

MODUL PRAKTIKUM BABY MASSAGE



Penyusun :

Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA
2017**

BIODATA MAHASISWA



NAMA :

NIM :

ALAMAT :

NO TELP :

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA
2017**

VISI MISI TUJUAN

A. Visi Misi STIKES

1. Visi

Mejadi perguruan tinggi ‘Aisyiyah yang unggul dalam bidang kesehatan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berakhlakul karimah dan kompetitif di tingkat nasional tahun 2028.

2. Misi

- a. Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan yang unggul bertaraf nasional di bidang akademik serta non-akademik bernafaskan Islam.
- b. Mengembangkan dan melaksanakan penelitian untuk menghasilkan teori yang mendukung pembelajaran.
- c. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang mendukung peningkatan mutu pendidikan.
- d. Mengembangkan jejaring dengan lembaga pendidikan, lembaga penelitian, lembaga pemerintah dan masyarakat di tingkat nasional.

B. Tujuan

1. Menghasilkan tenaga kesehatan yang unggul dan berakhlakul karimah.
2. Menghasilkan karya penelitian berupa pengetahuan, metode dan teknologi yang mendukung pembelajaran dan berguna bagi masyarakat.
3. Menghasilkan karya pengabdian kepada masyarakat di bidang kesehatan.
4. Menghasilkan kerjasama kemitraan yang mendukung kegiatan akademik, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat secara nasional.

C. Visi Misi Program Studi

1. Visi

Mewujudkan Program Studi D IV Fisioterapi yang unggul dalam **bidang geriatri** yang **berakhlakul karimah** dan **kompetitif** di tingkat nasional tahun 2028.

2. Misi

- a. Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan yang unggul bertaraf nasional, dibidang akademik serta non akademik yang optimal, bermutu, dan islami.
- b. Mengembangkan dan melaksanakan penelitian untuk menghasilkan teori yang mendukung dalam bidang geriatri.
- c. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang mendukung peningkatan mutu pendidikan
- d. Mengembangkan jejaring dengan lembaga pendidikan, lembaga penelitian, lembaga pemerintah dan masyarakat di tingkat nasional

D. Tujuan program studi

1. Menghasilkan fisioterapis yang profesional dalam bidang geriatri yang berakhlakul karimah
2. Menghasilkan penelitian yang mendukung pada bidang fisioterapi geriatri.
3. Menghasilkan pengabdian masyarakat yang mendukung pada bidang fisioterapi geriatrik
4. Menghasilkan kerjasama dengan pemerintah maupun swasta dalam penyelenggaraan Catur Dharma PT di tingkat nasional

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Fisioterapi adalah integrasi antara *knowledge* dan *art*. Keilmuan yang dimiliki oleh mahasiswa fisioterapi didapatkan dari jenjang akademik di kelas dan juga latihan keterampilan di laboratorium untuk lebih mengkondisikan mahasiswa dengan situasi nyata sebelum mahasiswa terjun ke rumah sakit untuk pembelajaran tahap selanjutnya. Praktek *baby massage* merupakan salah satu materi yang terdapat dalam mata ajar Massage yang fokus kepada penerapan massage pada bayi dari usia 0 – 3 tahun, bahkan bias diterapkan pada anak berusia 12 tahun. Output dari materi baby massage ini akan menjadi bekal keterampilan mahasiswa dalam menerapkan baby massage dikemudian hari (dunia kerja).

Penatalaksanaan Fisioterapi yang dilakukan harus berlandaskan pada asuhan fisioterapi yang sistematis, yang meliputi assemen, perumusan diagnosa fisioterapi, penyusunan rencana tindakan intervensi, pelaksanaan dan melakukan evaluasi. Sejalan dengan profesionalisme fisioterapis, mahasiswa fisioterapi diharapkan selalu mengembangkan pengetahuan, keterampilan fisioterapinya dan etika profesi dalam memberikan asuhan fisioterapi yang optimal sehingga pada pembelajaran praktek laboratorium ini, mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan dan mempelajari keterampilan yang ditemui pada praktek *baby massage*.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Surakarta, 20 Februari 2017

Koordinator Praktikum Lab Fisioterapi


Eddy Triono, SSt.FT., M.Or

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Cover	i
Halaman Identitas	ii
Visi Misi dan Tujuan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.....	iii
Visi Misi dan Tujuan DIV Fisioterapi	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
Rencana Pembelajaran Semester	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A..... Deskripsi	
si Maja Ajar.....	1
B..... Tujuan	
Instruksional.....	1
C..... Ayat-	
Ayat Al-Qur’an yang Relevan	2
BAB II PELAKSANAAN PRAKTIKUM	3
A..... Target	
Kompetensi	3
B..... Waktu	
Pelaksanaan.....	3
C..... Tempat	
Pelaksanaan.....	3
D..... Peserta	
.....	4
E..... Dosen	
Pembimbing	4
F..... Mekanis	
me Bimbingan.....	4
G..... Tata	
Tertip.....	5
H..... Alur	
Prosedur Praktikum.....	5

I	Bukti	
Pencapaian Kompetensi		6
BAB III EVALUASI		7
A.....	Nilai	
Proses		7
B.....	Nilai	
Evaluasi.....		7
C.....	Nilai	
Akhir Praktikum.....		7
BAB IV PENUTUP		8
A.....	Simpulan.....	
n.....		8
B.....	Saran	
.....		8
LAMPIRAN MATERI		9

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AISYIYAH SURAKARTA PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI				
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER					
MATA KULIAH	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
MESSAGE	SAF1308	Mata Kuliah Utama	2	3	30 Agustus 2017
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua Program Studi
	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or		Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or		Maskun Pudjianto M.Kes
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI				
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;			
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat,			
	P1	Mempunyai pengetahuan tentang konsep dasar, prinsip, dan teori yang berkaitan dengan kesehatan manusia secara umum dan secara khusus yang berkaitan dengan gerak manusia dan teknologi intervensi fisioterapi secara mendalam untuk mampu memformulasikan penyelesaian masalah procedural			
	P3	Mempunyai pengetahuan tentang konsep, prinsip, dan menguasai nilai-nilai kemanusiaan (<i>humanity values</i>), dan teknik komunikasi terapeutik serta penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit pada level primer, sekunder dan tertier untuk mencegah terjadinya keterbatasan fungsi, disabilitas / kecacatan akibat gangguan gerak manusia.			
	P4	Mempunyai pengetahuan tentang praktek fisioterapis berbasis bukti (<i>evidence based practice</i>).			
	CP-MK				
	M1	Mahasiswa dapat menjelaskan efek fisiologis dari efek terapeutik massage			
	M2	Mahasiswa dapat mengaplikasikan teknik massage secara mandiri			
	M3	Mahasiswa dapat memahami indikasi dan kontraindikasi massage			
	M4	Mahasiswa mampu melakukan pentalaksanaan massage pada kasus lansia			

