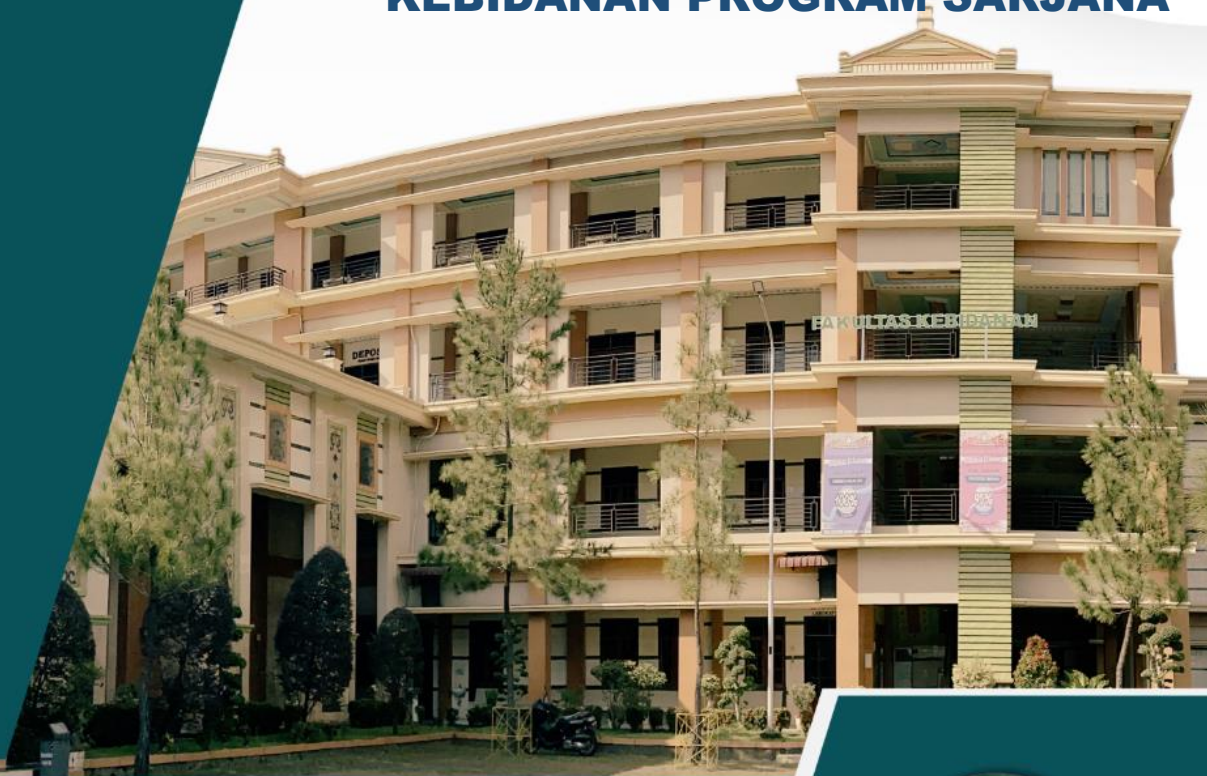


MODUL PELAYANAN KOMPLEMENTER PADA BAYI DAN BALITA

**PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**



**FAKULTAS KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA DELI TUA**

Jl. Besar No. 77 Deli Tua Kab. Deli Serdang – Sumatera Utara 20355
Telp.: (061) 7030082 – 7030083 Faximilie: (061) 7030083
Website: www.delihusada.ac.id



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI

Visi :

Menjadi Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan yang **Bermartabat** dan **Unggul** dalam *Bidang Pelayanan Kebidanan Komplementer* pada Tingkat Asia Tahun 2032

- **Bermartabat bermakna** Mahasiswa dan alumni memiliki karakter kepemimpinan, moralitas yang tinggi, dan kontributif untuk mewujudkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam pekerjaan dan kehidupannya
- **Unggul bermakna** substantif yang bernilai berdaya saing tinggi, sehingga mampu menghasilkan Bidan yang kompeten, berdaya saing, beretika dan mampu mengembangkan dan mengaplikasikan Pelayanan Kebidanan Komplementer yang berimplikasi dalam asuhan kebidanan pada setiap siklus kehidupan wanita

Misi :

1. Menyelenggarakan pendidikan untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan unggul di bidang Pelayanan Kebidanan Komplementer serta bermartabat dalam memberikan asuhan kebidanan.
2. Meningkatkan kualitas dan kualifikasi dosen untuk mengikuti studi lanjut ke jenjang S3 ilmu kebidanan dan kesehatan baik dari dalam negeri maupun luar negeri.
3. Mengembangkan penelitian dan Pengabdian masyarakat sesuai dengan *roadmap* penelitian yang berfokus pada Pelayanan Kebidanan Komplementer
4. Memperluas jaringan kerjasama dalam dan luar negeri dan meningkatkan kompetensi lulusan dalam bidang pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat

FAKULTAS KEBIDANAN

Visi :

Menjadi Fakultas Kebidanan yang Menghasilkan Tenaga Bidan Profesional yang **Bermartabat** dan **Unggul** pada Tingkat Asia Tahun 2032.

Misi :

1. Menyelenggarakan pendidikan kebidanan yang berkualitas untuk menghasilkan lulusan yang unggul dan bermartabat dan berdaya saing pada Tingkat Asia.
2. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui studi lanjut dosen dan tenaga kependidikan
3. Melaksanakan penelitian dan pengabdian masyarakat sesuai dengan *roadmap* yang berfokus pada pelayanan kebidanan.
4. Memperluas jaringan kerjasama dalam dan luar negeri dan meningkatkan kompetensi lulusan dalam bidang pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNYA sehingga dapat menyelesaikan Modul Pelayanan Komplementer pada Bayi dan Balita.

Modul Pelayanan Komplementer pada Bayi dan Balita ini disusun untuk digunakan oleh mahasiswa dan dosen pembimbing sebagai pedoman pembelajaran dalam melaksanakan perkuliahan Pelayanan Komplementer pada Bayi dan Balita Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua.

Penyusun menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan Modul Pelayanan Komplementer pada Bayi dan Balita ini. Akhirnya kritik dan saran sangat diharapkan untuk kesempurnaan Modul Pelayanan Komplementer pada Bayi dan Balita ini dimasa mendatang.

Deli Tua, 2022

MODUL I

PIJAT BAYI

1. KONSEP PIJAT BAYI

a. Pengertian

Baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapanusapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Roesli, 2012).

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad - abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Wati, 2012).

b. Manfaat Pijat Bayi Efek fisik / klinis pijat bayi adalah sebagai berikut:

- Meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami).
- Mengubah gelombang otak secara positif.
- Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.
- Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan.
- Meningkatkan kenaikan berat badan.
- Mengurangi depresi dan ketegangan.
- Meningkatkan kesiagaan.
- Membuat tidur lelap.
- Mengurangi rasa sakit.
- Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut).
- Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding)

SOAL

1. Jelaskan secara singkat apa itu pijat bayi?

Jawaban: Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad - abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia

2. MANFAAT UNTUK POLA TIDUR

Salah satu manfaat pijat bayi adalah memberikan manfaat rileksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih lelap, sehingga bayi sudah dapat diperkenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi untuk mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiffany Field dari Universitas Miami, AS, 2008 menyebutkan terapi pijat pada bayi selama 30 menit per hari dapat mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1-3 bulan juga meningkatkan kesiagaan (alertness) dan tangisannya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatnya lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin .

Meningkatnya aktifitas neurotransmitter Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin (hormone stress), dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh. Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2 %. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orangtua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah, mereka hanya menanggapnya sebagai masalah kecil. Padahal masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Putra, 2011)

Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa kurangnya rangsangan pada saat awal, yang merupakan hari-hari yang kritis dalam perkembangan, dapat memperlambat perkembangan pasca natal terlebih bagi bayi yang belum cukup umur yang tinggal lebih lama di rumah sakit daripada biasanya dan yang tidak menerima atau hanya menerima rangsangan melalui belaian, diayun-ayun, dan dirawat (Hurlock, 2003).

Bayi yang baru lahir secara aktif mencari informasi dan tidak hanya menunggu orang lain secara pasif atau kejadian yang membuat mereka bereaksi dan berkembang secara mental. Perubahankarakteristik fisik suatu kejadian merupakan sesuatu hal yang menjaga kewaspadaan perhatian bayi yang baru lahir (Johnson, 2009).

Menurut Angela underdown yang memimpin penelitian, mengatakan bayi usia kurang dari 6 bulan yang rutin di berikan pemijatan ternyata dapat menurunkan hormon stress yaitu kortisol, di bandingkan bayi yang tidak mendapatkan massage, sehingga tidak mengejutkan bila terbukti bayi yang di teliti memiliki efek seperti mudah tidur dan relaksasi.

Menunjukkan bahwa pada bayi yang di pijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke- 10) sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung, yang akan menyebabkan peningkatan

kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga penyerapan terhadap sari makanan lebih baik. Dengan adanya daya serap dan penyebaran nutrisi ke seluruh tubuh bayi maka akan menenangkan system sarafnya, di mana bayi akan mudah tidur. Penyerapan makanan akan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya, air susu ibu (ASI) akan lebih banyak di produksi. Seperti di ketahui, ASI akan banyak di produksi jika semakin banyak di minta. Selain itu ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

Bayi baru lahir atau neonatus belum memiliki pola tidur yang teratur. Bayi cenderung menjadi aktif pada malam hari. Hal tersebut dikarenakan pada saat itu bayi sedang dalam proses beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya dari kehidupan di dalam rahim ibu ke kehidupan di luar rahim yang lebih luas.

Tidur berperan penting dalam tumbuh kembang normal, kesehatan emosi dan fungsi imun, pertumbuhan dan pemulihan jaringan tubuh, pembelajaran dan pemrosesan memori, serta perbaikan sistem saraf pusat. Tidur di tempatkan pada posisi ketiga terkait aktivitas paling vital bagi manusia setelah udara dan air, tidur termasuk bagian dari periode alamiah kesadaran yang terjadi ketika tubuh direstorasi, yang dicirikan oleh rendahnya kesadaran dan keadaan metabolisme tubuh yang minimal. Tidur merupakan bagian penting dalam keseharian bayi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan normal, kesehatan emosi, fungsi imun, pemulihan jaringan tubuh, pembelajaran dan pemrosesan memori, serta perbaikan sistem saraf pusat. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi, maka pola tidur bayi akan semakin berpola. Berdasarkan tahap pertumbuhan dan perkembangan bayi sampai usia 6 minggu, mereka cenderung lebih sering bangun dan perlu menyusu setiap 2-4 jam sekali.

Dalam tahap pertumbuhan ini, mereka dapat tidur diantara jam menyusu hingga beberapa jam, paling sedikit 20 menit. Setelah usia 3 bulan bayi mulai bisa mengikuti ritme tidur orang dewasa. Bayi usai 3-6 bulan cenderung tidur hingga 16 jam sehari dari 24 jam (Kate, 2007).

Sehingga membantu perkembangan otak dan pembentukan sinaps pada otak. Bayi dengan tidur yang teratur dan cukup akan mengalami peningkatan pertumbuhan fisik. Karena disaat bayi tidur terjadi pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Selain itu juga terjadi pelepasan hormon pertumbuhan. Sekitar 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat bayi tidur, khususnya awal tahap ke-3 dan ke-4 tidur. Tingginya kadar hormon pertumbuhan ini erat hubungannya dengan kondisi fisik bayi. Pasalnya, hormon ini punya tugas

merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk juga otak bayi. Di samping itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh bayi memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel yang ada di tubuh. Mulai dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat lagi ketika bayi terlelap daripada saat bayi bangun.

SOAL

1. Tuliskan pendapat Hurlock, 2003 tentang manfaat pijat bayi ?

Jawaban: ‘Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa kurangnya rangsangan pada saat awal, yang merupakan hari-hari yang kritis dalam perkembangan, dapat memperlambat perkembangan pasca natal terlebih bagi bayi yang belum cukup umur yang tinggal lebih lama di rumah sakit daripada biasanya dan yang tidak menerima atau hanya menerima rangsangan melalui belaian, diayun-ayun, dan dirawat (Hurlock, 2003).’

