

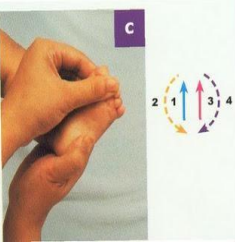
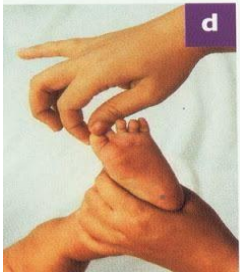


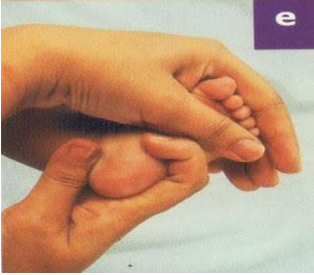

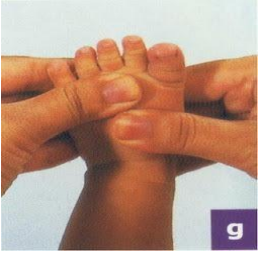
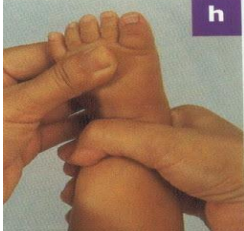
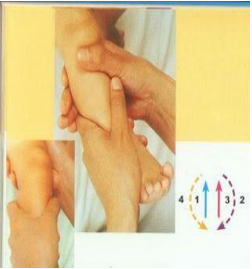
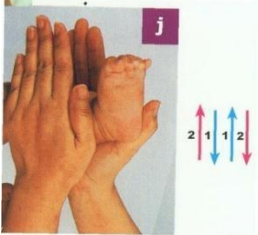
## CHEKLIST

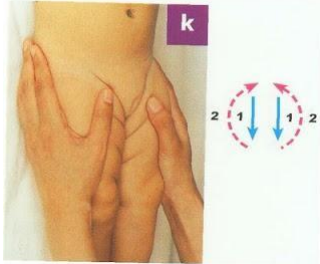
### PIJAT BAYI DENGAN TERAPI MUROTTAL AYAT SUCI AL-QUR'AN (Q.S AR-RAHMAN)


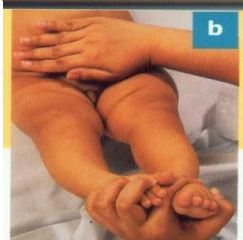
No	Langkah Kerja	Keypoint
<b>PERSIAPAN</b>		
1.	Mengucapkan salam	<ul style="list-style-type: none"> <li>Senyum, sapa dan salam BHSP</li> </ul>
2.	Menjelaskan pada ibu dan keluarga maksud dan tujuan serta prosedur yang dilakukan dalam memijat bayi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan informed consent.</li> <li>Gunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu/keluarga.</li> <li>Libatkan orang tua/kelurga dalam melakukan pemijatan.</li> </ul>
3.	Siapkan bahan, peralatan dan perlengkapan. Susun alat dan bahan secara berurutan dan periksa kelengkapannya serta letakkan pada tempat yang mudah dijangkau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Susun secara ergonomis perlengkapan untuk memudahkan dalam bekerja.</li> </ul>
4.	Pastikan suhu ruangan tetap hangat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suhu harus 20-25°C, AC dan kipas angin tidak boleh dihidupkan</li> </ul>
5.	Beritahu ibu bahwa bayi akan dipijat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan bayi tidak baru selesai makan dan motivasi ibu untuk melihat cara memandikan bayi.</li> </ul>
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lepaskan perhiasan.</li> <li>Cuci tangan cara WHO dengan menggunakan sabun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan kuku pendek dan tidak menggunakan</li> </ul>


<p>anti septic (gunakan teknik cuci tangan yang efektif) dan air mengalir.</p> <p style="text-align: center;"><b>Cara Mencuci Tangan Dengan Sabun dan Air</b></p> <p style="text-align: center;">Waktu: Lamanya seluruh prosedur: <b>40-60 detik</b></p>	<p>perhiasan yang dapat menggores kulit bayi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan sabun dibawah air mengalir.</li> <li>Keringkan dengan handuk bersih.</li> </ul>
<b>TINDAKAN PELAKSANAAN</b>	