Diskripsi Singkat MK	Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak.	
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	Teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep baby massage.	
Pustaka	Utama :	
	Heath, A. and BrainBridge, N. (2004). Baby Massage. London: Dorling Kindersley.	
	Pendukung :	
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak :	Perangkat keras :
	Slide	Phantom, LCD
Team teaching		
Mata kuliah syarat	Anatomi fisiologi	

Pertemuan Ke-	Sub CP-MK (Sbg kemampuan akhir yang diharapkan)	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran	Waktu	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
1	Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik, prinsip-prinsip dan konsep dasar baby massage pada bagian depan bayi (<i>Front of the baby</i>).	Ketepatan mendemonstrasikan Baby Massage pada bagian bagian depan bayi meliputi: 1. Lengan dan tangan. 2. Dada 3. Perut 4. Tungkai dan kaki	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan Bentuk test: demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi • Demonstrasi • Role play 	[1x(1x170')]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik dasar Baby Massage. 2. Prinsip-prinsip Baby Massage 3. Konsep dasar Baby Massage bagian depan bayi (<i>Front of the baby</i>). 	10
2	Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik, prinsip-prinsip	Ketepatan mendemonstrasikan Baby Massage pada	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi • Demonstrasi • Role play 	[1x(1x170')]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik dasar Baby Massage. 2. Prinsip-prinsip 	10

	dan konsep dasar baby massage pada bagian belakang bayi (<i>Back of the Baby</i>).	bagian <i>Back of the baby</i> (bagian belakang bayi) meliputi: 1. Punggung 2. Pantat/bokong 3. Tungkai	Bentuk test: demonstrasi			Baby Massage 3. Konsep dasar Baby Massage bagian belakang bayi (<i>Front of the baby</i>).		
3	Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik, prinsip-prinsip dan konsep dasar baby massage pada bagian kepala dan wajah (<i>Head and Face</i>).	Ketepatan mendemonstrasikan Baby Massage pada bagian : 1. Kepala 2. Wajah	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan Bentuk test: demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi • Demonstrasi • Role play 	[1x(1x170')]	1. Teknik dasar Baby Massage. 2. Prinsip-prinsip Baby Massage 3. Konsep dasar Baby Massage bagian belakang bayi (<i>Front of the baby</i>).	10	
4	Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik meregangkan (<i>stretches</i>) pada baby massage.	Ketepatan mendemonstrasikan teknik meregangkan (<i>stretches</i>) Baby Massage.	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan Bentuk test: demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi • Demonstrasi • Role play 	[1x(1x170')]	Teknik meregangkan pada Baby Massage.	10	
5 - 6	Ujian Skill							

BAB I

PENDAHULUAN

A. Deskripsi Mata Ajar

Fokus mata ajar ini adalah pemahaman teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep *baby massage*. *Baby massage* biasa disebut dengan *stimulus touch*. *Baby massage* dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. *Baby massage* sudah dikenal sejak berabad-abad yang lalu, pada berbagai bangsa dan kebudayaan, dengan berbagai bentuk terapi dan tujuan. *Baby massage* merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan kulit yang berdampak luar biasa. Mata ajaran ini merupakan aplikasi dari teori-teori yang telah dipelajari sebelumnya yaitu anatomi dan fisiologi.

B. Tujuan Instruksional

1. Tujuan Umum

- a. Mampu melaksanakan praktik *baby massage* prinsip etis.
- b. Mempunyai pengetahuan tentang teori, teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep dasar yang berkaitan dengan kesehatan bayi.
- c. Mampu melakukan *baby massage* dengan tepat sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep dasar *baby massage* (P1).
- b. Mahasiswa mempunyai pengetahuan tentang konsep, prinsip, dan menguasai nilai-nilai kemanusiaan (*humanity values*), dan teknik komunikasi terapeutik serta penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit, khususnya pada bayi (P3).
- c. Mahasiswa mempunyai pengetahuan tentang praktek fisioterapi berbasis bukti (*evidence based practice*) (P4).
- d. Mahasiswa berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, khususnya pada kesehatan bayi (S3).

C. Ayat yang Relevan

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ

“Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia” (QS. Al Kahfi: 46).

BAB II

PELAKSANAAN PRAKTIKUM

A. Target Kompetensi

Pelaksanaan praktikum *baby massage* diharapkan mampu menghasilkan mahasiswa sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karenanya, untuk membantu pencapaian tujuan belajar maka disusunlah daftar kompetensi praktikum *baby massage* untuk tingkat pencapaian kompetensi *knowledge* (pengetahuan) dan kompetensi *skill* (keterampilan) yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan dasar.

NO	NAMA PERASAT
1	<i>Baby massage</i> pada bagian depan bayi meliputi lengan, tangan, dada, tungkai dan kaki.
2	<i>Baby massage</i> pada bagian belakang bayi meliputi punggung pantan/bokong dan tungkai.
3	<i>Baby massage</i> pada bagian kepala dan wajah.
4	<i>Baby massage</i> dengan teknik meregangkan.

B. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan praktikum *baby massage* akan dilaksanakan pada pembelajaran semester tiga (III) Prodi D IV Fisioterapi Jadwal pelaksanaan praktikum untuk masing-masing kelompok terdapat pada *lampiran* buku pedoman praktikum.

C. Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan praktikum *baby massage* dilaksanakan di Mini Hospital STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

D. Peserta

Pelaksanaan praktikum baby massage akan diikuti seluruh mahasiswa D IV Fisioterapi semester tiga (III). Mekanisme praktikum akan dilakukan secara klasikal dengan metode asistensi.