3. MANFAAT UNTUK MENYEIMBANGKAN HORMONE OKSITOSIN

Pijat punggung atau juga dikenal dengan pijat oksitosin merupakan pijatan yang dilakukan di daerah sepanjang tulang belakang sebagai upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI. Pijatan ini mampu memicu pengeluaran oksitosin, di mana oksitosin merupakan hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI. Sehingga, pijatan ini juga dikenal dengan nama pijat oksitosin.

Melakukan pijatan setelah melahirkan tentu membawa banyak dampak baik bagi tubuh Anda. Pemijatan dapat memberi Anda relaksasi, mengurangi stres, dan membantu tidur lebih baik. Untuk ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesar, pemijatan juga dapat membantu proses pemulihan berjalan lebih cepat.

Pijat punggung dapat membantu memperlancar produksi ASI dengan cara meningkatkan pengeluaran hormon yang mendukung produksi ASI, yaitu prolaktin dan oksitosin. Oksitosin dapat merangsang payudara untuk berkontraksi, sehingga ASI akan dilepaskan dengan lancar.

Selain itu, pijatan juga dapat mengurangi pengeluaran hormon kortisol (hormon yang dikeluarkan saat tubuh stres), sehingga pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin tidak terganggu. Beberapa penelitian juga telah

membuktikan manfaat pijat punggung terhadap kelancaran produksi ASI. Penelitian yang diterbitkan dalam International Journal of Medical Research and Review tahun 2013 membuktikan bahwa pijat punggung efektif dalam meningkatkan produksi ASI, sehingga ini direkomendasikan untuk semua ibu menyusui, terutama pada ibu yang mempunyai masalah dalam menyusui.

Melakukan pijat punggung secara rutin juga dapat memengaruhi sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan komunikasi antar saraf, mengurangi nyeri, dan memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh.

Tak hanya meningkatkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin, pijat punggung juga ternyata dapat meningkatkan let-down reflex. Ini tentu membantu pengeluaran ASI sampai ke bayi. Hal ini diperkuat dengan beberapa penelitian yang telah membuktikannya. Penelitian percobaan yang dilakukan pada 20 ibu menyusui yang dibagi ke dalam dua kelompok berbeda membuktikan bahwa pijat punggung dapat meningkatkan let-down reflex. Hal ini membuat bayi lebih puas setelah menyusu dan juga dapat membantu meningkatkan berat badan bayi.

SOAL

1. Jelaskan secara singkat Manfaat untuk menyeimbangkan hormone oksitoksin:

Jawaban : Pijat punggung atau juga dikenal dengan pijat oksitosin merupakan pijatan yang dilakukan di daerah sepanjang tulang belakang sebagai upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI. Pijatan ini mampu memicu pengeluaran oksitosin, di mana oksitosin merupakan hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI. Sehingga, pijatan ini juga dikenal dengan nama pijat oksitosin.

4. MANFAAT UNTUK SARAF

Salah satu manfaat pijat bayi adalah menstimulasi fungsi saraf si kecil. Jika sarafnya telah terstimulasi dengan baik, kemampuan belajar si kecil juga akan meningkat dengan drastis. Manfaat ini sudah diakui oleh banyak peneliti, di antaranya adalah Vimala McClure, pendiri International Association of Infant Massage dan penulis buku “Infant Massage, A Handbook for Loving Parents” yang menunjukkan bahwa pijat bayi dapat membantu mempercepat proses pelapisan saraf (mielinasi).

Ketika saraf sepenuhnya terlapisi oleh mielin (pelindung saraf) maka transmisi impuls dari otak ke seluruh tubuh akan menjadi lebih cepat. McClure

menyarankan untuk melakukan pijat sehat pada bayi sampai ia berusia 3 tahun karena sebagian besar koneksi otak dibuat dalam 3 tahun pertama kehidupannya. Dengan koneksi otak yang berkembang baik, kemampuan belajar dan kecerdasan si kecil tentu akan jelas terlihat.

McClure juga mencatat sebuah studi yang dilakukan oleh University of Miami School of Medicine yang menunjukkan bahwa pijatan lembut dapat merangsang saraf di otak yang memfasilitasi penyerapan makanan dan menurunkan hormon stres sehingga dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh si kecil.

Sementara, Oleg Bouimer, LMT dan Dr. Ross Turchaninov mencatat bahwa pijat bayi tidak hanya berguna untuk menstimulasi saraf pada bayi normal tapi juga pada bayi prematur. Dua peneliti tersebut menunjukkan bahwa ketika bayi prematur dipijat, saraf sensorik terutama reseptor tekanan diaktifkan sehingga meningkatkan kemampuan lambung dan menurunkan tingkat kortisol (hormon stres).

Hal ini akan menghasilkan kenaikan berat badan dan peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh pada bayi prematur tersebut. Untuk mendapatkan semua manfaat pijat bayi bagi stimulasi fungsi saraf si kecil, pastikan Bunda melakukan Pijat Sehat sesuai panduan yang benar.

SOAL

- 1. Bagaimna pendapat McClure tentang meningkatkan kemampuan belajar ?**

Jawaban : ‘ Ketika saraf sepenuhnya terlapisi oleh mielin (pelindung saraf) maka transmisi impuls dari otak ke seluruh tubuh akan menjadi lebih cepat. McClure menyarankan untuk melakukan pijat sehat pada bayi sampai ia berusia 3 tahun karena sebagian besar koneksi otak dibuat dalam 3 tahun pertama kehidupannya. Dengan koneksi otak yang berkembang baik, kemampuan belajar dan kecerdasan si kecil tentu akan jelas terlihat’

5. MANFAAT UNTUK PENINGKATAN NAFSU MAKAN

Manfaatnya salah satunya menambah atau meningkatkan nafsu makan, mengurangi tangisan pada bayi dan banyak hal lain yang bisa didapat. Jadi yang seharusnya melakukan pemijatan bayi itu adalah orang tuanya, bukan

orang lain. Jadi harus yang kenal dengan si bayi karena bayi sebaiknya dipijat pada saat bayi terbangun dan siap atau happy.

Hal tersebut tergantung pada keinginan sang anak, orangtua untuk melakukan pijatan rutin secara terus menerus. Untuk melakukan pijatan terhadap buah hati, bisa dilakukan di mana saja, selama pijatan yang diberikan oleh ibu dan ayah dapat membuat bayi merasa nyaman.

Waktu yang tepat semua bayi pasti berbeda, karena waktu yang tepat pijat bayi adalah saat *quite alert* atau bayi terbangun dalam keadaan tersadar penuh. Ada 6 tingkah laku aktivitas pada bayi, yaitu, tertidur dalam, tertidur dangkal, mengantuk, menangis, bayi aktif dan bayi terbangun dalam keadaan tersadar penuh, waktu yang tepat untuk dipijat oleh orangtua yaitu saat bayi bangun tersadar penuh.

Lakukan pijatan bayi secara rutin, kalau seminggu sekali atau sebulan sekali itu tidak mendapatkan apa yang manfaat pijat seperti yang diinginkan orang tuanya. Jadi orang tua bisa belajar ke kita jadi dari mulai nol bulan sampai satu tahun. Tapi gerakan pijatnya dapat mereka aplikasikan sampai anaknya besar, selama anaknya masih menginginkan.

Seperti diketahui, saat ini mulai dirasakan oleh masyarakat betapa pentingnya bayi mendapatkan asi dari ibunya dan akhir-akhir ini pemerintah sedang menggalakkan pemberian asi eksklusif untuk bayi 0-6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun.

Hormon prolaktin dan oksitosin merupakan hormon yang sangat penting dalam memperlancar produksi asi dan melalui pijat bayi yang dilakukan langsung oleh ibunya adalah salah satu penunjang lancarnya proses pemberian asi.

Disamping itu kebutuhan akan pijat bayi untuk tumbuh dan kembang anak sangat diperlukan. Pijat bayi memberikan efek yang positif baik secara jasmani bayi maupun secara rohani yaitu dengan meningkatnya hubungan emosional (bonding) antara ibu dan bayi baik secara kualitas maupun kuantitas.

SOAL

1. Jelaskan secara singkat manfaat pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan ?

Jawaban : manfaatnya salah satunya menambah atau meningkatkan nafsu makan, mengurangi tangisan pada bayi dan banyak hal lain yang bisa didapat. Jadi yang seharusnya melakukan pemijatan bayi itu adalah orang tuanya, bukan orang lain. Jadi harus yang kenal dengan si bayi karena bayi sebaiknya dipijat pada saat bayi terbangun dan siap atau happy.

6. MANFAAT UNTUK PEREDARAN DARAH

Peredaran darah yang baik tidak hanya sehat untuk orang dewasa, tapi juga untuk si kecil. Si kecil sendiri mengalami perubahan peredaran darah yang unik sejak dilahirkan. Awalnya, peredaran darah si kecil menyerap oksigen dari plasenta Bunda, kemudian saat lahir mulai menyesuaikan dengan menyerap oksigen dari paru-parunya sendiri.

Proses ini tentu saja layakanya perjuangan bagi si kecil. Udara pertama yang si kecil hirup saat lahir menyebabkan perubahan tekanan dalam paru-parunya. Tekanan ini memaksa *flap* otot pada jantung si kecil untuk menutupi lubang alami yang disebut *foramen ovale*. Setelah ini terjadi, darah mengalir jauh dari tali pusar ke paru-parunya, menyebabkan pembuluh darah di tali pusar runtuh. Perubahan luar biasa ini biasanya terjadi dalam beberapa menit pertama si kecil hidup di dunia dan menciptakan sistem peredaran darah baru untuk seumur hidupnya.

Menakjubkan ya, Bunda? Nah, setelah perubahan luar biasa itu berhasil dilewati si kecil, Bunda bisa membantu melancarkan peredaran darahnya ke berbagai bagian tubuhnya dengan memberikan Pijat Sehat. Baby Spa Pijat Sehat bisa dilakukan sejak si kecil lahir sampai ia berusia 3 tahun. Lakukan Pijat Sehat ini untuk si kecil di antara waktu menyusui atau waktu makannya sehingga ia tidak dalam keadaan terlalu kenyang atau terlalu lapar. Memijat si kecil sebelum tidur siang atau sebelum mandi juga merupakan waktu yang tepat. Penelitian menunjukkan bahwa pijatan lembut pada area wajah, dada, lengan, kaki, dan punggung si kecil dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasannya. Selain itu juga bisa memberikan manfaat relaksasi dan menambah kedekatan antara Bunda dan si kecil.

SOAL

1. Jelaskan manfaat pijat bayi untuk peredaran darah?

Jawaban : Peredaran darah yang baik tidak hanya sehat untuk orang dewasa, tapi juga untuk si kecil. Si kecil sendiri mengalami perubahan peredaran darah yang unik sejak dilahirkan. Awalnya, peredaran darah si kecil menyerap oksigen dari plasenta Bunda, kemudian saat lahir mulai menyesuaikan dengan menyerap oksigen dari paru-parunya sendiri.

Proses ini tentu saja layakanya perjuangan bagi si kecil. Udara pertama yang si kecil hirup saat lahir menyebabkan perubahan tekanan dalam paru-parunya. Tekanan ini memaksa *flap* otot pada jantung si kecil untuk menutupi lubang alami yang disebut *foramen ovale*. Setelah ini terjadi, darah mengalir jauh dari tali pusar ke paru-parunya, menyebabkan pembuluh darah di tali pusar runtuh. Perubahan luar biasa ini biasanya terjadi dalam beberapa menit pertama si kecil

hidup di dunia dan menciptakan sistem peredaran darah baru untuk seumur hidupnya.

7. MANFAAT UNTUK KELUHAN LAMBUNG DAN KOLIK

Ada beragam cara yang bisa dilakukan orang tua untuk menjalin bonding dengan buah hatinya, salah satunya pijat bayi, oleh karena itu penting bagi parents mengetahui langkah dan cara memijat bayi yang benar agar bayi mendapatkan manfaat yang optimal.

Bagi orangtua baru, memijat bayi mungkin terdengar menakutkan, pasalnya tubuh bayi belum berkembang sempurna layaknya orang dewasa. Melakukan hal ini seharusnya tidak menjadi masalah jika parents tahu cara memijat bayi yang benar.

