu tarik setiap jari. Ulangi pada lengan yang lain.

Cara Pijat Punggung Bayi:

Telungkupkan bayi di atas lantai atau di atas kedua kaki Anda dan gerak-gerakan kedua tangan Anda naik turun mulai dari atas punggungnya sampai ke pantatnya. Lakukan pijatan dengan membentuk lingkaran kecil di sepanjang tulang punggungnya. Lengkungkan jari-jemari Anda seperti sebuah garu dan garuk punggungnya ke arah bawah.

Cara Pijat di Kepala dan Wajah Bayi: puncak tulang hidungnya menyeberang ke kedua pipinya. Pijat dagunya dengan membuat lingkaran-lingkaran kecil.

Angkat bagian belakang kepalanya dengan kedua tangan Anda dan usap-usap kulit kepalanya dengan ujung jari Anda. Kemudian, gosok-gosok daun telingannya dan usap-usap alis matanya, kedua kelopak matanya yang tertutup, dan mulai dari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada ibu dan bayi di Desa Pandau Hulu 1. Waktu pelaksanaan penyuluhan pada pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB. Penyuluhan yang diberikan membuat responden mengetahui tentang manfaat stimulasi pijat bayi. Pemijatan mampu meningkatkan sistem kekebalan, meningkatkan aliran cairan getah bening keseluruh tubuh untuk membersihkan zat yang berbahaya dalam tubuh, mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi depresi dan ketegangan, membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya, meningkatkan volume air susu ibu, mengembangkan komunikasi, memahami isyarat bayi, meningkatkan percaya diri (Roesli dan Lee, 2009). Kontak fisik secara positif antar orang tua dan anaknya dapat membuat anak merasa berharga dan dicintai. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang dipijat dengan penuh kasih sayang jarang sekali menangis dan sakit daripada bayi yang tidak dipijat. Stimulasi pijat mampu meningkatkan relaksasi dan menenangkan bayi yang menangis (Heath dan Bainbridge, 2007). Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar

atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan sehingga dengan sadar mau mengubah perilakunya menjadi perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN

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)

Dalam beberapa tahun mendatang, Anda akan menjalani ikatan dengan bayi Anda dengan mengendarai mobil, berbelanja, dan tidur bersama di tempat tidur pada Minggu pagi. Begitu bayi lahir, salah satu cara terbaik untuk menjalani hubungan adalah *pijat bayi* secara rutin yang akan membantu dia (dan anda) untuk santai. Lakukan pijatan saat dia tenang, tapi belum terlalu mengantuk. Dan putar musik yang lembut dan sama setiap kali dia akan mengaitkan suara musik dengan relaksasi pemijatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamson, S. (1996). Teaching baby massage to new parent, complementary therapy in nursing and midwifery. Missouri: Elsevier. Andrews. J. (2004). DataPijatbayi. <http://www.google.com>. Akses 18 Mei 2012.
- Hartono, 2008. BBLR. <http://www.boys-well.com>. diakses tanggal 15 Maret 2012.
- Hidayat, 2003. Metode Penelitian Kebidanan. PT.Rineka Cipta. Jakarta
- .Hidayat,A, Aziz Alimul 2010. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika Kelly,
- Paula.2010. Buku Saku Asuhan Neonatus dan Bayi. EGC . Jakarta Marliany,
- Roesleny.2010. Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia Maharani, Sabrina.2009. Pijat dan Senam Sehat Untuk bayi. Jogjakarta: Kata Hati
- Notoatmodjo, 2007. Metodologi Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, 2005. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursalam. 2008. Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta.
- Nursalam dan Susilaningrum, Rekawati dan Utami, Sri, 2005. Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak untuk Perawat dan Bidan. Jakarta : Salemba Medika Nurul Indah

Sari,2008. Efektivitas Pijat Bayi terhadap peningkatan berat badan bayi prematur di RSUD Kota Semarang. STIKES Karya Husada Semarang Prasetyo, 2009. Teknik-teknik Tepat memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya. Jogjakarta : Diva Press Prawirohardjo,

Sarwono.2007. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Purnamasari, Dewi.2011
. Panduan Pijat Praktis Balita Anda agar Cerdas dan Sehat. Yogyakarta: Pustaka

Salomon Putri, Alissa2009. Pijat dan Senam Untuk Bayi dan Balita Panduan Praktis Memijat Bayi dan Balita. Yogyakarta: Brilliant Offset Roesli, Utami 2001.
Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi). PT. Trubus Agriwidya.

Rona Riasma Oktobrariansi, 2010. Pengaruh Pendidikan kesehatan tentang pijat bayi terhadap praktik pijat bayi di polindes Harapan Bunda Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sobur, Alex.2009. Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia

Sugiyono, 2009. Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R&D.Bandung: AlfaBeta

Supriasa, et al. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: PenerbitBuku KedokteranEGC, pp:37-12

Arikunto, Suharsini 2006, Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Rineka cipta. Jakarta Subakti.

Yazid dan Deri Rizky Anggraeni, 2008. Keajaiban pijat bayi dan balita. PT. Wahyu media. JakartaYahya,

Nadjibah 2011, SPA bayi dan anak Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2002. Tumbuh Kembang Anak dan Remaja Edisi 1 tahun 2002 Buku Ajar 1. Jakarta : Sagung

Seto Adhitya Purnama Putra Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. 2005. Pedoman Diagnosis dan Tera.