E. Dosen Pembimbing

Terlampir

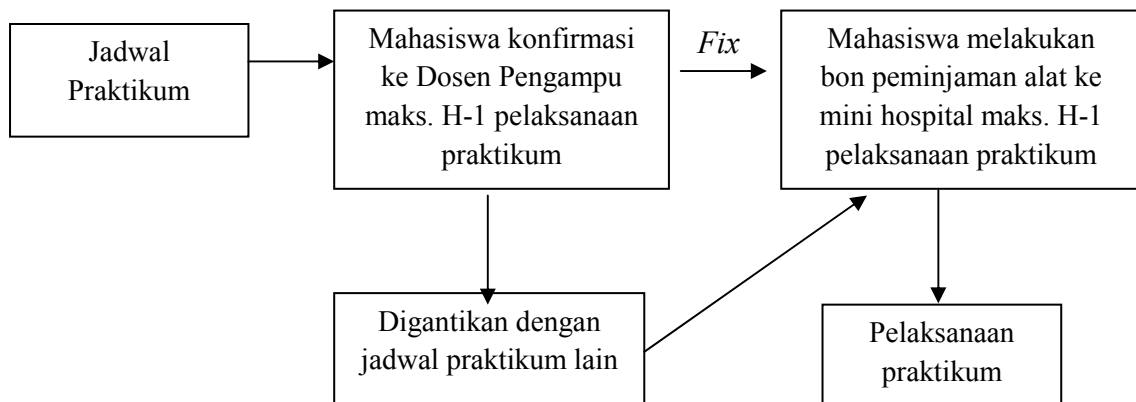
F. Mekanisme Bimbingan

Fase Bimbingan	Tugas Pembimbing	Tugas Peserta Didik
Fase Persiapan	Memfasilitasi waktu pelaksanaan, memberikan persetujuan pelaksanaan praktikum sesuai topik.	<ol style="list-style-type: none">1. Koordinasi dengan dosen pembimbing.2. Mengebon alat-alat dengan persetujuan dosen pembimbing minimal sehari sebelum dilakukan praktikum.3. Menyiapkan tempat dan alat yang dibutuhkan dalam praktikum sesuai topik.
Fase Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengobservasi mahasiswa, dapat berupa tes lisan maupun tertulis.2. Menjelaskan dan mempraktekkan secara langsung sesuai dengan perasat masing-masing.3. Memberi kesempatan pada mahasiswa untuk mencoba melakukan secara langsung perasat yang telah diajarkan.	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab pertanyaan.2. Memperhatikan.3. Melakukan keterampilan yang telah diajarkan.
Fase Evaluasi	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan <i>post conference</i>.2. Memberikan <i>feed back</i> peserta didik.3. Memberikan nilai proses pada lembar penilaian.	Mencatat dan mendengarkan.

G. Tata Tertib

1. Mahasiswa wajib memakai jas laboratorium saat praktikum berlangsung.
2. Mahasiswa wajib membuat resume materi yang akan di praktikumkan.
3. Kehadiran praktikum wajib 100%, jika mahasiswa tidak dapat mengikuti praktikum, mahasiswa wajib menggantinya dengan mengikuti praktikum kelompok berikutnya.
4. Jadwal yang telah diberikan dapat berubah sewaktu-waktu disesuaikan dengan dosen pengampu masing-masing.
5. Mahasiswa wajib meminta penilaian selama proses praktikum kepada dosen pembimbing praktikum.
6. Mahasiswa wajib mengumpulkan buku pedoman yang telah diisi secara lengkap baik form penilaian maupun form target kompetensi.
7. Mahasiswa wajib mengikuti praktikum secara full dengan tiap kali praktikum 100 menit.
8. Mahasiswa yang berhak mengikuti ujian evaluasi (OSCA atau COMPRE) adalah mahasiswa yang telah mengikuti seluruh praktikum yang telah ditentukan.

H. Alur Prosedur Praktikum



Mahasiswa menerima jadwal praktikum yang akan diberikan oleh koordinator praktikum. Maksimal atau paling lambat 1 hari sebelum pelaksanaan praktikum mahasiswa melakukan konfirmasi kepada dosen pengampu praktikum. Apabila dosen yang bersangkutan dapat mengisi praktikum sesuai jadwal (fix) mahasiswa wajib melakukan bon peminjaman alat sesuai dengan perasat yang akan dipraktikumkan ke mini hospital (laboratorium) dengan bukti kertas bon alat yang telah di tandatangani oleh dosen pengampu dan mahasiswa. Namun apabila dosen yang bersangkutan tidak dapat mengisi praktikum sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, mahasiswa berhak menggantikan dengan dosen pengampu lain yang dapat memberikan materi dan mahasiswa tetap wajib melakukan bon peminjaman alat ke mini hospital (laboratorium).

I. Bukti Pencapaian Kompetensi

Terlampir

J. Rujukan

Heath, A. and BrainBridge, N. (2004). Baby Massage. London: Dorling Kindersley.

BAB III

EVALUASI

A. Nilai Proses (60%)

1. Kedisiplinan
2. Keaktifan
3. Tugas Pra Lab

B. Nilai Evaluasi (40%)

Mahasiswa yang telah memenuhi kewajibannya untuk melaksanakan 4 perasat praktikum berhak mengikuti ujian evaluasi yang akan dilaksanakan pada akhir keseluruhan praktikum sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh program studi. Evaluasi akhir dapat dilakukan dengan metode OSCA maupun COMPRE.

C. Nilai Akhir Praktikum

No	Penilaian	Prosentase	Nilai
1.	Nilai Proses	60 %	
2	Nilai Evaluasi	40 %	
Total			

GRADING SCHEME DAN KRITERIA PENILAIAN AKHIR

Nilai	Skor	Deskripsi Kemampuan
A	81 – 100	Mencapai capaian pembelajaran dengan sangat memuaskan
A-	71 – 80	Mencapai capaian pembelajaran dengan memuaskan
B	66 – 70	Mencapai capaian pembelajaran dengan baik
B-	61 – 65	Mencapai capaian pembelajaran dengan cukup
C	51 – 60	Mencapai capaian pembelajaran dengan kurang
D	41– 50	Tidak mencapai capaian pembelajaran
E	0 – 40	Tidak mencapai Capaian Pembelajaran

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Demikian modul praktek *baby massage* ini kami susun. Besar harapan kami semoga pelaksanaan praktikum dapat berjalan sesuai rencana dan lancar. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

B. Saran

Proses penyusunan dan pelaksanaan praktikum *baby massage*, mungkin masih jauh dari harapan, kami sebagai penyusun serta koordinator praktikum menerima masukan serta saran dari semua pihak.