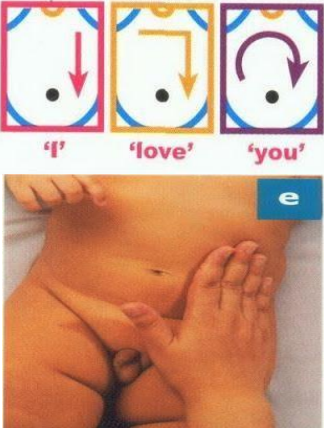
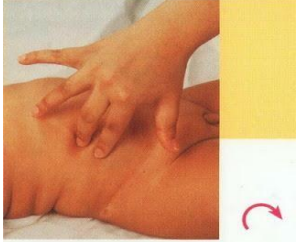
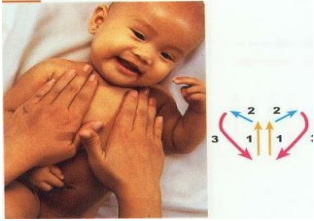

7.	Nyalakan Murrotal Baca Basmallah Letakkan bayi ditempat rata, lembut bersih dan lepaskan pakaian bayi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang</li> <li>• Pastikan ruangan hangat dan tidak pengap</li> </ul>
8.	Minta izin pada bayi dan gosokkan tangan dengan baby oil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara</li> <li>• Pastikan olesan minyak rata pada telapak tangan dan tidak terlalu banyak</li> </ul>
9.	Lakukan pijatan pada kaki dengan : a. Perahan cara India  b. Peras dan putar  c. Telapak kaki  d. Tarikan lembut jari  e. Gerakan peregangangan ( <i>stretch</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul <i>soft ball</i>. Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.</li> <li>• Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.</li> <li>• Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki.</li> <li>• Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.</li> <li>• Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk,</li> </ul>

 <p>e</p>	<p> pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit. Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.</p>
<p>f. Titik tekanan</p>  <p>f</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.</li> </ul>
<p>g. Punggung kaki</p>  <p>g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.</li> </ul>
<p>h. Peras dan putar pergelangan kaki (<i>ankle circles</i>)</p>  <p>h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi.</li> </ul>
<p>i. Perahan cara Swedia</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peganglah pergelangan kaki bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian kaki ke pangkal paha.</li> </ul>
<p>j. Gerakan menggulung</p>  <p>j</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.</li> </ul>

<p>k. Gerakan akhir</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah gerakan a sampai k dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi. Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha kearah</li> </ul>
---	--

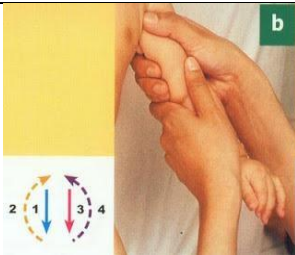

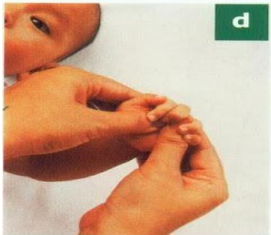
	<p>pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.</p>
<p>Lakukan pijatan pada perut dengan :</p> <p>a. Mengayuh sepeda</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.</li> <li>• Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.</li> </ul>
<p>b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.</li> </ul>
<p>c. Ibu jari ke samping.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan kedua ibu jari dari samping kanan-kiri pusar perut. Gerakkan kedua ibu jari kearah tepi perut kanan dan kiri.</li> </ul>

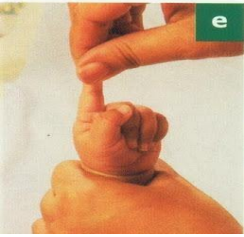
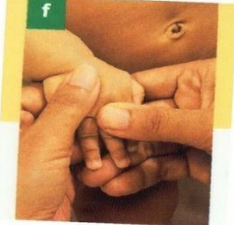
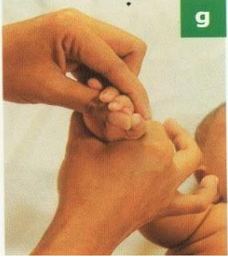
<p>d. Bulan matahari.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M} beberapa kali. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan {B}). Lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan).</li> </ul>
<p>e. Gerakan <i>I Love You</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “   Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf -I  . -LOVE  </li> </ul>

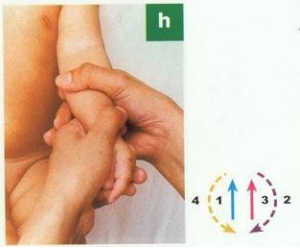
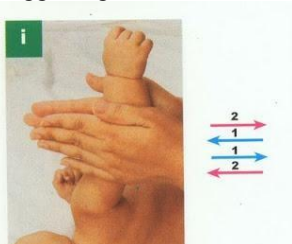
		<p>Pijatlah perut bayi membentuk hurup -Lll terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. -YOUll Pijatlah perut bayi membentuk huruf -Ull terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut bawah.</p>
	<p>f. Gelembung atau jari-jari berjalan (<i>walking fingers</i>)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagiankanan. Gerakkan jari-jari Anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.</li> </ul>
<p>11. Lakukan pijatan pada dada dengan :</p> <p>a. Jantung besar.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buatlah gerakan yang menggambar jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan Anda di tengah dada bayi/ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati.</li> </ul>
	<p>b. Kupu-kupu.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.</li> </ul>