Salah satu manfaat dari pijat bayi adalah mengatasi masalah keluhan perut kembung dan kolik pada bayi. Tanda-tanda bahwa bayi mengalami kembung sangat mudah di kenali yaitu bayi mulai rewel dan menangis tanpa alasan yang jelas, perut bayi terasa agak keras, dan bayi beberapa kali buang angin. Sedangkan kolik adalah ketika bayi yang dalam kondisi sehat menangis secara berlebihan. Kolik ditandai dengan lengkingan tangis bayi yang terjadi secara terus menerus, saat menangis kedua tangannya mengepal, wajah memerah, dan bayi menekuk kakinya ke arah perut atau berusaha menggerakkan/mengangkat punggungnya. Penyebabnya belum dapat diketahui secara pasti, namun diduga karena adanya alergi makanan, masalah pada saluran cerna bayi dan masalah psikologis.

Berikut ini akan dijelaskan beberapa gerakan pijat yang bisa Anda praktikkan untuk mengatasi kembung dan kolik pada buah hati Anda.

a) Gerakan pedal Sepeda

Letakkan kedua tangan diatas perut sejajar secara vertikal. Tangan kanan dibagian atas perut dan tangan kiri pada bagian bawah perut. Gerakkan tangan kanan ke bawah menggantikan posisin tangan kiri dan tangan kiri bergerak keatas menggantikan posisi tangan kanan. Demikian seterusnya hingga gerakan ini seperti mengayuh sepeda. Gerakan ini dapat parents ulang 6-12 kali.

b) Gerakan peregangan lembut

Tekankan kedua lutut kearah perut dengan lembut, pertahankan selama 15-20 detik kemudian, luruskan kembali.

c) Gerakan matahari bulan

Buat gerakan yang membentuk gerakan matahari dan bulan sabit. Buat lingkran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah daerah usus buntu keatas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali. Gunakan tangan

kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini secara bersamaan. Tangan kiri membentuk bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan). Gerakan ini dapat diulang 6-12 kali.

d) Ulangi gerakan peregangan lembut.

Tekankan kedua lutut kearah perut dengan lembut ,pertahankan selama 15-20 detik.

SOAL

1. Jelaskan apa itu gerakan matahari bulan ?

Jawaban: Buat gerakan yang membentuk gerakan matahari dan bulan sabit. Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah daerah usus buntu keatas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini secara bersamaan. Tangan kiri membentuk bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan). Gerakan ini dapat diulang 6-12 kali.

8. MANFAAT UNTUK PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR

Pijat tak hanya menyenangkan bagi orang dewasa. Khusus bayi, pijat juga bisa membuatnya rileks. Tentu saja, pijat bayi yang dimaksud di sini bukanlah seperti pijat pada orang dewasa. Prinsip pijat bayi adalah skin to skin contact atau terapi sentuhan. Fungsinya tak hanya sebagai menjalin kelekatan ikatan (bonding) antara mama dan bayi, tapi juga mendukung proses tumbuh kembangnya secara mental, fisik, dan sosial.

Pijatan halus pada kulit anak bisa membantu merangsang motorik kasar, seperti merangkak, duduk, serta motorik halus (seperti kemampuan menggenggam dan mencoret-coret). Selain itu, saat disentuh dengan pijatan halus, tubuh bayi akan mengeluarkan hormon endorfin yang membuatnya lebih rileks, sehingga tidur dengan baik dan mencegahnya menjadi agresif.

Hal senada dikatakan dr. Margareta Komalasari, Sp.A, dari RS Pusat Pertamina dan Brawijaya Women & Children Hospital, dalam acara My Baby Lovely Spa beberapa waktu lalu. “Yang terbaik, pijat bayi sebaiknya dipraktekkan oleh ibu kandung, karena pijat bayi adalah ungkapan cinta. Sentuhan merupakan komunikasi pertama antara ibu dan bayi. Sentuhan halus yang menenangkan saat pijat akan merangsang hormon oksitosin pada ibu dan

bayi, yang menimbulkan perasaan empati dan menghilangkan stres sehingga disebut hormon cinta,” jelasnya.

Dr. Margareta juga menambahkan bahwa pijat bayi akan membuat anak merasa tenang dan nyaman, tidak gelisah, mengurangi rewel dan tangis, dan tidur lebih baik. Manfaat lainnya? Bisa meningkatkan berat badan, membantu pencernaan, meningkatkan sirkulasi, dan mengurangi rasa sakit saat tumbuh gigi.

SOAL

1. Jelaskan pijat untuk motorik kasar pada anak?

Jawaban : Pijatan halus pada kulit anak bisa membantu merangsang motorik kasar, seperti merangkak, duduk, serta motorik halus (seperti kemampuan menggenggam dan mencoret-coret). Selain itu, saat disentuh dengan pijatan halus, tubuh bayi akan mengeluarkan hormon endorfin yang membuatnya lebih rileks, sehingga tidur dengan baik dan mencegahnya menjadi agresif.

9. MANFAAT UNTUK PERKEMBANGAN MOTORIC HALUS

Baby spa atau pijat bayi saat ini sudah semakin populer. Banyak para Bunda yang rutin mengajak buah hatinya ke baby spa untuk mendapatkan berbagai treatment terbaik. Namun, baby spa hanya diperbolehkan jika berat badan Si Kecil sudah mencapai 5kg, lho. Selain mengasyikan, kegiatan yang mencakup renang dan pijat ini tentunya memiliki berbagai manfaat untuk Si Kecil. Salah satunya dapat merangsang gerak motoriknya.

Kegiatan renang yang dilakukan, ternyata dapat melatih gerakan serta otot-otot dalam tubuhnya. Hal itulah yang nantinya akan merangsang gerak motorik kasar baginya. Saat motorik kasar Si Kecil telah berfungsi dengan benar, proses perkembangan lainnya tentu akan semakin baik. Jika kepercayaan diri untuk bergerak telah dimiliki oleh bayi, ia akan semakin terpicu untuk mau merangkak bahkan berjalan.

Pemijatan yang dilakukan pada baby spa tentunya bukan pijatan yang asal, Bun. Pijatan inilah yang memberikan stimulus agar gerak motorik halus Si Kecil bekerja dengan baik. Dengan begitu, kemampuan dalam bermain atau menggerakkan sesuatu dapat diperoleh oleh Si Kecil. Tak hanya itu, tubuh bayi juga akan lebih rileks setelah mendapat pijatan baby spa tersebut.

Di luar manfaat tersebut, baby spa juga mampu memberikan manfaat lainnya, mulai dari melancarkan pencernaan, melancarkan peredaran darah, membantu pertumbuhan tulang, dan masih banyak lagi. Namun, manfaat tersebut tentu akan terasa jika baby spa dilakukan secara teratur. Setidaknya baby spa bisa dilakukan 2 kali dalam seminggu, dengan begitu manfaat yang dihasilkan dapat dirasakan oleh Si Kecil.

SOAL

1. Jelaskan secara singkat manfaat pijat bayi untuk motorik anak?

Jawaban: Pemijatan yang dilakukan pada baby spa tentunya bukan pijatan yang asal, Bun. Pijatan inilah yang memberikan stimulus agar gerak motorik halus Si Kecil bekerja dengan baik. Dengan begitu, kemampuan dalam bermain atau menggerakkan sesuatu dapat diperoleh oleh Si Kecil. Tak hanya itu, tubuh bayi juga akan lebih rileks setelah mendapat pijatan baby spa tersebut.

10. MANFAAT UNTUK PERKEMBANGAN OTAK

Gerakan pijat bayi memang memberikan banyak manfaat pada bayi, mulai dari membantu bayi tidur lebih nyenyak, membantu melancarkan pencernaan bayi, hingga sebagai bentuk stimulasi untuk tumbuh kembang bayi. Selain manfaat tersebut, ada manfaat lain yang akan membuat Bunda semakin bersemangat untuk rutin memberikan pijat bayi pada si kecil, yaitu manfaat positifnya pada perkembangan otak bayi.

Pijat bayi memang membantu bayi merasa lebih tenang karena gerakan pijat bayi dapat membantu mengurangi tingkat hormon kortisol yang dikenal sebagai hormon stres pada tubuh, serta mendorong produksi hormon yang membuat bayi merasa nyaman. Hal ini membuat bayi merasakan pijat sebagai pengalaman positif sehingga menstimulasi bagian otak bayi yang mengatur emosi-nya. Ketika mereka tumbuh dewasa, stimulasi ini akan membantu mereka merespon situasi yang mereka hadapi dengan lebih positif serta lebih mudah beradaptasi pada lingkungan baru.

Selain itu, pijat bayi juga meningkatkan kewaspadaan bayi dan kemampuan bayi untuk belajar. Pada dasarnya, bayi memiliki sel otak 150% lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Saat mereka bertambah dewasa, tubuh bayi mulai ‘membuang’ sel otak yang tidak terpakai. Jadi, ketika bayi

mendapat stimulasi dari pijat bayi, terutama sejak dini, otak bayi menerima informasi dan lebih responsif untuk mempelajari hal baru. Dengan kata lain, pijat bayi membantu bayi untuk lebih siap menerima stimulasi dari lingkungannya dan mempelajari sesuatu dari stimulasi tersebut. Sensasi sentuhan yang dirasakan dari gerakan pijat bayi juga membantu menciptakan sel otak yang lebih padat dan komprehensif.

Sebuah penelitian pada bayi yang terlahir prematur juga menunjukkan manfaat pijat bayi pada perkembangan otak. Penelitian tersebut mengukur aktivitas EEG bayi yang terlahir prematur. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kecepatan kematangan otak pada bayi prematur yang menerima pijat secara rutin.

SOAL

1. Jelaskan manfaat pijat bayi untuk perkembangan otak bayi?

Jawaban : Pijat bayi memang membantu bayi merasa lebih tenang karena gerakan pijat bayi dapat membantu mengurangi tingkat hormon kortisol yang dikenal sebagai hormon stres pada tubuh, serta mendorong produksi hormon yang membuat bayi merasa nyaman. Hal ini membuat bayi merasakan pijat sebagai pengalaman positif sehingga menstimulasi bagian otak bayi yang mengatur emosi-nya. Ketika mereka tumbuh dewasa, stimulasi ini akan membantu mereka merespon situasi yang mereka hadapi dengan lebih positif serta lebih mudah beradaptasi pada lingkungan baru.

11. MANFAAT UNTUK PERKEMBANGAN ORGAN SENSORIK

Bertumbuh berarti bertambahnya ukuran tubuh dan jumlah sel serta jaringan di antara sel-sel. Indikator untuk mengetahui adanya pertumbuhan adalah: adanya pertambahan tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala. Berkembang adalah bertambahnya struktur, fungsi dan kemampuan anak yang lebih kompleks, meliputi kemampuan :

- Sensorik (kemampuan mendengar, melihat, meraba, merasa, mencium)
- Motorik (terdiri dari gerak kasar, halus, dan kompleks)
- Berkomunikasi dan berinteraksi (tersenyum, menangis, bicara, dll)
- Kognitif (kemampuan mengenal, membandingkan, mengingat, memecahkan masalah, dan kecerdasan)
- Bersosialisasi, kemandirian
- Kreativitas
- Moral dan spiritual (nilai-nilai adat dan budaya serta agama)

SOAL

1. Jelaskan apa itu sensorik

Jawaban : Sensorik (kemampuan mendengar, melihat, meraba, merasa, mencium)

FKEB DELI HHUSADA

MODUL II

TEKNIK-TEKNIK PIJAT BAYI

Memijat bayi setelah Si Kecil berusia beberapa minggu. Pastikan Si Kecil dalam mood yang baik. Anda disarankan memijat bayi ketika ia sedang tenang. Bagaimana cara melakukannya?

- Siapkan ruangan yang nyaman

Pastikan ruangan atau kamar dalam temperatur yang hangat. Anda bisa ngobrol dengan Si Kecil, menggunakan suara yang lembut. Baringkan Si Kecil pada permukaan yang rata, misalnya meja untuk mengganti popok, dan selimuti menggunakan selimut hangat atau handuk lembut

- Mulai pijat dari kepala

Mulailah memijat Si Kecil dari kepalanya. Dengan gerakan memutar yang lembut, pijat dahi, kemudian menuju pelipis, hidung, mulut, serta telinga. Bisikkan kata-kata lembut sembari memijatnya.

- Pijat bahu dan dada

Selanjutnya, Anda bisa beralih memijat bahu dan dada bayi. Sembari memijat, Anda bisa tetap berbicara pada Si Kecil dengan suara lembut, yang akan membuatnya tenang. Rasakan gerakan pijat Anda seakan-akan mengalir dari bahu ke dada.

