

PIJAT BAYI METODE NANDE

(BONUS BABY GYM & BABY SPA)

Febrina Oktavinola Kaban

USU Press

Art Design, Publishing & Printing

Universitas Sumatera Utara, Jl. Pancasila, Padang Bulan,
Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155

Telp. 0811-6263-737

usupress.usu.ac.id

© USU Press 2023

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang; dilarang memperbanyak menyalin, merekam sebagian atau seluruh bagian buku ini dalam bahasa atau bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

ISBN

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Kaban, Febrina Oktavinola

Pijat Bayi Metode Nande (Bonus Baby Gym & Baby
Spa)/Febrina Oktavinola Kaban -- Medan: USU Press 2023

iv, 53 p; illus : 23 cm

Bibliografi

ISBN:

Dicetak di Medan, Indonesia

KATA PENGANTAR

Pijat adalah salah satu stimulasi sentuh yang memberikan efek positif dan pijat bayi merupakan terapi tertua di dunia. Pijat di dalam perkembangan jaman, bukan lagi pijat tradisional yang berawal dari nenek moyang masa lampau, melainkan pijat modern yang memadukan antara hasil ilmiah, seni dan kasih sayang. Pijat tradisional biasanya dilakukan oleh dukun bayi, sedangkan pijat modern justru dilakukan oleh ibu, ayah, nenek atau kakek yang merupakan orang terdekat anak.

Dengan semakin banyak penelitian tentang manfaat pijat bayi sehat, menjadikan pijat bayi sebagai salah satu kebutuhan dasar yang harus diberikan kepada buah hati tercinta untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Buku Pijat Bayi Metode Nande (adalah berisi uraian tentang efek pijat bayi dan balita terhadap fungsi fisiologis tubuh melalui sistem saraf, sistem peredaran darah, sistem saluran cerna dan metabolisme tubuh). Dalam buku juga ini dipaparkan mengenai langkah-langkah pijat untuk bayi dengan langkah-langkah yang dinamakan metode Nande, bonus senam bayi dan baby spa.

Diharapkan pembaca bisa mengambil manfaat yang besar untuk pertumbuhan dan perkembangan anaknya dengan membaca dan mempraktekkan sendiri pijatan secara mudah dan aman. Penulis membuka masukan saran dan kritikan dari pembaca. Sekian dan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PIJAT BAYI (<i>BABY MASSAGE</i>).....	1
1. PENGERTIAN.....	1
2. MANFAAT PIJAT BAYI.....	2
3. WAKTU PIJAT BAYI DILAKUKAN	7
4. APA SAJA YANG PERLU DIPERHATIKAN PADA PIJAT BAYI	8
5. PERSIAPAN SEBELUM PIJAT BAYI.....	9
6. MINYAK YANG DIGUNAKAN	10
7. SELAMA PEMIJATAN.....	10
8. KONDISI BAYI YANG TIDAK BOLEH DIPIJAT .	12
9. ANATOMI TUBUH BAYI	14
10. MODEL PIJAT BAYI METODE NANDE.....	15
11. JOBSHEET PIJAT BAYI METODE NANDE	23
BAB II SENAM BAYI (<i>BABY GYM</i>)	28
1. MANFAAT SENAM BAYI	28
2. SYARAT MELAKUKAN SENAM BAYI.....	29

3.	WAKTU YANG TEPAT MELAKUKAN BABY GYM	30
4.	PERSIAPAN MELAKUKAN BABY GYM	30
5.	GERAKAN SENAM BAYI	31
6.	STIMULASI MOTORIK KASAR DAN MOTORIK HALUS PADA BAYI.....	35
BAB III BABY SPA		41
1.	PENGERTIAN	41
2.	UNSUR DASAR SPA.....	42
3.	MANFAAT BABY SPA	44
4.	USIA TEPAT BABY SPA	46
5.	PERSIAPAN BABY SPA.....	47
6.	PERSIAPAN ORANG TUA BAYI UNTUK BABY SPA	48
7.	PELAKSANAAN BABY SPA.....	48
8.	KONTRAINDIKASI.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....		50

BAB I

PIJAT BAYI (*BABY MASSAGE*)

1. PENGERTIAN

Pijat adalah terapi sentuhan yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan. Pijat merupakan seni pengobatan tertua yang sudah dilakukan sejak berabad-abad silam.