Surakarta, 20 Februari 2017

Ketua Prodi DIV Fisioterapi

Koordinator Praktikum

(Maskun Pudjianto, S.MPh, M.Kes)

(Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or)

LAMPIRAN

DAFTAR PRASAT DAN PENGAMPU PRAKTIKUM LABORATORIUM ANATOMI PRODI D IV FISIOTERAPI

NO	PERTEMUAN	PENGAMPU
1	Teknik, prinsip-prinsip dan konsep dasar baby massage pada bagian depan bayi (<i>Front of the baby</i>).	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
2	teknik, prinsip-prinsip dan konsep dasar baby massage pada bagian belakang bayi (<i>Back of the Baby</i>).	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
3	Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik, prinsip-prinsip dan konsep dasar baby massage pada bagian kepala dan wajah (<i>Head and Face</i>).	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
4	Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik meregangkan (<i>stretches</i>) pada baby massage.	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or



PRAKTIKUM

Baby Massage Front of the Baby (Massage Bayi Bagian Depan)

A. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:

Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep dasar baby massage pada bagian depan, bagian belakang, kepala dan wajah untuk membantu bayi merasa senang, nyama, tidur nyenyak dan tumbuh optimal.

B. Indikator Kompetensi :

1. Ketepatan mendemonstrasikan baby massage pada bagian lengan dan tangan bayi.
2. Ketepatan mendemonstrasikan baby massage pada bagian dada bayi.
3. Ketepatan mendemonstrasikan baby massage pada bagian perut bayi.
4. Ketepatan mendemonstrasikan baby massage pada bagian tungkai dan kaki bayi.

C. Teori

1. Definisi

Baby massage biasa disebut dengan *stimulus touch*. Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi sudah dikenal sejak berabad-abad yang lalu, pada berbagai bangsa dan kebudayaan, dengan berbagai bentuk terapi dan tujuan. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan kulit yang berdampak luar biasa. *Baby Massage* sendiri adalah sentuhan terhadap anak dari usia 0 bulan sampai 12 tahun, dan sebetulnya pengalaman massage pertama yang dialami oleh manusia, ialah pada waktu manusia dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir ibu. Pengertian lain adalah suatu bentuk stimulasi gerak yang sangat bermanfaat, karena pijat ini tidak hanya mengoptimalkan perkembangan gerak anak, tetapi juga menjadi momentum untuk menyalurkan rasa kasih sayang dan perhatian kepada bayi.

2. Fisiologi *Baby Massage*

Pada dasarnya efek baby massage terhadap fungsi fisiologi tubuh melalui beberapa sistem saraf sebagai berikut:

a. Sistem Peredaran Darah

Pijatan dengan tekanan yang agak dalam ($\pm 1-2$ mm) akan menambah aliran darah sampai 85% dan meningkatkan aliran cairan limfa. Pijatan memberi efek pelebaran pada vena dan kapiler serta memacu efek saraf vasomotor sehingga membantu darah bergerak melalui vena. Efek ini akan menimbulkan rasa segar karena akan mendapat oksigen lebih banyak dan berbagai macam nutrien, hormon serta yang lainnya. Disamping itu juga akan terjadi pembersihan tempat yang dipijat dari zat racun sehingga efek jangka panjang pada sistem peredaran darah adalah meningkatkan tonus dan regangan pembuluh darah itu sendiri.

b. Sistem Limfatik

Pijat sangat berperan untuk aliran limfatik. Racun dan sampah tubuh dialirkan ke pembuluh darah untuk dinetralisir, bengkak/udem akan berkurang. Dengan dipijat pembentukan limfosit akan meningkat, aliran limfe menjadi lancar. Jumlah limfosit yang meningkat akan meningkatkan sistem kekebalan yang dapat membantu mencegah infeksi dan penyakit. Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat *glucocorticoid* (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin. Sehingga akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

c. Kulit

Kulit bagian dermis terdapat banyak pembuluh darah, pembuluh limfe dan ujung-ujung dari saraf, yang akan berpengaruh pada saat pemijatan. Rangsangan pada reseptor akan menyebabkan perubahan reaksi reflek seperti pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot dan pori-pori akan terbuka. Membukanya pori-pori akan mengeluarkan keringat sehingga

dapat membuang racun dan sampah tubuh, selain itu juga sangat membantu untuk kulit yang kering.

d. Sistem otot

Pada saat latihan posisi otot hanya memanjang, selama pijat posisi otot ditarik kearah samping dan memanjang. Keadaan ini akan meningkatkan mikrosirkulasi yang dapat menyembuhkan ketegangan otot dan menguraikan perlengketan jaringan sehingga akan mencegah jaringan perut. Selain itu dengan pijat dapat mengeluarkan racun seperti asam laktat yang menyebabkan kelesuan. Dengan meningkatnya fleksibilitas dan integritas dari jaringan, pijat dapat menyembuhkan kram serta dapat menguraikan ketegangan postur.

e. Sistem Saraf

Pijat mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna. Berdasarkan hasil penelitian Field dan Schanberg (1986), pijat juga memberi dampak pemacuan saraf nervus vagus (saraf otak ke-10) yang berhubungan dengan sistim perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan gastrin dan insulin, dimana kedua hormon tersebut akan meningkatkan absorpsi makanan menjadi lebih baik, sehingga bayi akan merasa cepat lapar dan akan menyusui lebih aktif serta sering. Hal ini akan merangsang peningkatan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin ibu yang berakibat ASI akan semakin banyak diproduksi. Pemijatan memberikan rangsangan pada saraf vasodilator, sehingga ketegangan otot akan sembuh dengan adanya respon relaksasi. Pada bayi sehat yang mendapat pemijatan menunjukkan peningkatan jam tidur sehingga dapat meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta *tetha*, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*Electro Encephalogram*).

3. Manfaat Baby massage

Manfaat baby massage untuk bayi dan ibu adalah sebagai berikut :

a. Membuat bayi dan ibu semakin tenang dan nyaman

Bayi yang mendapat pijatan secara teratur akan lebih rileks dan tenang. Dengan sirkulasi darah dan oksigen yang lancar otomatis membuat imunitas tubuh bayi lebih baik. Selain fisik, pijat juga sangat mempengaruhi emosional, karena aktivitas pijat akan menjalin bonding antara anak dan orang tua. Unsur utama pijat bayi adalah sentuhan (*touch*), bukan tekanan (*pressure*). Field (2005) dalam studinya mengatakan, oksitosin sebagai hormon hipofisis yang menstimulasi kontraksi otot rahim dan sekresi susu ibu dilepaskan tidak hanya sebagai respon terhadap isapan selama pemberian ASI dan sebagai respons terhadap persalinan melainkan juga dilepaskan oleh stimulasi yang tidak menyakitkan seperti sentuhan, kehangatan, dan usapan-usapan yang diberikan kepada bagian lain dari tubuh. Kadar oksitosin meningkat di plasma demikian juga di cairan serebrospinal (CSS) sebagai respons terhadap stimulus-stimulus ini. Hal ini memberi efek meningkatkan relaksasi, rasa nyaman, dan interaksi sosial yang positif

b. Meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi

Bayi yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik. Bayi menjadi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI.

c. Meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) dan konsentrasi bayi.