- Usap perut

Selanjutnya, Anda bisa beralih memijat bahu dan dada bayi. Sembari memijat, Anda bisa tetap berbicara pada Si Kecil dengan suara lembut, yang akan membuatnya tenang. Rasakan gerakan pijat Anda seakan-akan mengalir dari bahu ke dada.

- Pijat masing masing kaki

Setelah itu, pijatlah masing-masing kaki bergantian, dari bagian atas yang kemudian menuju bawah. Sebelum menutup sesi pijat bayi ini, berikan tekanan lembut pada setiap jari-jari kakinya yang mungil.

Sembari melakukan pijat bayi ini, selalu perhatikan reaksi Si Kecil. Anda akan mengetahuinya, jika Si Kecil merasa sudah puas dipijat, atau bahkan tidak menginginkannya lagi.

1. TEKNIK INITIAL TOUCHING

Memulai Pijat bayi baru lahir

Mulailah dengan mengumpulkan perlengkapan Anda: selimut atau handuk, dan minyak pijat dalam wadah yang tidak mudah pecah. Tanyakan

kepada dokter Anda sebelum menggunakan minyak pijat apa pun, dan pilihlah minyak yang tidak mengandung bahan atau pewangi yang keras, seperti minyak food grade. Uji minyak pada titik kecil di kulit bayi Anda dan tunggu sehari untuk memastikan tidak muncul iritasi.

Duduklah di lantai dengan telapak kaki menyatu, membentuk bentuk berlian dengan kaki Anda. Letakkan selimut di atas kaki Anda dan di antara lutut Anda. [saat ia mengantuk](#).

pindahkan ke bagian tubuh lain atau akhiri saja pijatan untuk hari itu. Jika mereka merespons dengan baik, mulailah memijat lembut tubuhnya bagian demi bagian.

SOAL

1. Saat ingin memulai memijat apa yang harus di lakukan :

Jawaban : Mulailah dengan mengumpulkan perlengkapan Anda: selimut atau handuk, dan minyak pijat dalam wadah yang tidak mudah pecah. Tanyakan kepada dokter Anda sebelum menggunakan minyak pijat apa pun, dan pilihlah minyak yang tidak mengandung bahan atau pewangi yang keras, seperti minyak food grade. Uji minyak pada titik kecil di kulit bayi Anda dan tunggu sehari untuk memastikan tidak muncul iritasi.

2. TEKNIK FEET

Pijatan pada kaki

Pijatan lembut pada kaki tetap dapat membantu melepaskan ketegangan dan meningkatkan relaksasi.

a. Cara pemijetan

- Angkat salah satu kaki bayi Anda pada bagian pergelangan kaki dan rilekskan dengan mengetuk ringan paha bagian atas.
- Pegang pergelangan kaki dengan satu tangan dan pegang tangan lainnya dalam bentuk C, jempol ke bawah, di sekitar paha atas bayi Anda. Pukulan dari paha hingga ke kaki.
- Dengan tangan Anda memegang kaki di paha, satu tepat di atas yang lain, usap ke bawah dari pinggul ke kaki dengan kedua tangan berputar berlawanan arah, seolah-olah Anda sedang memeras handuk.
- Pada telapak kaki, gunakan gerakan ibu jari ke ibu jari untuk memijat dari tumit hingga jari kaki.

- Gunakan seluruh tangan Anda untuk mengelus bagian bawah kaki dari tumit hingga ujung kaki.
- Usap bagian atas kaki. Remas dan tarik perlahan setiap jari kaki.
- Pijat di sekitar pergelangan kaki menggunakan lingkaran kecil.
- Gulingkan kaki di antara kedua tangan Anda, seolah-olah Anda sedang menggulung adonan.

SOAL

1. Apa yang di maksud dengan teknik feet?

Jawaban : teknik feet yaitu teknik pemijatan pada kaki yang dapat memberikan ketenangan.

3. TEKNIK TUMMY

Tummy time adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan saat bayi ditempatkan dalam posisi tengkurap untuk bermain dan menjelajahi lingkungannya.

Tummy time adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan saat bayi ditempatkan dalam posisi tengkurap untuk bermain dan menjelajahi lingkungannya.

a. Berikut adalah beberapa manfaat dari tummy time untuk bayi:

- Meningkatkan Keterampilan Sensorik

Ketika si Kecil tengkurap, bayi akan mengalami variasi posisi dan gerakan tubuh yang beragam. Saat melakukan tummy time, bayi mulai mengembangkan kemampuan untuk mengontrol dan menggerakkan lengan serta kakinya. Si Kecil akan melihat objek, wajah, dan lingkungan sekitarnya dengan cara yang berbeda. Hal ini memberikan stimulasi yang penting bagi perkembangan sensorik si Kecil.

- Melatih Kemampuan Motorik

Selain meningkatkan perkembangan sensorik, *tummy time* juga memiliki manfaat yang sangat penting dalam [perkembangan motorik bayi](#). Saat berada dalam posisi tengkurap, si Kecil akan berusaha mengangkat kepala dengan menggunakan dan mengembangkan otot-otot yang diperlukan.

Selain itu, bayi juga akan menggerakkan lengan dan kakinya, sehingga dapat melatih kemampuan berguling hingga merangkak. Ini merupakan langkah yang penting dalam perkembangan motorik bayi.

Ketika [bayi usia 2 bulan](#), kemampuan mengendalikan kepalanya akan mengalami perkembangan yang lebih baik. Saat berada dalam posisi *tummy time*, si Kecil akan mampu mengangkat kepala dan mempertahankan posisi tersebut untuk waktu yang lebih lama. Saat mencapai usia 3-4 bulan, bayi umumnya dapat mengangkat dada dan bersandar pada sikunya dengan kepala tegak ketika tengkurap. Bahkan di usia ini, si Kecil juga sudah mampu mengangkat tangannya dari lantai, melengkungkan punggungnya, dan menendang dengan kakinya.

Hal ini menunjukkan bahwa bayi mulai mempunyai kekuatan dan mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks selama *tummy time*, seperti berguling. Kemampuan ini menandakan perkembangan motorik bayi yang terus berlanjut.

Sebuah studi menunjukkan bahwa bayi yang tidak sering ditengkurapkan cenderung mengalami keterlambatan dalam perkembangan motoriknya. Untuk itu, sebagai orang tua, penting untuk memberikan si Kecil waktu yang cukup untuk *tummy time* setiap hari.

- **Memperkuat Otot Mata**

Ketika *tummy time*, bayi mendapatkan pandangan yang luas dan dapat melihat banyak hal di sekitarnya.

Bayi juga akan melihat dan memutar matanya saat menjelajahi lingkungan sekitar sehingga membantu memperkuat otot matanya dan mendorong perkembangan keterampilan visual.

Hal ini menjadi tahap awal dalam membentuk penglihatan yang sedang berkembang pada

- **Melatih Koordinasi Tangan dan Mata**

Setelah otot mata terlatih dengan baik selama *tummy time*, koordinasi tangan dan mata juga akan semakin meningkat, Bu.

Sebab ketika si Kecil tengkurap, bayi mempunyai kesempatan untuk mencoba menggapai dan mengeksplorasi mainan maupun objek yang berada di hadapannya.

Sehingga, bayi akan mengembangkan keterampilan melacak gerakan objek dan mengarahkan pandangannya untuk mengejar dan meraihnya. Dalam proses ini, terjadi koordinasi antara mata bayi yang mengikuti gerakan objek dan tangan si Kecil yang berusaha meraih sesuatu.

- Meminimalisir Kelainan Bentuk Kepala

Sebenarnya membiarkan bayi dalam posisi telentang bisa mengurangi risiko sindrom kematian bayi mendadak (SIDS), tetapi jika terlalu lama berada dalam posisi tersebut juga dapat menyebabkan plagiocephaly positional atau kepala datar pada bayi.

b. Cara melakukan tummy

Saat melakukan *tummy time*, Ibu harus memastikan posisi si Kecil diletakkan di atas permukaan datar yang nyaman dan aman. Jika bayi sudah mulai terbiasa tengkurap dan mampu menahan posisinya dalam jangka waktu yang lebih lama, Ibu bisa berikan mainan untuk merangsang perkembangan motoriknya.

Selain itu, Ibu bisa menggunakan bantal berbentuk U yang ditempatkan di dada bayi setinggi ketiaknya untuk memberikan dukungan dan kenyamanan.

Hal paling penting untuk diperhatikan adalah Ibu harus selalu memantau dan memastikan bahwa si Kecil tetap aman.

Tengkurapkan si Kecil di area yang empuk serta stabil dengan permukaan yang rata. Ibu bisa berikan alas berupa karpet bayi di atas lantai agar si Kecil lebih nyaman selama tengkurap. Singkirkan barang-barang yang bisa membahayakan si Kecil dari tempatnya latihan tengkurap.

Pastikan bayi tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atau overstimulasi. Jika bayi menunjukkan tanda-tanda kelelahan atau menolak melakukan *tummy time*, disarankan bagi Ibu untuk menghentikan sesi sementara dan mencoba kembali di waktu yang lain.

SOAL

1. Sebutkan salah satu manfaat pijat tummy?

Jawaban : Memperkuat Otot Mata

Ketika tummy time, bayi mendapatkan pandangan yang luas dan dapat melihat banyak hal di sekitarnya.

Bayi juga akan melihat dan memutar matanya saat menjelajahi lingkungan sekitar sehingga membantu memperkuat otot matanya dan mendorong perkembangan keterampilan visual.

4. TEKNIK CHEST

a. Manfaat pijat dada pada bayi

Manfaatnya untuk mengatasi pilek, atau infeksi saluran pernapasan dan menstimulasi pembentukan antibody. Sentuhan lembut di area kelenjar getah bening di sekitar ketiak hingga samping dada, dan di selangkangan dapat membantu deteksi dini adanya perubahan dan gangguan pada kelenjar. Segini mungkin gejala infeksi atau gangguan kesehatan dapat dikenali. Untuk tiap gerakan, ulangi sebanyak 3 - 6 kali., pijat dada dengan minyak terapeutik dapat membantu meredakan gejalanya. Bahkan untuk bayi yang sehat, pijat dada dapat memperbaiki pola pernapasan dan kesehatan paru-paru. Konsultasikan dengan dokter anak Anda sebelum memberikan pijatan dada jika ia sakit.

b. Cara pemijatan

Sebelumnya, Anda harus memperhatikan bahwa yang Anda gunakan adalah ujung jari tangan Anda, 2 atau 3 jari untuk membuat pijatan-pijatan kecil melingkar di atas dada.

1. Urut dada bayi dari bawah lekukan leher, menuju ke atas perut membentuk huruf 'T'.
2. Urut bagian perut dengan membentuk tanda hati yang dimulai dari atas perut hingga kedua telapak tangan bertemu di bawah perut.
3. Urut dari kanan bawah perut bayi, lalu naik ke kanan atas perut bayi, hingga hampir menyentuh rusuk bawah kanan, lanjutkan mendatar di bawah area lambung hingga ke area menjelang pinggang kiri, kemudian turun ke bawah kiri. Dapat ditambahkan tarikan dari arah pinggang belakang kiri ke arah pinggang depan bawah kiri, seolah-olah melengkung membentuk 'U'.

Soal

1, teknik pijat apa yang dapat meredakan filek dan batuk ?

Jawaban : teknik chest atau teknik pemijatan dada bayi

5. Teknik hand and arm

Pijatan pada tangan

Seperti halnya bagian tubuh lainnya, memijat lengan bayi dapat membantu meningkatkan kekencangan otot dan koordinasi, serta meningkatkan kesadaran tubuh.

Teknik pemijatan pada tangan :

- Dengan satu tangan, pegang pergelangan tangan bayi Anda. Relaksan lengan atas dengan mengetuknya perlahan.

- Pegang pergelangan tangan bayi dengan satu tangan, dan pegang tangan lainnya membentuk huruf C melingkari lengan atas; pukulan dari bahu sampai ke pergelangan tangan.
- Dengan masing-masing tangan menggenggam lengan, satu tepat di atas yang lain, usap ke bawah dari bahu ke pergelangan tangan dengan kedua tangan berputar berlawanan arah, seolah-olah Anda sedang meremas handuk dengan lembut.
- Pijat telapak tangan, gerakkan ibu jari ke ibu jari dari tumit tangan hingga ke jari-jari.
- Usap ke bawah bagian atas tangan dari pergelangan tangan hingga ujung jari. Remas dan tarik perlahan setiap jari.
- Pijat pergelangan tangan dengan menggerakkan jari membentuk lingkaran kecil.
- Gulung lengannya di antara kedua tangan Anda.