Pijat bayi adalah terapi sentuhan yang dilakukan dengan cara mengusap, menggosok, meremas, mengetuk ringan dan menggetarkan otot-otot tubuh bayi, dengan tujuan merilekskan serta menstimulus tumbuh kembang bayi. Pijat bayi dapat mempengaruhi organ tubuh bayi seperti sistem syaraf, otot, pernafasan, sirkulasi darah, dan pembuluh limfe.

Pijat bayi merupakan suatu bentuk ungkapan kasih sayang antara orang tua dengan anaknya melalui terapi sentuhan kulit, kedekatan emosional dan ekspresi wajah orang tua yang menunjukkan kasih saya. Gerakan pijat bayi bisa dilakukan dengan usapan lambat dan sentuhan lembut pada seluruh tubuh bayi, dimulai pijat dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi.

2. MANFAAT PIJAT BAYI

Manfaat pijat bayi, yaitu:

- a. Meningkatkan daya tahan tubuh
- b. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
- c. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
- d. Meningkatkan kenaikan berat badan
- e. Mengurangi stress dan ketegangan
- f. Meningkatkan kesiagaan
- g. Membuat tidur lelap
- h. Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
- i. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi
- j. Meningkatkan daya hisap bayi/nafsu makan bayi

BEBERAPA KAJIAN ILMIAH TENTANG MANFAAT PIJAT BAYI :

1. Meningkatkan berat badan bayi.

Penelitian yang dilakukan oleh prof. T. Field & Scafidi (1986 & 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram)

yang dipijat 3 x 15` selama 10 hari mengalami kenaikan berat badan perhari 20% – 47% lebih banyak dari yang tidak dilakukan pemijatan. Penelitian pada bayi cukup bulan usia antara 1 s/d 3 bulan yang dipijat 15` pada 2 kali seminggu selama 6 minggu, didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kelompok kontrol. Ternyata pijat bayi yang dilakukan pada bayi prematur memberikan hasil yang signifikan. Pada kelompok bayi prematur yang diberikan stimulus pijat bayi, mengalami penambahan berat badan sebanyak 47% lebih tinggi dibandingkan kelompok bayi yang tidak dilakukan pijat bayi.

Pijat bayi dapat mempengaruhi aktivitas sistem saraf vagal dan motilitas (pergerakan) lambung lebih baik, yang menyebabkan penyerapan nutrisi menjadi lebih efisien dan berat badan meningkat. Efek pijat tersebut lebih besar ketika menggunakan minyak bunga matahari dan minyak kelapa, karena penyerapan minyak yang baik ke permukaan kulit.

2. Membuat bayi tidur lebih nyenyak dan meningkatkan konsentrasi

Touch Research Institute, USA, melakukan penelitian pada sekelompok anak dengan pemberian soal matematika, lalu dilakukan pijatan pada anak-anak tersebut selama 5 minggu, setiap minggunya 2 x 15 menit. Selanjutnya pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika yang lain. Ternyata, waktu penyelesaian soal yang dikerjakan memerlukan setengah dari waktu terdahulu dengan tingkat kesalahan hanya 50% dari sebelum dipijat.

3. Meningkatkan produksi air susu ibu

Penelitian yang dilakukan Field & Schanberg (1986) didapati pijat bayi menyebabkan meningkatnya enzim penyerapan gastrin dan insulin, karena kerja tonus nervus vagus meningkat, akibatnya penyerapan makanan menjadi lebih baik. Jika bayi cepat lapar, maka aktifitas menyusui akan lebih sering, secara ilmiah produksi ASI akan semakin banyak jika sering payudara sering dihisap bayi.

4. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi

Pijat bayi dapat menurunkan kadar hormon adrenal (hormon stress). Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh terutama IgM dan IgG, hal ini terjadi karena peningkatan aktifitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid.