Neonatal menghabiskan kebanyakan periode perinatal dengan tidur. Neonatus cukup bulan umumnya tidur 70% dalam 24 jam, sedangkan bayi prematur tidur hingga 90% dalam satu hari penuh. Melatonin, hormon yang ada secara natural yang dilepaskan pada waktu malam dan berhenti dengan paparan terhadap cahaya, mempunyai peran dalam fungsi visual, cerebrovaskuler, reproduksi, neuroendokrinologis, dan neuroimunologis. Menurut Field (2005) bayi yang dipijat, dibandingkan dengan kelompok

kontrol, mencapai penyesuaian siklus aktivitas istirahat mereka lebih menyenangkan pada usia 8 minggu dan produksi melatonin nokturnal yang lebih tinggi pada usia 12 minggu. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa terapi pijat yang diberikan secara rutin waktu tidur bayi dapat menjadi sinyal sosial yang kuat yang dapat mempengaruhi perkembangan dari siklus tidur terjaga. Sehingga bayi yang terpenuhi kebutuhan tidurnya, saat bangun akan menjadi bugar. Kebugaran ini juga menjadi faktor mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

d. Meningkatkan produksi ASI dan gerak peristaltik untuk pencernaan.

Pijat bayi dapat menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat bersistirahat dengan efektif, hal ini berdampak positif ketika bayi bangun dan membawa energi yang cukup untuk beraktivitas. Dengan aktivitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah dengan peningkatan aktivitas nervus vagus dalam menggerakkan sel peristaltik untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Dengan semakin banyak dihisap, ASI pun terstimulasi untuk berproduksi. Field (2005) mengatakan, ketika ibu dan anak terjadi kotak kulit ke kulit setelah kelahiran (Inisiasi Menyusu Dini) terjadi pelepasan hormon oksitosin yang bersirkulasi di hipofise posterior ibu. Selama periode ini tidak hanya mengakibatkan pengeluaran susu, namun juga menginduksi vasodilatasi (pelebaran saluran pembuluh) di kulit dada ibu. Ibu merasakan vasodilatasi ini sebagai kehangatan yang memperkuat sensasi relaksasi dan kenyamanan dan akan interaksinya dengan anaknya. Anak juga berespon terhadap kontak fisik dengan ibunya dengan menjadi tenang, seperti diekspresikan dengan tangisan yang lebih sedikit.

e. Meningkatkan daya tahan tubuh

Pemijatan memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan sel pembunuh alami (*natural killer cells*). Hal ini dibuktikan pada penderita HIV yang dipijat sebanyak 5 kali dalam seminggu selama satu bulan mampu meningkatkan jumlah dan toksisitas sel pembunuh alami

(*natural killer cells*). Dengan demikian, kemungkinan penderita terkena infeksi sekunder berkurang

f. Memacu perkembangan otak dan sistem saraf

Rangsangan yang diberikan pada kulit bayi akan memacu proses myelinisasi (penyemburnaan otak dan sistem saraf) sehingga dapat meningkatkan komunikasi ke tubuh bayi dan keaktifan sel neuron. Myelinisasi yang berlangsung lebih cepat memungkinkan otak bayi semakin terpacu untuk berfungsi sempurna dalam mengkoordinasikan tubuh. Bayi lebih sigap dan lincah dalam menanggapi apa yang dihadapinya.

g. Meningkatkan aliran oksigen dan nurtisi menuju sel

Pemijatan dapat memperlancar proses pengangkutan oksigen ke sel-sel yang akan dituju. Pengangkutan oksigen ini penting agar sel-sel dapat menjalankan fungsinya dengan normal. Aliran oksigen ke sel-sel saraf yang tidak lancar dapat menyebabkan rasa sakit, menurunnya konsentrasi, dan kesiagaan. Stimulasi pemijatan juga memperlancar mengalirnya nutrisi ke seluruh sel. Nutrisi ini penting agar sel-sel dapat tumbuh dan menjalankan fungsinya. Dengan pemijatan akan memperlancar peredaran darah yang mengalir keseluruh tubuh, termasuk ke otaknya. Salah satu zat penting yang dibawa oleh darah adalah oksigen. Ketika suplai oksigen untuk otak bayi tidak lancar maka fungsi otak untuk berpikir dan konsentrasi akan terganggu. Semakin baik aliran darah ke otak, semakin berkecukupan kebutuhan oksigen otak yang terpenuhi. Terpenuhinya oksigen di otak secara cukup membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik.

h. Membina kasih sayang orang tua dengan anak (*bonding*)

Ada dua istilah terkait ikatan antara anak dan orang tua, yaitu bonding dan attachment. Bonding merupakan perasaan kedekatan batin yang timbul pada diri orang tua terhadap bayinya. Sedangkan attachment adalah keterikatan bayi pada orang tuanya. Ada dua pola utama pembentukan keterikatan antara bayi dan ibu yang ditemukan oleh Ainsworth (1978), yaitu *secure attachment* dan *anxious attachment*. Pada

secure attachment, anak memiliki rasa aman setiap saat, karena yakin telah memiliki kasih sayang dan perlindungan dari orang tua. Ikatan ini lebih menjamin perkembangan bayi menjadi manusia berkepribadian baik, tangguh, mandiri, mencintai, dan rasa percaya diri pada lingkungannya. Sebaliknya, *anxious attachment*, anak memiliki perasaan cemas dan gelisah karena kurang aman, kurang yakin bahwa ia dicintai, dan kurang mendapat perlindungan dari orang tua. Ikatan seperti ini bisa berpengaruh negatif karena menjadikannya sebagai manusia yang memiliki kesulitan tingkah laku, yang bersumber pada gangguan emosional. Agar anak memiliki *secure attachment*, maka diperlukan bonding yang baik, yang muncul jika bayi diberi sentuhan, belaian, dan pijatan yang disertai kasih sayang orang tuanya.