Soal

1, sebutkan tahapan akhir pemijatan legan ?

Jawaban : gulung lengan bayi di antara kedua tangan anda

6. Teknik face

a. Manfaat pijat wajah pada bayi

Dengan cara memijat wajah bayi, kamu bisa mempercepat buah hati belajar berbicara, karena pijat wajah merupakan stimulasi yang tepat. Hal ini juga bisa melancarkan sensor saraf penglihatan, pendengaran, penciuman, hingga mengurangi potensi kerusakan saraf wajah.

Pada awal berbicara, bayi akan mengeluarkan berbagai bunyi atau yang biasa diawali dengan *babbling*. Kemampuan bunyi pada organ artikulasi diawali dari bunyi labial (bibir), dental (gigi), dan seterusnya. Kemudian berkembang seiring usia anak dari semula sebatas menyampaikan bunyi-bunyian, hingga menjadi kemampuan menyampaikan suku kata dan kalimat.

- b. Langkah-langkah yang harus kamu lakukan untuk memijat wajah pada bayi:
- Pijat alis dengan kedua ibu jari secara bersamaan dengan tekanan ringan.
 - Kemudian gunakan satu ibu jari untuk memijat bagian dagu dengan cara memutar di tempat.
 - Setelah itu kamu bisa memijat bagian yang berada di atas bibir menggunakan telunjuk dengan gerakan memutar yang sama.
 - Dilanjutkan dengan gerakan menarik bagian yang berada di atas bibir ke pipi dengan kedua jari ibu .
 - Putar kedua ibu jarimu di tengah-tengah pipi bayi dengan tekanan lembut.

- Dan yang terakhir, gunakan tiga jari kanan dan kiri untuk gerakan tarik pipi dari atas ke bawah

Soal

1, sebutkan manfaat pemijatan wajah bayi ?

Jawaban : Dengan cara memijat wajah bayi, kamu bisa mempercepat buah hati belajar berbicara, karena pijat wajah merupakan stimulasi yang tepat. Hal ini juga bisa melancarkan sensor saraf penglihatan, pendengaran, penciuman, hingga mengurangi potensi kerusakan saraf wajah.

7. Teknik Back And Buttock

a. Pijat punggung dan bokong bayi

Memijat punggung dan bokong bayi Anda secara teratur dapat membantunya merasa lebih nyaman berbaring tengkurap. Jika posisinya membuat mereka rewel, lewati saja dan coba targetkan area lain yang dirasa lebih nyaman bagi mereka.

b. Cara pemijatan punggung dan bokong bayi :

- Tempatkan bayi Anda tengkurap secara horizontal di depan Anda, atau baringkan di atas kaki Anda yang terentang. Letakkan tangan mereka di depannya, bukan di sampingnya.
- Dengan kedua tangan Anda di punggung bayi, gerakkan masing-masing tangan maju mundur (jaga agar tetap berlawanan arah) dari pangkal leher hingga bokongnya.
- Pegang bokong bayi Anda dengan satu tangan dan gunakan tangan lainnya untuk mengelus ke bawah mulai dari leher hingga bokong.
- Dengan menggunakan ujung jari Anda, pijat secara melingkar kecil di satu sisi tulang belakang bayi dan ke atas di sisi lainnya. Hindari menekan tulang belakang secara langsung.
- Pijat bahunya dengan gerakan memutar kecil.
- Pijat pantatnya dengan gerakan memutar yang besar.
- Pegang jari-jari Anda seperti penggaruk, usap punggungnya.

Soal

1, tuliskan teknik pemijatan punggung dan bokong ?

Jawaban :

- Tempatkan bayi Anda tengkurap secara horizontal di depan Anda, atau baringkan di atas kaki Anda yang terentang. Letakkan tangan mereka di depannya, bukan di sampingnya.
- Dengan kedua tangan Anda di punggung bayi, gerakkan masing-masing tangan maju mundur (jaga agar tetap berlawanan arah) dari pangkal leher hingga bokongnya.
- Pegang bokong bayi Anda dengan satu tangan dan gunakan tangan lainnya untuk mengelus ke bawah mulai dari leher hingga bokong.
- Dengan menggunakan ujung jari Anda, pijat secara melingkar kecil di satu sisi tulang belakang bayi dan ke atas di sisi lainnya. Hindari menekan tulang belakang secara langsung.
- Pijat bahunya dengan gerakan memutar kecil.
- Pijat pantatnya dengan gerakan memutar yang besar.
- Pegang jari-jari Anda seperti penggaruk, usap punggungnya

MODUL III

BABY GYM

Latihan fisik ringan bisa diterapkan pada si kecil. Melakukan permainan sambil berolahraga ini tidak hanya bisa membuat si kecil senang, tetapi juga memberikan beberapa manfaat.

Banyak metode yang dilakukan untuk menstimulasi otak bayi, mulai dari buku bacaan, musik klasik hingga makanan. Cukup luangkan untuk baby gym dalam waktu 10-15 menit.

Baby gym juga dapat diartikan sebagai senam pada bayi. Baby gym adalah salah satu cara untuk menstimulasi si kecil dengan beberapa latihan gerakan. Baby gym dapat dilakukan sejak anak berusia 3-5 bulan, gerakan baby gym sangat bermanfaat bagi anak-anak dan berperan penting dalam tahap perkembangan anak. Kelas baby gym tahap pertama bisa dimulai sejak usia 3 bulan. Tetapi ibu juga bisa memulainya dari usia 6 bulan ketika anak sudah belajar jalan atau merangkak.

1. Tujuan baby gym

- Meningkatkan Keterampilan Motorik

Bayi dapat mengembangkan keterampilan motorik ketika mereka latihan di baby gym atau pusat kebugaran bayi. Mainan-mainan seperti baby gym ball hingga lengkungan gimnasium bayi dapat mendorong mereka meraih dan menggenggam.

Bayi juga mulai menendang kakinya ketika dia tertarik secara visual ke mainan atau cermin yang dipantulkan ke wajah atau suara yang berasal dari baby gym musical.

Gerakan-gerakan seperti menendang dan menggenggam dapat membantu perkembangan otot di sekitar kaki, lengan, leher, dan perut.

- Meningkatkan Koordinasi Mata dan Tangannya

Baby gym juga dapat membantu koordinasi tangan dan mata sehingga lebih fokus kepada objek dan menyatukan kedua tangan di garis tengah tubuhnya. Penggunaan baby gym secara rutin dapat meningkatkan refleks dan membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik halus yang diperlukan untuk perkembangannya secara keseluruhan.

- Meningkatkan Perkembangan Kognitifnya

Bergelantung di sebuah alat yang ada di baby gym bisa meningkatkan imajinasi bayi. Suara, bentuk, warna, dan tekstur dapat merangsang perkembangan mental dan kognitif bayi.

Penggunaan teratur akan membantu bayi mengenali berbagai warna, pola, dan tekstur. Pusat bermain bayi atau gym ball juga dapat si kecil lebih mengenali dirinya.

- Mengembangkan Keterampilan Visual dan Sensorinya

Ketika bayi menjangkau untuk mengambil mainan, mereka juga belajar untuk fokus pada objek sehingga meningkatkan persepsi visual mereka.

Tentunya gerakan baby gym antara usia 3-6 bulan dan 6-15 bulan berbeda.

Soal

1, sebutkan salah satu manfaat baby spa di atas ?

Jawaban : Baby gym juga dapat membantu koordinasi tangan dan mata sehingga lebih fokus kepada objek dan menyatukan kedua tangan di garis tengah tubuhnya. Penggunaan baby gym secara rutin dapat meningkatkan refleks dan membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik halus yang diperlukan untuk perkembangannya secara keseluruhan.

2. Urutan baby gym

- Peganglah tangan bayi, kemudian rentangkan lengan kanan kirinya setinggi bahu.
- Gerakkan kedua lengan bayi ke atas kepala, lalu kembali ke posisi semula.
- Gerakkan kedua lengan ke samping badan, lalu kembali ke posisi semula.
- Gerakkan lengan menyilang di depan tubuh, lalu kembali ke posisi semula.
- Tekuk kedua tungkai bayi ke arah perut secara bersamaan, rentangkan kembali ke posisi awal.
- Tekuk kedua tungkai bayi secara bergantian seperti gerakan mengayuh, lalu kembali ke posisi awal.
- Tekuk kedua tungkai bayi kemudian putar pahanya ke arah luar, ke dalam, lalu kembali ke posisi awal.
- Pertemuan kedua telapak kaki ke depan perut, lalu goyangkan ke kiri dan ke kanan.
- Ulangi setiap gerakan di atas sebanyak 4 kali.

Selain dilakukan sesuai metode yang diajarkan oleh bidan atau instruktur, *baby gym* juga bisa dipadukan dengan alat atau mainan yang memang sudah dirancang khusus untuk senam bayi.

Peralatan *baby gym* ini biasanya memiliki bentuk berupa alas dan lengkungan kayu atau plastik yang digantungi beberapa [mainan bayi](#) yang berwarna-warni dan mengeluarkan suara. Mainan tersebut akan merangsang keterampilan bayi dalam menggapai dengan tangannya.

Soal

1, tuliskan langkah ke2 baby spa?

Jawaban; 2. Gerakkan kedua lengan bayi ke atas kepala, lalu kembali ke posisi semula.

3. Resting hands

Istirahatkan tangan saat baby gym yaitu:

- Letakkan kedua tangan kita di atas perut dengan pelan dan lembut sehingga bayi merasa nyaman dan senang sambil mengucapkan kata kata lembut.

4. Cross hands and feet

Cara menyilangkan tangan dan kaki pada baby gym:

- Di temukan ujung kaki kanan dan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal
- Ulangi untuk sisi yang lain

5. Cross leg

Cara melakukan silang kaki pada saat baby gym:

- Pegang pergelangan kaki, kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas . buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam . setelah itu, kembalikan pada posisi semula .
- Ulangi untuk sisi yang lain

6. Hold feet

Cara melakukan gerakan hold feet pada saat baby gym :

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

7. Riding wheel

cara melakukan teknik riding wheel pada baby gym:

- Gerakannya mengayuh sepeda dengan menggerakkan kaki ke depan lalu ke belakang secara bergantian .

8. Relaxation

Dan tahapan relaxation kita melakukan gerakan goyang goyang ringan , tepuk tepuk halus dan melambang lambangkan secara lembut.

9. Integration

dan trakhir intgrasikan dari kepala , bahu, tangan , dada, perut, kaki, kemudian goyang goyangkan naik turun.

MODUL IV

BRAIN GYM

a. Pengertian brain gym

Brain gym atau educational kinesiology adalah serangkaian gerakan sederhana dan menyenangkan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar anak.

Brain gym sendiri pertama kali diperkenalkan oleh Paul E. Dennison, Ph.D, pendidik profesional, bersama istrinya Gail E. Dennison yang merupakan seorang aktris dan pendidik gerakan tubuh.

Ia menjelaskan bahwa beberapa gerakan dengan pola khusus mampu meningkatkan kemampuan anak untuk membaca, menulis, dan memahami dengan baik. Oleh karena itu, ia membuat beberapa gerakan khusus yang dapat secara universal digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar anak.

Nah, ada 26 gerakan brain gym yang diciptakan oleh Dennison dan istrinya untuk menstimulasi perkembangan sensorik, seperti keterampilan visual, pendengaran, motorik, dan manajemen tekanan emosi.

Ketika empat aspek tersebut terstimulasi dengan baik si Kecil dapat mengerjakan berbagai hal dengan suasana hati yang baik sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Manfaat brain gym

Tahukah Ibu jika di dalam otak anak ada bagian yang dinamakan hemisphere? Hemisphere adalah bagian otak yang berfungsi untuk mengontrol fungsi otot juga kemampuan berbicara, berpikir, mengatur emosi, membaca, menulis, dan belajar.

Uniknya, hemisphere bekerja secara berkebalikan dimana bagian kanan akan mengontrol tubuh bagian kiri dan berperan dalam melakukan berbagai aktivitas kreatif.

Sementara hemisphere bagian kiri mengontrol gerakan tubuh bagian kanan dan bertanggung jawab dalam melakukan berbagai aktivitas yang membutuhkan logika.