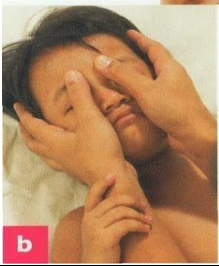
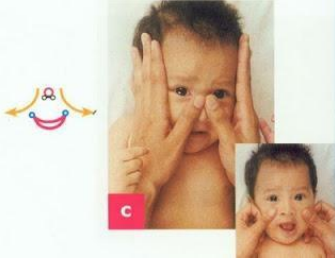
12.	Lakukan pijatan pada tangan, dengan : a. Memijat ketiak ( <i>ampits</i> ) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.</li> </ul>
	b. Perahan cara India.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arah pijatan cara India ialah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau</li> </ul>

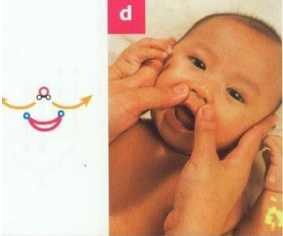
		melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul <i>soft ball</i> , tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.
	c. Peras dan putar ( <i>squeeze and twist</i> ) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara lain adalah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.</li> </ul>
	d. Membuka tangan. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.</li> </ul>



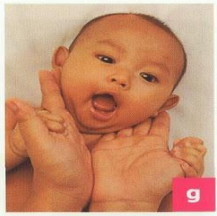
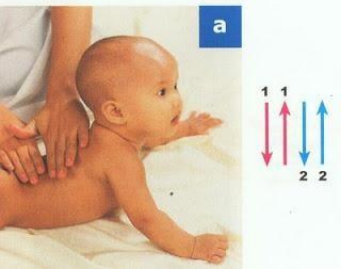


<p>e. Putar jari-jari.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.</li> </ul>
<p>f. Punggung tangan.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan anda. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.</li> </ul>
<p>g. Peras dan putar pergelangan tangan (<i>wrist circle</i>)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.</li> </ul>



<p>h. Perahan cara Swedia.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arah pijatan cara Swedia adalah dari pergelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru. Gerakkan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak. Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.</li> </ul>
<p>i. Gerakan menggulung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari.</li> </ul>



13.	<p>Lakukan pijatan pada muka, dengan :</p> <p>a. Dahi : menyetrika dahi (<i>open book</i>)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka.</li> <li>• Letakkan jari-jari kedua tangan Anda pada pertengahan dahi. Tekankan jari-jari Anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakkan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata.</li> </ul>
	<p>b. Alis : menyetrika alis.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.</li> </ul>
	<p>c. Hidung : senyum I.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.</li> </ul>
	<p>d. Mulut bagian atas : senyum II.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan kedua ibu jari Anda diatas mulut</li> </ul>

		<p>dibawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.</p>
--	---	--

	<p>e. Mulut bagian bawah : senyum III.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.</li> </ul>
	<p>f. Lingkaran kecil di rahang (<i>small circles around jaw</i>)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.</li> </ul>
	<p>g. Belakang telinga</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan ke arah pertengahan dagu dibawah dagu.</li> </ul>
<p>14.</p>	<p>a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan ke dua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.</li> </ul>
<p>15.</p>	<p>b. Gerakan menyetrika.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.</li> </ul>
<p>16.</p>	<p>c. Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi.</li> </ul>

17.	<p>d. Gerakan melingkar.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.</li> </ul>
18.	<p>e. Gerakan menggaruk</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi.</li> </ul>
19. Baca Tahmid & Rapikan alat dan rapikan ruangan.		
20.	<p>Cuci tangan cara WHO dengan menggunakan sabun anti septic (gunakan teknik cuci tangan yang efektif) dan air mengalir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan cuci tangan untuk perlindungan diri secara efektif dengan prinsip tujuh langkah pencegahan infeksi.</li> </ul>
21.	<p>Berikan kembali bayi pada ibunya.</p>	<p>Tanyakan apakah ada hal yang ingin diperjelas dalam melakukan proses pijat bayi.</p>
<b>DOKUMENTASI</b>		
22.	<p>Mencatat seluruh hasil pengkajian dalam catatan perkembangan</p>	