5. Meningkatkan Metabolisme tubuh

Pijat bayi dapat memperlancar peredaran darah, karena pembuluh darah melebar (vaso dilatasi) sehingga curah jantung meningkat dan memudahkan sirkulasi oksigen serta zat-zat gizi lainnya dalam jaringan. Kecepatan aliran darah melalui kulit merupakan kecepatan yang berubah-ubah tergantung dari kecepatan kegiatan metabolisme tubuh dan suhu lingkungan (*Tritton, 2009*).

6. Bayi merasa dicintai dan jarang menangis

Pijat bayi yang dilakukan rutin oleh orang tua, mampu meningkatkan relaksasi dan membuat bayi lebih tenang. Kontak fisik secara positif antar orang tua dan anaknya dapat membuat anak merasa berharga dan dicintai. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang dipijat dengan penuh kasih sayang jarang sekali menangis dan sakit daripada bayi yang tidak dipijat.

7. Pijat bayi dan kesehatan kulit

Manfaat pijat bagi kulit bayi didapatkan bila dilakukan menggunakan minyak. Pemberian minyak membantu menstabilkan suhu bayi dan mencegah hilangnya panas melalui kulit. Hal ini umumnya lebih bermanfaat bila dilakukan pada bayi prematur yang cenderung mudah mengalami hipotermia (suhu tubuh di bawah normal). Pemakaian minyak juga terbukti dapat memperbaiki tekstur kulit karena dapat mengangkat sel kulit mati dan mencegah kulit menjadi kering dan pecah-pecah.

8. Pijat bayi dan proses *bonding*

Dalam suatu studi yang melibatkan 52 bayi di Korea Selatan, dibuktikan bahwa interaksi ibu-anak yang melakukan pijat bayi lebih baik dibandingkan kelompok ibu yang tidak melakukan pijat bayi. Melalui pijat bayi, ibu diberi kesempatan untuk mengenal bayi lebih dekat, dan membangun kelekatan (*bonding*). Dengan demikian, ibu dapat mengerti dan menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan bayi.

3. WAKTU PIJAT BAYI DILAKUKAN

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, artinya dimulai dari usia 0 hari, sampai usia 12 bulan. Jika pijat dilakukan di usia di atas 12 bulan, masuk kategori pijat batita dan balita. Semakin awal usia bayi dipijat, maka manfaatnya akan semakin besar.

Pemijatan dapat dilakukan setiap hari, jika orang tua bayi yang melakukan pijatan, waktu terbaik adalah malam hari sebelum tidur agar bayi tidur lebih nyenyak dan lebih rileks. Atau pagi hari saat bayi baru bangun tidur, terutama saat bayi dalam kondisi senang dan terjaga. Tetapi jika terapis pijat bayi yang melakukan

pijatan, pastikan bayi tidak dipijat dalam kondisi lapar dan mengantuk, karena akan mengakibatkan bayi rewel dan tidak nyaman.

4. APA SAJA YANG PERLU DIPERHATIKAN PADA PIJAT BAYI

- a. Bayi dalam keadaan sehat (tidak dalam keadaan demam)
- b. Perhatikan respon bayi (apakah nyaman atau tidak, dalam kondisi lapar atau tidaknya, dll)
- c. Fokus pada bayi
- d. Komunikasi disesuaikan dengan bayi
- e. Jika bayi menangis dan rewel, aktivitas pijat bayi sebaiknya dihentikan dulu
- f. Sediakan musik, mainan, ataupun makanan ringan sesuai usia untuk mengalihkan perhatian bayi dan membuat bayi lebih tenang.
- g. Libatkan orang tua/orang yang membuat bayi nyaman.