Nah, brain gym sebenarnya memberikan banyak stimulasi pada otak bagian hemisphere. Oleh karena itu, ketika Ibu mengenalkan senam otak pada anak secara

berkelanjutan, akan ada banyak sekali manfaat yang dapat dinikmati hingga ia dewasa, yaitu:

- Kemampuan mengingat.
- Peningkatan kemampuan akademik seperti membaca, menulis, berhitung, dan mengerjakan tes.
- Koordinasi fisik.
- Kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain.
- Kesadaran bertanggung jawab.
- Kemampuan organisasi.
- Kemampuan bersikap dan menyesuaikan diri.

1. Dimensi lateralis

a. Pengertian dimensi lateralis

Dimensi lateralis atau Senam otak dapat diartikan sebagai serangkaian aktivitas yang menghubungkan otak, indera, dan tubuh, serta dirancang untuk merangsang atau melatih kemampuan otak.

Tujuan dari senam jenis ini adalah untuk merangsang dan melatih keterampilan kognitif otak, serta mendorong kebugaran mental.

b. Mekanisme kerja senam otak sendiri dibagi menjadi 3 dimensi, yaitu:

- Dimensi lateralis yang berfungsi untuk merangsang otak kanan dan kiri
- Dimensi pemusatan yang berfungsi untuk melatih dan menguatkan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian
- Dimensi pemfokusan yang berfungsi untuk meringankan dan merelaksasikan otak di bagian depan dan belakang

c. Manfaat Senam Otak

Untuk mengetahui secara lengkap apa manfaat atau fungsi senam otak bagi tubuh, simak penjelasan berikut

- Meningkatkan Konsentrasi

Manfaat senam otak yang pertama adalah untuk meningkatkan konsentrasi. Hal tersebut karena senam jenis ini melibatkan latihan fisik yang dapat meningkatkan aliran darah ke otak.

Nah, aliran darah tersebut membawa oksigen dan nutrisi yang diperlukan otak agar dapat berfungsi secara optimal. Alhasil, otak pun memproses informasi dengan lebih baik dan menjaga fokus.

Hal ini juga didukung oleh sebuah penelitian pada tahun 2019 yang melaporkan bahwa senam otak dinilai efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

- Mengurangi Tingkat Stres

Senam otak juga dapat membantu mengurangi tingkat stres karena melakukan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan relaksasi otot.

Selain itu, stres biasanya disebabkan oleh kecenderungan overthinking. Dengan menurunkan tingkat stres, overthinking pun dapat dikurangi.

- Meningkatkan Kemampuan Berpikir

Gerakan-gerakan dalam senam jenis ini juga disinyalir dapat meningkatkan kemampuan kognitif otak, mulai dari kecepatan berpikir, memori, pemecahan masalah, dan kreativitas.

Mencegah Demensia, Demensia merupakan penyakit yang membuat penderitanya mengalami penurunan daya ingat dan cara berpikir. Umumnya, penyakit ini menyerang lansia berusia 65 tahun ke atas.

Nah, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah demensia adalah dengan melakukan latihan senam otak secara rutin.

c. Macam-Macam Gerakan Senam Otak

Setelah mengetahui apa saja manfaatnya, pertanyaan selanjutnya adalah bagaimana cara melakukan senam otak?

Ada beragam gerakan senam otak yang bisa Anda lakukan, di antaranya yaitu:

- Positive Points

Jika sedang mengalami stres yang berlebih, gerakan positive points bisa coba Anda lakukan. Sebab, gerakan ini akan membantu Anda meredakan stres.

Sebelum mulai melakukan gerakan ini, pertama-tama cari tahu dulu di mana letak positive point Anda. Titik ini merupakan area menonjol yang berada di antara kedua alis dan garis rambut.

Jika sudah menemukannya, tekan lembut area tersebut dengan tiga jari di setiap tangan. Kemudian, tutup mata dan tarik napas dalam-dalam sebanyak sepuluh kali.

- Hook-up

Gerakan hook-up dapat Anda lakukan jika membutuhkan sesuatu yang memerlukan pemikiran fokus dan jernih, seperti saat ingin mengambil keputusan penting.

Untuk melakukan gerakan hook-up, silang pergelangan kaki kiri ke depan kaki kanan. Kemudian, satukan telapak tangan Anda di depan dada dan angkat sampai ke arah dagu.

Jika sudah, tutup mata dan tarik napas dalam-dalam. Lalu, hembuskan secara perlahan-lahan melalui mulut. Lakukan gerakan ini sampai Anda merasa tenang.

- Cross Crawl

Gerakan cross crawl dapat bermanfaat untuk melatih keseimbangan otak kanan dan kiri, memperbaiki postur tubuh, serta melatih sistem pernapasan.

Jika ingin melakukan gerakan ini, posisikan tubuh untuk berdiri tegak. Lalu, buka kaki hingga selebar bahu dan angkat lutut kanan sampai bersentuhan dengan siku kiri.

Setelahnya, miringkan kepala dan bahu kiri Anda sedikit saja ke arah kanan. Kemudian, lakukan bergantian dengan sisi satunya. Ulangi gerakan ini selama 30 detik.

- Lazy 8

Gerakan lazy 8 dapat dilakukan dengan mudah, bahkan saat duduk. Cara senam otak yang satu ini adalah menggerakkan tangan untuk membentuk angka 8 tidur mulai dari bagian tengah.

Kemudian, gerakkan mata Anda mengikuti tangan yang membentuk angka 8 tersebut. Lakukan sebanyak 3 kali untuk tiap tangan dan 3 kali menggunakan keduanya.

- Double Doodle

Untuk melakukan gerakan senam otak double doodle, siapkan selembar kertas berukuran besar dan dua buah pena.

Kemudian, gambarkan garis ke atas, bawah, kiri, dan kanan di atas kertas tersebut dengan kedua tangan pada saat yang sama.

- The Thinking Cap

Gerakan the thinking cap dapat membantu membangkitkan mekanisme pendengaran dan memori pada otak.

Untuk melakukannya, pijat daun telinga secara lembut dengan ibu jari dan telunjuk. Dalam proses tersebut, lakukan tarikan keluar pada telinga, mulai dari lengkungan atas hingga bawah.

- Arm Activation

Arm activation merupakan salah satu gerakan senam otak yang dapat membantu merilekskan dan mengkoordinasi otot-otot bahu serta lengan.

Cara melakukan arm activation adalah dengan meluruskan satu tangan ke atas di samping telinga.

Kemudian, angkat tangan yang satunya melewati bagian belakang kepala dan letakkan di bawah siku tangan pertama.

Sementara itu, tangan pertama yang diangkat ke atas melakukan gerakan mengepal dan membuka secara bergantian diikuti dengan hembusan napas perlahan.

- **Belly Breathing**

Belly breathing merupakan gerakan senam otak yang dapat meningkatkan persediaan oksigen untuk seluruh tubuh, serta mampu mengoptimalkan kemampuan berbicara.

Belly breathing dapat dilakukan dengan meletakkan tangan di atas perut diikuti membuang napas pendek.

Kemudian, ambil napas dalam-dalam serta buang pelan-pelan. Saat melakukannya, gerakkan tangan mengikuti gerakan perut.

Itu dia penjelasan lengkap mulai dari pengertian, manfaat, dan gerakan senam otak yang harus Anda ketahui. Dengan melakukan gerakan senam jenis ini secara rutin, Anda akan mendapat manfaat yang maksimal bagi kesehatan otak.

Selain itu, agar mendapat hasil yang optimal, jangan lupa juga untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi dan minum air putih secukupnya.

Soal

1, sebutkan pembagian dimensi ?

Jawaban :

- Dimensi lateralis yang berfungsi untuk merangsang otak kanan dan kiri
- Dimensi pemusatan yang berfungsi untuk melatih dan menguatkan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian
- Dimensi pemfokusan yang berfungsi untuk meringankan dan merelaksasikan otak di bagian depan dan belakang

2. Memijat saklar otak (brain buttons)

- a. Pengertian brain buttons

Senam otak adalah gerakan sederhana dengan menggunakan keseluruhan otak karena merupakan penyesuaian dengan tuntutan sehari – hari sehingga belajar jadi riang dan senang.

Senam otak merupakan perpaduan ilmu pengetahuan barat yaitu tes otot dan sikap tubuh dengan ilmu pengetahuan dari timur sehingga terdapat suatu metode pencegahan dan penyembuhan penyakit yang sangat sederhana, efektif, alami dan murah.

b. mekanisme senam otak

Penelitian Paul dan Dennison (2002) telah membagi otak kedalam 3 dimensi :

- Dimensi lateralis (otak kiri – dan kanan).
- Dimensi pemfokusan (otak depan – belakang).
- Dimensi pemusatan (otak atas – bawah).

Masing - masing dimensi mempunyai tugas tertentu sehingga Gerakan senam yang dilakukan dapat bervariasi.

c. Gerakan gerakan menyeimbangkan otak

- Gerakan menegangkan otot
- Gerakan menyebrangi garis tengah
- Gerakan meningkatkan energy
- Dan penguatan sikap

soal

1, sebutkan pembagian otak

Jawaban :

Penelitian Paul dan Dennison (2002) telah membagi otak kedalam 3 dimensi :

- Dimensi lateralis (otak kiri – dan kanan).
- Dimensi pemfokusan (otak depan – belakang).
- Dimensi pemusatan (otak atas – bawah).

3. Memijat tombol bumi (earth buttons)

Nah, gerakan senam otak yang satu ini juga bisa digunakan untuk bayi usia 0 - 6 bulan. Caranya pun mudah, Moms!

Moms hanya perlu memijat titik di bawah bibir dengan tangan kiri dan tangan kanan di tulang kemaluan.

Gerakan ini memiliki fungsi mengaktifkan energi di otak tengah.

Tak hanya itu, gerakan Tombol Bumi Memijat juga bisa menyeimbangkan emosi, serta mengaktifkan kemampuan melihat ke arah atas dan bawah.

Soal

1, apa fungsi memijat tombol bumi?

Jawaban : fungsinya mengaktifkan energi di otak tengah .

4. Memijat tombol imbang (balance buttons)

Untuk mendapatkan pikiran yang tenang, gerakan imbang bisa dilakukan. Hal ini juga termasuk gerakan brain gym yang sederhana.

Cobalah untuk menyentuhkan 2 jari ke belakang kuping dan letakan tangan satunya di pusar. Kepala lurus melihat ke depan, sambil bernapas dengan baik selama 1 menit.

Kemudian sentuh belakang kuping yang lain.

Soal

1, apa itu balance button?

Jawaban ; yaitu memijat tombol imbang , Untuk mendapatkan pikiran yang tenang, gerakan imbang bisa dilakukan. Hal ini juga termasuk gerakan brain gym yang sederhana.

5. Memijat tombol angkasa (space buttons)

Salah satu gerakan brain gym lainnya adalah Tombol Angkasa. Moms bisa menyentuh bagian atas bibir dan tangan lain memegang tulang ekor.

Fungsi dari gerakan ini adalah mengaktifkan energi ke otak, menyeimbangkan kemampuan melihat jauh dan dekat, serta menyeimbangkan emosi.

Soal

1, tiliskan apa itu memijat tombol angkasa ?

Jawaban : Fungsi dari gerakan ini adalah mengaktifkan energi ke otak, menyeimbangkan kemampuan melihat jauh dan dekat, serta menyeimbangkan emosi.

FKEB DELI HHUSADA

MODUL V

TERAPI SPA DAN SWIMMING PADA BAYI

1. DEFENISI SPA

Baby SPA adalah salah satu stimulasi yang dapat diberikan kepada bayi dengan cara melakukan pijat bayi, berenang/berendam di dalam air. Dalam buku ini penulis menyajikan pilihan treatment untuk bayi sehingga dapat diterapkan oleh bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada bayi dan balita.

baby spa termasuk salah satu bentuk stimulasi yang diberikan kepada anak untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik mereka. Spa sendiri memiliki beberapa unsur dasar yang terdiri dari terapi air (berenang) dan massage (pijat).

Baby Spa menggabungkan teknik dari teknik pijat Barat dan Cina untuk memberi bayi Anda pengalaman pijat yang disesuaikan. Baby Spa sangat menganjurkan para orang tua untuk belajar memijat bayi sendiri sehingga bisa dilakukan setiap hari di rumah.

Soal

1, jelaskan apa itu baby spa?

Jawaban : Baby SPA adalah salah satu stimulasi yang dapat diberikan kepada bayi dengan cara melakukan pijat bayi, berenang/berendam di dalam air. Dalam buku ini penulis menyajikan pilihan treatment untuk bayi sehingga dapat diterapkan oleh bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada bayi dan balita.