4. Waktu Pemijatan dan Tempat Pemijatan

a. Waktu Pemijatan

Pemijatan dapat dilakukan kapanpun, namun waktu yang dianjurkan untuk menerapkan baby massage adalah:

1) Pagi Hari

Pemijatan dapat dilakukan pagi hari sebelum mandi, sebab sisa-sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari memberikan nuansa ceria bagi bayi.

2) Malam Hari

Pemijatan malam hari sangatlah baik. Sebab, setelah pemijatan biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak

3) Pemijatan dilakukan 15 menit setelah si kecil makan Pemijatan segera setelah makandapat menyebabkan gangguan pencernaan, bahkan muntah. Hal ini terjadi karena lambung masih belum siap diguncang dan gerak peristaltik masih berlangsung untuk mengantar makanan ke saluran pencernaan.

b. Tempat Pemijatan

Tempat pemijatan untuk bayi antara lain yaitu:

- 1) Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
- 2) Ruangan kering dan tidak pengap.
- 3) Ruangan tidak berisik.
- 4) Ruangan yang penerangannya cukup.
- 5) Ruangan tanpa aroma meyengat dan mengganggu.
- 6) Suasana yang tenang saat pemijatan

Agar suasana menjadi tenang saat pemijatan lebih baik dilakukan:

- 1) Saat si kecil ceria.
- 2) Saat kondisi perut yang sudah terisi makanan.
- 3) Saat suasana hati pemijat tenang.
- 4) Dengan mimik wajah tersenyum dan menebar kasih sayang.
- 5) Dengan memutar musik klasik

5. Persiapan Sebelum Memijat

Sebelum menerapkan baby massage diharuskan memperhatikan hal-hal berikut ini:

- a. Tangan bersih dan hangat.
- b. Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
- c. Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap.
- d. Bayi sudah selesai makan atau sedang tidak lapar.
- e. Sediakan waktu untuk tidak diganggu minimal selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
- f. Duduklah pada posisi nyaman dan tenang.
- g. Baringkanlah bayi diatas permukaan kain yang rata, lembut, dan bersih .
- h. Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (*baby oil/ lotion*).
- i. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara.

Ciptakan suasana yang tenang atau lembut selama pemijatan, adapun hal-hal yang dianjurkan dan tidak dianjurkan antara lain:

- a. Hal-hal yang dianjurkan

- 1) Memandang mata bayi selama pemijatan dengan disertai pancaran kasih sayang.
 - 2) Melakukan sentuhan ringan pada awal pemijatan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan tersebut.
 - 3) Sesering mungkin lumurkan minyak atau baby oil sebelum dan selama pemijatan.
 - 4) Melakukan gerakan pembukaan berupa sentuhan ringan disepanjang sisi muka bayi atau mengusap rambutnya dengan mengajak bicara.
 - 5) Dianjurkan melakukan gerakan urutan dari bagian kaki, karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki.
 - 6) Tanggap dengan isyarat atau respon yang diberikan oleh bayi pada saat pemijatan.
 - 7) Hindarkan mata bayi dari percikan atau lelehan minyak atau *baby oil*.
 - 8) Memandikan bayi segera pemijatan agar merasa segar dan bersih.
- b. Hal-hal yang tidak dianjurkan
- 1) Memijat bayi langsung setelah makan. Waktu terbaik pemijatan adalah 2 jam setelah makan makanan padat. Pada jam tersebut diasumsikan bayi tidak dalam kondisi terlalu lapar ataupun kelewat kenyang.
 - 2) Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
 - 3) Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
 - 4) Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
 - 5) Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

6. Cara Pemijatan pada Bayi Berdasarkan Usia

- a. Usia 0 – 1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekati usapanusapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- b. Usia 1 – 3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
- c. Usia 3 bulan – 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

7. Teknik Dasar Baby Massage

a. *Stroking* dan *Effleurage* (Gerakan Mengusap)

Berkhasiat untuk menenangkan anak. Ahli fisioterapi menganjurkan agar usapan dilakukan sedikit lebih bertenaga dengan usapan mengarah ke jantung, terutama pijat bagian periperal (lengan, bahu, tangan, kaki, betis, paha). Gerakan usapan merangsang aliran darah getah bening. Lancarnya aliran darah dan getah bening menyebabkan metabolisme tubuh bayi lebih baik sehingga membuatnya tenang dan nyaman

b. *Wringing* dan *Kneading* (Gerakan Meremas/Memerah)

Gerakan remasan dapat membuat otot bayi menjadi lebih kuat sekaligus melancarkan peredaran darah. Remasan ini juga ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan kelenjar. Dengan remasan, otot bayi terlatih untuk berkontraksi dan relaksasi bila disertai dengan latihan peregangan.

c. *Pulling* dan *Stretching* (Gerakan Tarikan/Meregangkan)

Sementara bayi terlentang, pegang kedua kaki dan lututnya bersamaan dan tempelkan lutut sampai perutnya. (Peringatan: Gerakan ini bisa membuat membuang gas). Selain itu, pegang kedua kaki dan lututnya dan putar dengan gerakan melingkar, ke kiri dan ke kanan, untuk melemaskan pinggulnya. Ini juga membuat menyembuhkan sakit perut.

d. *Circles* (Gerakan Memutar)

Gerakan ini memberikan stimulus pada permukaan jaringan otot dan jaringan otot yang lebih dalam. Dengan tehnik ini aliran darah akan meningkat dan pembuluh darah akan lebih lebar. Gerakan urut dan lingkaran bermanfaat untuk stimulus bagi otot dan saraf untuk lebih aktif.

8. Penatalaksanaan Baby Massage

a. Baby Massage Front of the Baby (Bagian Depan)

1) Baby Massage Bagian Lengan dan Tangan

- a) Mulai dengan gerakan *stroking* dan *effleurage* dari dada menuju ke lengan. Usahakan kedua tangan bersamaan. Seperti tampak pada gambar 1 dan gambar 2. Ulangi hingga 5 – 8 kali Usapan.



Gambar 1. *Stroking*



Gambar 2. *Effleurage*

- b) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi. Gerakan *wringing* yaitu gerakan seperti memerah. Seperti tampak pada gambar 3.



Gambar 3. *Wringing*

- c) Pada bagian tangan hingga jari-jari gunakan teknik *pulling* dan *stretching* dengan perlahan-lahan. Seperti tampak pada gambar 4.



Gambar 4. *Pulling dan Stretching*

a.