5. PERSIAPAN SEBELUM PIJAT BAYI

- a. Pastikan tangan dalam keadaan bersih. Sebelum dilakukan pemijatan, cuci tangan terlebih dahulu, lalu gosok-gosokkan kedua telapak tangan agar hangat.
- b. Kuku pemijat harus pendek dan hindari pemakaian perhiasan yang bisa menggores kulit bayi, contohnya: cincin dan jam tangan.
- c. Ruangan untuk memijat nyaman dan sejuk.
- d. Bayi sudah makan/minum +/- 30 menit s/d 1 jam, artinya bayi tidak dalam keadaan lapar dan tidak dalam keadaan mengantuk.
- e. Letakkan bayi di atas matras atau kain rata yang lembut dan bersih.
- f. Terapis duduk yang nyaman, sopan dan tenang. Pastikan ayah/ibu dalam keadaan rileks (jika pijat bayi dilakukan oleh orang tua)
- g. Sediakan popok, baju ganti, dan minyak bayi (*baby oil/lotion*).
- h. Sebelum pijat bayi dilakukan, mintalah izin kepada bayi dengan cara memperhatikan dan membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara.

6. MINYAK YANG DIGUNAKAN

Minyak pijat yang digunakan sebaiknya minyak yang tidak mengandung parfum sintetis, melainkan dari bahan alami terutama dari kacang-kacangan dan biji-bijian, atau hanya minyak dasar/ minyak pelarut saja.

1. Minyak zaitun. Kaya lemak dan baik untuk kulit kering.
2. Minyak bunga matahari. Jenis minyak yang bagus dan tidak berbau, sangat dianjurkan dan dapat digunakan untuk bayi prematur.
3. Minyak kelapa. Minyak ini sangat baik untuk memijat.

7. SELAMA PEMIJATAN

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

- a. Agar bayi nyaman dan tenang saat dilakukan pemijatan, selama pemijatan selalu menjaga kontak mata agar bayi merasa diperhatikan, lakukan komunikasi, mengajak bayi bernyanyi, atau memberi bayi mainan, terbukti sangat efektif untuk membuat bayi senang saat dipijat.

- b. Putar lagu anak-anak yang sering didengar bayi, agar bayi sabar saat dipijat.
- c. Pemijatan diawali dengan sentuhan yang lembut dan ringan, secara perlahan dan bertahap tambahkan tekanan pijatan sesuai kebutuhan. Setiap bayi memiliki tekanan yang berbeda-beda tergantung dari berat badan dan usia bayi. Tetapi pijatan hanya boleh dilakukan dengan tekanan ringan dan sedang.
- d. Lumuri minyak pijat atau lotion di seluruh permukaan tubuh bayi yang akan dipijat.
- e. Pijat bayi dimulai dari kaki bayi, bisa dilakukan pada bayi usia 0-6 bulan, umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan urutan pemijatan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung. Tetapi jika bayi sudah aktif dan mudah bergerak, lakukan pijat bayi pada area terdekat lebih dahulu, baru dilanjutkan ke bagian terdekat lainnya hingga semua area dipijat.
- f. Agar bayi tidak trauma di kemudian hari, jika bayi menangis, hentikan dulu pijat bayi, dan coba tenangkan bayi lebih dahulu. Hentikan pemijatan

karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah sangat ingin tidur.

- g. Lap/Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa lebih segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi. Namun, apabila pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.
- h. Hindarkan mata bayi dari *baby oil/lotion*

8. KONDISI BAYI YANG TIDAK BOLEH DIPIJAT

- a. Bayi dalam kondisi demam (suhu tubuh di atas 37,5 derajat Celsius)
- b. Bayi dengan riwayat penyakit jantungnya
- c. Bayi mengalami kelainan pada ekstremitas secara anatomi dan fungsi, misalnya: lumpuh kaki, polio, dll)
- d. Bayi sering kejang tanpa diawali demam tinggi
- e. Bayi mengalami kulit pecah-pecah, ruam, bisul-bisul kecil ataupun memar sebagian besar permukaan tubuhnya.

- f. Bayi baru imunisasi. Pijat bayi bisa dilakuk 2x24 jam setelah imunisasi
- g. Bayi baru selesai makan/minum. Pijat area perut baru bisa dilakukan setelah 30 menit setelah makan dan minum.
- h. Bila bayi rewel, memaksakan pijat bayi saat rewel bisa menjadi trauma dan menolak pijat bayi selanjutnya
- i. Bayi sedang tidur, pijat bayi bisa dilakukan minimal 15 menit setelah bayi tidur, karena tidur merupakan fase dimana seluruh tubuh bayi beristirahat.