2. MANFAAT SPA PADA BAYI

- Membantu mendukung kesehatan dan perkembangan bay

Baby spa dapat membantu mendukung kesehatan perkembangan bayi dengan cara memperkuat jantung dan paru-paru anak.

Selain itu, menurut jurnal ilmiah berjudul Baby Spa Effect on Growth di Asian Journal Applied Sciences, latihan fisik pada baby spa, juga dapat membantu perkembangan otak dan merangsang kelima indra (rasa, penciuman, sentuhan, penglihatan, dan suara).

- Membangun rasa percaya diri anak sejak bayi

Memperkenalkan anak-anak dengan air pada usia yang sangat muda dapat membantu mencegah rasa takut akan air berkembang di kemudian hari. Latihan

yang melibatkan bergerak secara mandiri di dalam air, sangat bagus untuk kepercayaan diri bayi.

- Mengembangkan koordinasi bayi

Berada di dalam air membantu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan anak. Anak yang belajar berenang sejak dini, kelak akan tumbuh sebagai anak yang memiliki keseimbangan lebih baik, termasuk juga dapat menggenggam benda dengan lebih kuat.

- Membangun kekuatan anak

Lewat aktivitas di dalam air yang dilakukan pada sesi baby spa, ini dapat melatih banyak otot bayi bekerja lebih efektif, ketika beraktivitas di lingkungan non-air.

- Meningkatkan mood positif anak

Air hangat di sesi baby spa dapat membuat bayi rileks sekaligus merangsang nafsu makannya.

Singkatnya, baby spa membuat suasana hati anak menjadi lebih positif, lebih tenang, tidak gampang menangis, sekaligus memperbaiki pola tidur anak.

- Meningkatkan keseimbangan otot

Manfaat lain dari baby spa adalah meningkatkan keseimbangan otot. Maksudnya, baby spa membantu menempatkan tulang berada di tempat yang tepat.

Otot yang terlalu kencang dapat menarik tulang anak keluar dari posisi sejajar. Dengan pijat, maka ini akan memperbaiki postur bayi sejak dini, sehingga tumbuh kembangnya menjadi lebih baik, seiring dengan penambahan usia.

- Mendukung sistem pencernaan lebih sehat

Baby spa juga dapat membantu pencernaan anak lebih sehat, meredakan sembelit dengan membantu mengeluarkan gas dan feses. Pijat bayi ini juga dapat mengurangi stres dan menurunkan risiko sindrom iritasi usus besar.

- Stimulasi sensorik

Sesi pijat bayi dapat merangsang sensorik bayi melalui sentuhan, suara, dan gerakan air. Ini membantu membangun konektivitas saraf dan membantu bayi dalam pengenalan lingkungan sekitar.

- Mengurangi ketegangan otot

Menurut jurnal ilmiah berjudul Effect Of Baby Spa On Sleep Quality of Baby 3-6 Months dalam Midwifery and Nursing Research, menyebutkan bahwa baby spa membantu bayi mendapatkan tidur yang berkualitas.

Soalnya, pijatan di baby spa membantu mengurangi ketegangan otot pada bayi yang mungkin timbul akibat aktivitas sehari-hari.

- Membangun kesadaran akan tubuh sehat

Pijat membantu mengembangkan kesadaran tubuh yang sehat karena anak kecil tidak tahu bagaimana mengekspresikannya. Di mana rasa sakit atau di mana mereka menahan ketegangan. Pijat mengajarkan bayi menjadi lebih selaras dengan tubuhnya.

- Meningkatkan kualitas tidur anak

Pijat dan hidroterapi dalam baby spa dapat meningkatkan kualitas tidur dengan melepaskan serotonin.

Serotonin adalah hormon yang diperlukan untuk memproduksi melatonin, yang merupakan pemicu tidur alami tubuh.

Menurut jurnal ilmiah berjudul Baby Spa and Baby Sleep Quality Improvement dalam Springer Nature, baby spa terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur bayi.

Alasannya pijat bayi ini merangsang motorik dan melebarkan pembuluh darah, sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke otak.

Peningkatan sirkulasi darah ke otak ini dapat membuat pernapasan menjadi lebih baik yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur.

- Melancarkan sirkulasi darah

Baby spa dapat melancarkan sirkulasi darah bayi. Ini dapat membantu menyediakan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh bayi. Sehingga baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat

- Melatih interaksi sosial dengan bayi lain

Baby spa dapat melatih kemampuan berinteraksi anak sejak dini. Sebab, saat beraktivitas baby spa, bayi akan bertemu dengan bayi lainnya.

Secara tidak langsung ini dapat meningkatkan kemampuan anak dalam hal bersosial dan berinteraksi, termasuk menerima dan mengenal orang baru.

Soal

1, tuliskan 2 manfaat baby spa?

Jawaban:

- Mengurangi ketegangan otot

Menurut jurnal ilmiah berjudul Effect Of Baby Spa On Sleep Quality of Baby 3-6 Months dalam Midwifery and Nursing Research, menyebutkan bahwa baby spa membantu bayi mendapatkan tidur yang berkualitas.

Soalnya, pijatan di baby spa membantu mengurangi ketegangan otot pada bayi yang mungkin timbul akibat aktivitas sehari-hari.

- Membangun kesadaran akan tubuh sehat

Pijat membantu mengembangkan kesadaran tubuh yang sehat karena anak kecil tidak tahu bagaimana mengekspresikannya. Di mana rasa sakit atau di mana mereka menahan ketegangan. Pijat mengajari bayi menjadi lebih selaras dengan tubuhnya.

3. MANFAAT BERENANG PADA BAYI

- Melatih Otot Bayi

Melatih otot adalah salah satu manfaat berenang untuk bayi. Saat berenang, bayi akan menggerakkan lengan dan kaki, mengangkat kepala, serta melakukan koordinasi antarotot di tubuh.

- Baik untuk Jantung Bayi

Tak hanya otot anggota gerak, berenang juga baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah bayi. Manfaat berenang untuk bayi lainnya adalah membantu memperkuat kondisi paru-paru bayi.

- Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi Motorik

Seiring dengan terbentuknya otot, berada di kolam renang bisa membantu bayi mengembangkan koordinasi motorik dan keseimbangan, misalnya koordinasi gerak kaki dan tangan.

Gerakan kecil yang terkoordinasi tersebut bisa menjadi sebuah pencapaian besar untuk perkembangan bayi.

- Baik untuk Kognitif Bayi

Menggerakkan kaki secara silang di dalam air membantu otak bayi tumbuh. Gerakan tersebut juga membangun koneksi sel-sel saraf di otak.

Di masa depan, hal itu akan memberikan manfaat positif untuk kemampuan kognitif bayi, seperti kemampuan membaca, bahasa, akademik, dan kecerdasan spasial.

- **Meningkatkan Kualitas Tidur**

Saat berenang, bayi akan mengeluarkan lebih banyak energi. Tak heran jika setelah berenang, bayi biasanya akan lebih mudah tidur.

Tak hanya itu, manfaat bayi berenang adalah dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Tidur yang nyenyak dan berkualitas juga sangat baik dan diperlukan untuk perkembangannya.

- **Menurunkan Risiko Tenggelam**

Manfaat bayi menyelam adalah menurunkan risiko tenggelam saat usianya lebih besar nanti. Jika si kecil diajak untuk berenang secara rutin sejak kecil, ia akan terbiasa dengan air dan tidak mudah panik saat berada di dalam air.

- **Meningkatkan Rasa Percaya Diri**

Manfaat berenang untuk bayi lainnya adalah meningkatkan kepercayaan diri dan penghargaan pada diri. Aktivitas berenang ditambah interaksi dengan bayi-bayi lain memberikan kesenangan sekaligus meningkatkan rasa percaya diri.

- **Meningkatkan Nafsu Makan**

Saat berenang, bayi akan mengeluarkan lebih banyak energi. Hal ini tentu akan berdampak pada nafsu makannya setelah selesai berenang. Bayi biasanya akan lebih semangat menyusu.

- **Meningkatkan Bonding dengan Orangtua**

Saat berenang, bayi tentunya bersama orangtua. Mama dan Papa pun hanya terfokus pada bayi, begitu juga sebaliknya.

Waktu one-on-one tersebut akan membantu meningkatkan ikatan rasa kasih sayang antara orangtua dengan anak.

- **Membuat Bayi Lebih Ceria**

Tentu ingin bayi lebih ceria, bukan? Berenang adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan mood bayi, sehingga ia akan lebih ceria. Hal ini tentu baik untuk perkembangan emosionalnya.

soal

1, tuliskan 2 manfaat berenang pada bayi ?

Jawaban :

- **Melatih Otot Bayi**

Melatih otot adalah salah satu manfaat berenang untuk bayi. Saat berenang, bayi akan menggerakkan lengan dan kaki, mengangkat kepala, serta melakukan koordinasi antarotot di tubuh.

- **Baik untuk Jantung Bayi**

Tak hanya otot anggota gerak, berenang juga baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah bayi. Manfaat berenang untuk bayi lainnya adalah membantu memperkuat kondisi paru-paru bayi.

FKEB DELI HHUSADA

MODUL VI

PEDIATRIC MASSAGE THERAPY

Pediatric massage therapy didefinisikan sebagai manipulasi secara manual pada jaringan lunak untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bagi anak-anak dengan tekanan, kecepatan dan teknik yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan.

1. Colic Abdomen

Ada beragam cara yang bisa dilakukan orang tua untuk menjalin bonding dengan buah hatinya, salah satunya pijat bayi, oleh karena itu penting bagi parents mengetahui langkah dan cara memijat bayi yang benar agar bayi mendapatkan manfaat yang optimal.

Bagi orangtua baru, memijat bayi mungkin terdengar menakutkan, pasalnya tubuh bayi belum berkembang sempurna layaknya orang dewasa. Melakukan hal ini seharusnya tidak menjadi masalah jika parents tahu cara memijat bayi yang benar.

Salah satu manfaat dari pijat bayi adalah mengatasi masalah keluhan perut kembung dan kolik pada bayi. Tanda-tanda bahwa bayi mengalami kembung sangat mudah di kenali yaitu bayi mulai rewel dan menangis tanpa alasan yang jelas, perut bayi terasa agak keras, dan bayi beberapa kali buang angin. Sedangkan kolik adalah ketika bayi yang dalam kondisi sehat menangis secara berlebihan. Kolik ditandai dengan lengkingan tangis bayi yang terjadi secara terus menerus, saat menangis kedua tangannya mengepal, wajah memerah, dan bayi menekukkan kakinya ke arah perut atau berusaha menggerakkan/mengangkat punggungnya. Penyebabnya belum dapat diketahui secara pasti, namun diduga karena adanya alergi makanan, masalah pada saluran cerna bayi dan masalah psikologis.

Berikut ini langkah pijatan untuk mengatasi kembung dan colic pada bayi:

- Gerakan pedal Sepeda

Letakkan kedua tangan diatas perut sejajar secara vertikal. Tangan kanan dibagian atas perut dan tangan kiri pada bagian bawah perut. Gerakkan tangan kanan ke bawah menggantikan posisin tangan kiri dan tangan kiri bergerak keatas menggantikan posisi tangan kanan. Demikian seterusnya hingga gerakan ini seperti mengayuh sepeda. Gerakan ini dapat parents ulang 6-12 kali.

- Gerakan peregangn lembut

Tekankan kedua lutut kearah perut dengan lembut, pertahankan selama 15-20 detik kemudian, luruskan kembali.

- Gerakan matahari bulan

Buat gerakan yang membentuk gerakan matahari dan bulan sabit. Buat lingkran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah

daerah usus buntu keatas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali.

Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini secara bersamaan. Tangan kiri membentuk bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan). Gerakan ini dapat diulang 6-12 kali.

- ulangi gerakan peregangan lembut.

Tekankan kedua lutut kerah perut dengan lembut ,pertahankan selama 15-20 detik. Kemudian ,luruskan kembali.

Gerakan –gerakan pijat untuk mengatasi Kembung dan Kolik ini dapat parents lakukan sebanyak 2 kali sehari selama 1-2 minggu . Dengan pemijatan yang tepat dan teratur, maka keluhan-keluhan tersebut dapat teratasi dengan baik.

Soal

1, jelaskan gerakan matahari bulan ?