Baby Massage Bagian Dada

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung (hati) dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua tangan anda di tengah dada bayi/ulu hati. Buat gerakan keatas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati. Seperti tampak pada gambar 5 dan 6.



Gambar 5. *Effleurage*



Gambar 6. *Effleurage*

b.

Baby Massage Bagian Perut

1. Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri. Seperti tampak pada gambar 7.



Gambar 7. *Effleurage*

2. Letakkan kedua ibu jari di samping kanan kiri pusar bayi. Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri. Seperti tampak pada gambar 8.



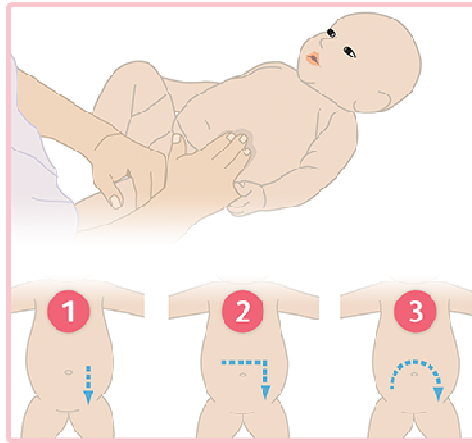
Gambar 8. *Circles* Ibu Jari (Gerakan Memutar)

3. 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) 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 bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan). Lakukan gerakan seperti tampak pada gambar 9.



Gambar 9. *Circles* Telapak Tangan

4. Gerakan I LOVE U.
- (1) Gerakan "I" Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I".
 - (2) Gerakan "LOVE" Pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.
 - (3) Gerakan "YOU" Pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah, seperti tampak pada gambar 10.



Gambar 10. *Effleurage* (I LOVE U)

c. Bagian Tungkai dan Kaki

1. Lakukan gerakan *effleurage* dengan lembut dari pangkal paha menuju kaki, seperti tampak pada gambar 11.



Gambar 11. *Effleurage*

2. Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball. Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu. Perhatikan gambar 12.



Gambar 12. *Kneading*

3. Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersama Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki. Perhatikan gambar 13.



Gambar 13. *Wringing*

4. Lakukan gerakan memutar pada telapak kaki bayi, seperti tampak pada gambar 14.



Gambar 14. *Circles*

5. Lakukan gerakan menarik dengan lembut bagian tendon Achilles dan bagian ankle bayi dengan lembut, serta beri tarikan lembut pada jari-jari kaki bayi. Perhatikan gambar 15.



Gambar 15. *Pulling and Stretching*

b. **Baby Massage Back of the Baby**

1) **Bagian Punggung**

1. Tengkurapkan bayi dan pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali ke leher. Ulangi beberapa kali. Seperti tampak pada gambar 16.



Gambar 16. *Effleurage*

2. Tempatkan tangan pada bahu bayi berikan tekanan dan usapan yang lembut. Ulangi hingga beberapa kali. Seperti tampak pada gambar 17.



Gambar 17. *Effleurage*

3. Berikan gerakan memutar dengan menggunakan ibu jari, dari atas menuju kebawah kedua tangan bersamaan. Ulangi beberapa kali. Seperti tampak pada gambar 18.



Gambar 18. *Circles*

4. Tarik setiap sisi dari punggung bayi dengan lembut. Seperti tampak pada gambar 19.



Gambar 19. *Pulling*

5. Lakukan gerakan usapan lembut dari pinggang secara menyilang menuju bahu bayi dengan lembut, tangan bergantian. Ulangi beberapa kali. Seperti tampak pada gambar 20.



Gambar 20. *Effleurage and Stroking*

6. Letakkan tepak tangan tepat diatas lekukan dipinggang bayi, menggunakan pergerakan tangan

tekan dan lakukan gerakan *circles* kecil searah jarum jam dengan lembut. Ulangi hingga beberapa kali. Seperti tampak pada gambar 21.



Gambar 21. *Circles*

2) Bagian Pantat/Bokong

- a) Posisikan pergelangan masing-masing tangan di dasar pantat. Gerakkan tangan secara melingkar beberapa kali secara bersamaan
- b) Tangan kanan bergerak searah jarum jam dan tangan kiri bergerak berlawanan arah jarum jam.
- c) Pindah tangan di sekitar pantat dengan degaran melingkar. Ulangi beberapa kali seperti tampak pada gambar 22.



Gambar 22. *Circles*

3) Bagian Tungkai

- a) Setelah selesai pada bagian pantat bayi, gerakkan satu tangan ke bawah kaki ke arah pergelangan kaki dengan usapan-usapan yang kuat.
- b) Ketika mencapai pergelangan kaki, mulailah pindah ke kaki lainnya dengan menggunakan tangan lainnya. Satu tangan harus selalu tetap menyentuh bayi. Ulangi beberapa kali. Seperti tampak pada gambar 23.



Gambar 23. *Stroking and Effleurage*

c. Baby Massage Head and Face

1) Bagian Kepala

1. Genggam tangan di sekitar kepala bayi dengan jari telunjuk di garis rambutnya.
2. Gerakkan tangan Anda secara bersamaan, usap mundur ke atas mahkota kepala hingga mencapai pangkal tengkoraknya. Ulangi hingga beberapa kali. Seperti tampak pada gambar 24.



Gambar 24. *Stroking*

3. Usap di sepanjang garis rahang dengan jari-jari sampai bertemu di dagu. Ulangi beberapa kali. Seperti tampak pada gambar 25.



Gambar 25. *Stroking*

2) Bagian Wajah

- a) Posisikan ibu jari di tengah dahi bayi, tepat di bawah garis rambut. Usap mengarah ke luar dalam garis lurus ke sisi wajah. Ulangi sampai ke dahi, seolah-olah menggambar serangkaian garis dengan ibu jari. Seperti tampak pada gambar 26.



Gambar 26. *Effleurage*

- b) Pada usapan terakhir di dahi, letakkan ibu jari tepat di atas alis, dan geser ke pelipis bayi dengan lembut. Lakukan gerakan memutar kecil melingkar di pelipis bayi. Ulangi beberapa kali seperti tampak pada gambar 27.



Gambar 27. *Circles*

- c) Tempatkan ibu jari di kedua sisi hidung. Dalam satu langkah gerakkan setiap ibu jari secara bersamaan ke bawah dan ke luar, di sepanjang bagian atas tulang pipi ke sisi wajah. Ulangi beberapa kali seperti tampak pada gambar 28.