Jawaban : Buat gerakan yang membentuk gerakan matahari dan bulan sabit. Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah daerah usus buntu keatas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali.

Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini secara bersamaan. Tangan kiri membentuk bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan). Gerakan ini dapat diulang 6-12 kali.

2. KONSTIPASI

Pijat Bayi untuk Mencegah dan Mengatasi Sembelit Setelah memasuki usia 6 bulan, bayi akan mendapatkan Makanan Pendamping ASI (MPASI). Pemberian MPASI ini sering membuat bayi mengalami konstipasi atau sembelit. Konstipasi merupakan defekasi yang kurang dari 3 kali per minggu dengan konsistensi yang padat. Meskipun konstipasi ini wajar terjadi, jika tidak tertangani akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada bayi sehingga bayi sering rewel dan susah makan.

a. mencegah dan mengatasi konstipasi antara lain:

- Perbanyak asupan cairan

Salah satu penyebab bayi mengalami sembelit adalah karena kurang cairan. Berikan minum hangat untuk bayi lebih banyak daripada biasanya.

- Membuat bayi bergerak/ beraktivitas

Membuat bayi bergerak akan merangsang buang air besar pada bayi. Biarkan bayi beraktivitas lebih banyak. Apabila bayi belum bisa merangkak, aktivitas bisa dilakukan dengan memfasilitasi baby gym.

- Mandi air hangat

Mandi dengan air hangat dipercaya membuat kekakuan pada otot perut menjadi berkurang dan memberikan kenyamanan pada bayi.

- Memijat perut bayi dengan lembut

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa memijat perut dengan lembut dapat mengatasi gangguan konstipasi pada bayi. Pijatan dapat menstimulasi sirkulasi darah diarea pemijatan sehingga sistem pencernaan menjadi lancar . selain itu pemijatan secara lembut akan membuat bayi relask sehingga bayi merasa nyaman dan tidak rewel.

b. Alat yang perlu dipersiapkan sebelum pemijatan adalah:

- Alas pijat
- Minyak pijat (gunakan minyak yang cocok untuk Si Bayi, utamakan yang mudah menyerap)

c. Langkah- Langkah Pemijatan yaitu:

- Meminta izin kepada bayi
- Membaca doa
- Melepaskan baju bayi
- Mengolesi perut bayi dengan minyak
- Memijat bayi seperti huruf “n”
- Memijat lembut dengan gerakan searah jarum jam
- Memijat dengan Gerakan ILU
- Memijat ke arah bawah

- Gerakan Menekuk kaki
- Gerakan mengayuh sepeda

Soal

1, sebutkan alat yang di buruhkan ?

Jawaban :

- Alas pijat
- Minyak pijat (gunakan minyak yang cocok untuk Si Bayi, utamakan yang mudah menyerap)

3. BATUK PILEK

Berikut cara mengatasi batuk dan plik pada anak menggunakan pediatric massage therapy:

- Massage Searah Jarum Jam

Pijat dada anak secara perlahan, dengan gerakan memutar searah jarum jam kurang lebih 5 hingga 10 kali. Boleh sambil tiduran, boleh juga sambil berdiri atau duduk.

Senyamannya anak aja, bisa sambil ketika anak nonton TV kita massage pelan-pelan dengan posisi kita di belakang anak.

- Ketuk Ringan

Ketuk ringan dengan dua jari pada dada anak dengan rentang 5 hingga 10 kali.

- Open Book

Posisi ini seperti gerakan membuka buku, yaitu gerakannya mengusap dari dada mengarah ke luar hingga pundak. "Ini dilakukan untuk melancarkan getah bening," sambung Wulan.

- Kompres

Kompres dada anak dengan kompres gel, namun jika tidak ada kita bisa gunakan handuk atau waslap hangat yang direndam dengan air hangat dan dingin. Pertama rendam air hangat lalu kompres dada anak, diamkan selama beberapa detik kemudian angkat dan rendam dengan air dingin lalu kompres lagi. Lakukan hal tersebut dengan 5 kali ganti.

- Kompres

Kompres dada anak dengan kompres gel, namun jika tidak ada kita bisa gunakan handuk atau waslap hangat yang direndam dengan air hangat dan dingin. Pertama rendam air hangat lalu kompres dada anak, diamkan selama beberapa detik kemudian angkat dan rendam dengan air dingin lalu kompres lagi. Lakukan hal tersebut dengan 5 kali ganti.

Setelah pemijatan jangan lupa ucapkan terima kasih pada si kecil.

Soal

1, apa yang dimaksud dengan ketukan ringan ?

Jawaban : Ketuk ringan dengan dua jari pada dada anak dengan rentang 5 hingga 10 kali.

FKEB DELI HHUSADA

MODUL VII

MASSAGE THERAPY UNTUK BAYI PREMATUR

Pijat bayi diketahui bermanfaat dalam mendukung tumbuh kembang si kecil. Namun pijat hanya bisa diberikan pada bayi yang sehat dan cukup umur. Lalu, bagaimana dengan bayi ? Bolehkah memberi pijatan pada bayi yang masih di bawah umur?prematurnya

Sebelumnya perlu Anda ketahui, pijat bayi yang disebut juga dengan pijat bayi atau pijat bayi , merupakan salah satu bentuk rangsangan. Stimulasi dilakukan dengan memanipulasi jaringan lunak bayi, seperti memberi penekanan (memijat), menggerakkan, atau memegang anggota tubuh anak.

Saat memijat, terdapat kombinasi rangsangan taktil (sentuhan) dan kinestetik (gerakan). Lalu, ada pula rangsangan pendengaran (pendengaran) hingga visual (penglihatan) ketika orang tua melakukan kontak mata dan mengajak si kecil berbicara.

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), pijat bayi dinilai aman dan belum ada laporan kasus berbahaya. Namun memberikan pijatan pada bayi cukup bulan dan bayi prematur tentu berbeda. Oleh karena itu, simak penjelasan boleh tidaknya memijat bayi prematur melalui komentar berikut ini.

Bayi premature boleh di pijat , Pada dasarnya, setiap bayi yang baru lahir walaupun cukup bulan dan sehat masih belum stabil dan rentan sakit, terutama bayi prematur.

Sedangkan bayi prematur umumnya memiliki kondisi kesehatan yang berbeda-beda.

Kondisi bayi prematur cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan, mengingat si kecil telah meninggalkan rahim ibunya sebelum waktunya. Selain itu, pertumbuhan organ tubuh bayi prematur biasanya belum matang.

Kemudian, ia harus menghadapi kondisi lingkungan yang sangat berbeda dengan kondisi di dalam rahim, sehingga lebih rentan mengalami hipotermia, infeksi, dan penyakit lainnya.

Oleh karena itu, jika Anda ingin memberikan pijatan pada bayi prematur, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter anak yang merawat si kecil. Selama kondisi bayi prematur dikatakan stabil, pijat biasanya bisa diberikan.

1. Manfaat pijat bayi premature

Banyak sekali manfaat pijat yang bisa didapatkan bayi. Pijat bayi prematur dapat meningkatkan frekuensi menyusui, membuat tidur bayi lebih nyenyak, membantu bayi rileks, dan lain sebagainya.

bonding, menghilangkan stres, dan meningkatkan kepercayaan diri. percaya diri dalam mengasuh anak buah hati.

Berikut beberapa manfaat pijat bayi prematur yang dirangkum dari berbagai penelitian:

- Meningkatkan penambahan berat badan
- Meningkatkan fungsi sistem pencernaan
- Meningkatkan pertumbuhan fisik si kecil
- Meningkatkan kepadatan (ketebalan) tulang bayi
- Perawatannya lebih singkat

Soal

1, tuliska 2 manfaat pijat bayi premature?

Jawaban :

- Meningkatkan penambahan berat badan
- Meningkatkan fungsi sistem pencernaan

2. Tahapan therapy massage

Tahapan memijat bayi prematur hampir sama dengan bayi cukup bulan. Namun ada beberapa penyesuaian dan hal yang perlu diperhatikan agar proses pemijatan dilakukan dengan aman dan benar. Berikut tahapan memijat bayi prematur:

- Pilih waktu yang tepat untuk memijat bayi prematur Anda. Sebaiknya hindari waktu setelah minum susu atau makan, saat bayi lapar, atau memijat hingga Si Kecil terbangun dari tidurnya.
- Lepaskan semua perhiasan, seperti cincin, gelang, atau jam tangan. Cuci kedua tangan hingga pergelangan tangan menggunakan sabun dan air mengalir.
- Saat memijat di ruangan ber-AC, usahakan tangan tetap hangat. Caranya, gosokkan kedua tangan lalu buang napas ke dalam telapak tangan yang tertutup.
- Jika bayi prematur masih berada di rumah sakit, mintalah perawat atau dokter untuk menunjukkan cara memijat yang benar.
- Gunakan baby oil, minyak kelapa, atau losion saat memijat untuk mengurangi gesekan antar kulit.
- Mulailah memijat secara perlahan dan sangat lembut. Pastikan pijatan Anda tidak menyebabkan lecet atau nyeri.

- Lakukan pemijatan selama kurang lebih 15 menit per sesi. Meski tidak ada anjuran khusus, pijat bayi prematur bisa dilakukan setiap hari.
- Amati respon bayi saat dipijat. Jika bayi rewel saat diberi rangsangan, segera hentikan pemijatan.

Soal

1, tuliskan 3 tahapam pemijatan di atas ?

Jawaban :

- Pilih waktu yang tepat untuk memijat bayi prematur Anda. Sebaiknya hindari waktu setelah minum susu atau makan, saat bayi lapar, atau memijat hingga Si Kecil terbangun dari tidurnya.
- Lepaskan semua perhiasan, seperti cincin, gelang, atau jam tangan. Cuci kedua tangan hingga pergelangan tangan menggunakan sabun dan air mengalir.
- Saat memijat di ruangan ber-AC, usahakan tangan tetap hangat. Caranya, gosokkan kedua tangan lalu buang napas ke dalam telapak tangan yang tertutup.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjos, et al. (2022). Effects of hydrotherapy and tactile-kinesthetic stimulation on weight gain of preterm infants admitted in the Neonatal Intensive Care Unit. *Jornal de Pediatria*, 98(2), pp. 155–160.
- Brain Gym - Breakthroughs International. (2018, August 29). Breakthroughs International. <https://breakthroughsinternational.org/about/brain-gym/>
- Hayati, E. 2022. Efektivitas Pijat Bayi Teknik Kunci Dan Senam Bayi Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022. *Jurnal penelitian kebidanan dan kespro* <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R/article/view/1100>
- Hutabarat, V. 2022. Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Asi Di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal. *Jurnal Kebidanan dan Kespro* https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=1_AbptkAAAAJ&citation_for_view=1_AbptkAAAAJ:3fE2CSJrl8C
- Irwan Perkembangan Motorik Halus. www.DokterAnakku.com, < akses pada September 2016> Moersintowarti B.N, 2002, Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Edisi I.IDAI Sagung Seto, Jakarta
- Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/infant-massage/art-20047151> Diakses pada 13 Oktober 2020
- Mrljak, et al. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), pp. 6378.
- Sari, H. 2022. Pengaruh Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) Terhadap Ruam Popok Pada Bayi. *Jurnal Kebidanan dan Kespro* <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R/article/view/1080>
- Sgandurra, G. et al. (2017). A Randomized Clinical Trial in Preterm Infants on the Effects of a Home-Based Early Intervention with the 'CareToy System'. *PloS One*. 12(3), pp. e0173521.
- Tai, A. P., & Lau, W. K. (2021). Revisit the Effectiveness of Educational Kinesiology on Stress and Anxiety Amelioration in Kindergarteners With Special Needs Using Biological Measures. *Frontiers in psychiatry*, 12, 773659. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.773659>

Thahir, M. & Tang, A. (2019). The Influence of Baby Gymnastic and Baby Massage on Baby Motor Development Aged 3-6 Months in Posyandu Kapasa. Volume 48 Nomor 3, pp. 161-167.

WebMD. <https://www.webmd.com/parenting/baby/video/infant-massage> Diaksea pada 13 Oktober 2020

Zaidah, L. (2020). Pengaruh Baby Gym terhadap Motorik Kasar Pada Anak Delayed Development usia 3-12 Bulan di Posyandu Melati Purbayan Kotagede Yogyakarta. Jurnal Ilmiah Fisioterapi. Volume 03 Nomor 01.

FKEB DELI HHUSADA