Gambar 28. *Stroking and Effleurage*

- d) Posisikan ibu jari di kedua sisi hidung lagi, kali ini sedikit lebih rendah ke bawah. Lakukan satu sapuan dengan setiap ibu jari dari posisi ini di sepanjang bagian bawah tulang pipi dan keluar ke sisi wajah. Ulangi beberapa kali seperti tampak pada gambar 29.



Gambar 29. *Stroking and Effleurage*

- e) Posisikan ibu jari berdampingan di bibir atas bayi. Gerakan ibu jari melingkar kecil dengan tekanan yang lembut. Lakukan gerakan di sepanjang garis rahang atas dan keluar menuju telinga. Seperti tampak pada gambar 30.



Gambar 30. *Circles*

- f) Tempatkan ibu jari berdampingan tepat di bawah tengah bibir bawah. Dengan menggunakan tekanan ringan, buat gerakan melingkar dengan masing-masing ibu jari, kemudian geser ke luar sedikit dan ulangi. Lakukan ini di sepanjang garis rahang bawah ke arah telinga. Seperti tampak pada gambar 31.



Gambar 31. *Circles*

- g) Pegang tepi luar telinga atas antara jari telunjuk dan ibu jari. Dari posisi ini, buat guratan melingkar kecil di tepi luar telinga. Perhatikan gambar 32.



Gambar 32. *Circles*

- h) Mulai dari bagian tengah dagu, pegang daging/otot di bagian bawah dagu di antara ibu jari dan jari telunjuk, lalu remas dengan lembut. Ulangi sepanjang garis rahang bawah ke telinga, lalu di sisi lain dagu, atau jepit kedua sisi dagu secara bersamaan menggunakan kedua tangan. Seperti tampak pada gambar 33.



Gambar 33. *Wringing and Kneading*

- i) Untuk mengakhiri pijatan kembali ke gerakan awal pada bagian kepala.

d. Baby Massage Stretches (Meregangkan)

1) Arm Stretches

1. Pegang bagian belakang pergelangan tangan dengan jari dan letakkan ibu jari di telapak tangan bayi atau di bagian dalam pergelangan tangannya. Rentangkan tangannya ke samping, sejajar dengan bahu dan sudut kanan ke tubuh. Tarik dengan lembut untuk meluruskan lengan. Tahan selama beberapa detik. Lakukan seperti tampak pada gambar 34.



Gambar 34. *Stretching the Arm*

2. Silangkan lengan bayi di atas dadanya. Tahan posisi selama beberapa detik. Ulangi beberapa kali. Setiap kali menyilangkan posisi tangan bayi kanan dan kiri dibagian atas secara bergantian. Seperti tampak pada gambar 35.



Gambar 35. *Crossing the Arm*

3. Regangkan lengan ke samping seperti untuk langkah 1. Menjaga posisi lengan atas (bahu ke siku), gerakkan tangan ke atas ke arah kepala, sehingga lengan menekuk siku. Lengan bawah harus pada sudut yang tepat untuk lengan atas. Pastikan lengan diletakkan di atas handuk. Perhatikan gambar 36.



Gambar 36. *Rotating The Arms Upwards*

4. Lakukan gerakan yang sama ke arah bawah. Ulangi 3-4 kali. Perhatikan gambar 37.



Gambar 37. *Rotating The Arms Downwards*

2) Leg Stretches

- a) Pegang pergelangan kaki bayi. Silangkan secara bergantian kedua kaki bayi. Kemudian pegang titik persilangan dengan satu tangan dan gerakkan lutut ke arah perut, bawa jari-jari kaki dekat pinggul.
- b) Dengan sedikit gerakan 'memantul', tekan dengan lembut pada kaki, lalu lepaskan ke arah perut. Setelah beberapa kali memantul, silangkan kaki ke arah lain dan ulangi. Perhatikan gambar 38.



Gambar 38. *Crossing The Legs*

3) Arm And Leg Stretch Sequence

- a) Tahap 1: Pegang pergelangan tangan kanan bayi dengan tangan kiri, dan pergelangan kaki kiri dengan tangan kanan. Tarik kedua lengan dan kaki menjauh dari tubuh dengan lembut sedikit miring, sehingga anggota badan membentuk garis diagonal di setiap ujung batang tubuh. Tahan regangan selama beberapa detik, kemudian lanjut ke tahap 2. Perhatikan gambar 39.



Gambar 39. *Stretching the Limbs*

- b) Tahap 2: Bawa kaki kiri ke pinggul kanan (mengarah dengan tumit), dan tangan kanan ke pinggul kiri, tepat di atas paha. Pastikan lutut tertekuk. Tahan selama beberapa detik. Ulangi beberapa kali dan pindah ke sisi lainnya. Perhatikan gambar 40.



Gambar 40. *Folding in the Limbs*



STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta Telp.
(0271) 631141-631143

Kampus II : Jl. Kapulogo 03 Pajang Laweyan, Surakarta Telp. (0271) 711270

FORMAT INSTRUMEN BABY MASSAGE

No.	ASPEK YANG DINILAI	BOBOT	NILAI	
			YA	TIDAK
A	FASE ORIENTASI			
	Fase Persiapan Alat:			
1.	Mempersiapkan baby oil/lotion, handuk dan tissue	2		
2.	Memberi salam/menyapa klien (orangtua bayi)	2		
3.	Memperkenalkan diri, identifikasi klien (nama lengkap dan tanggal lahir)	5		
4.	Menjelaskan tujuan baby massage	10		
5.	Menjelaskan Prosedur baby massage	10		
B	FASE KERJA			
1.	Cuci tangan.	2		
2.	Mempersiapkan bed dan handuk.	2		
3.	Mengatur posisi bayi sesuai bagian yang akan di massage	10		
4.	Melakukan baby massage mulai dari bagian depan, belakang, kepala dan wajah serta stretching.	30		
5.	Membersihkan sisa baby oil pada kulit bayi	5		
6.	Membersihkan bed	2		
7.	Cuci tangan	2		
C	FASE TERMINASI			
1.	Melakukan evaluasi	5		
2.	Menyampaikan rencana tindak lanjut	4		
3.	Berpamitan	4		
D	PENAMPILAN SELAMA TINDAKAN			
1.	Ketenangan selama tindakan	5		
2.	Melakukan komunikasi yang membuat bayi tenang	5		
3.	Menjaga keamanan bayi	5		
	JUMLAH	100		