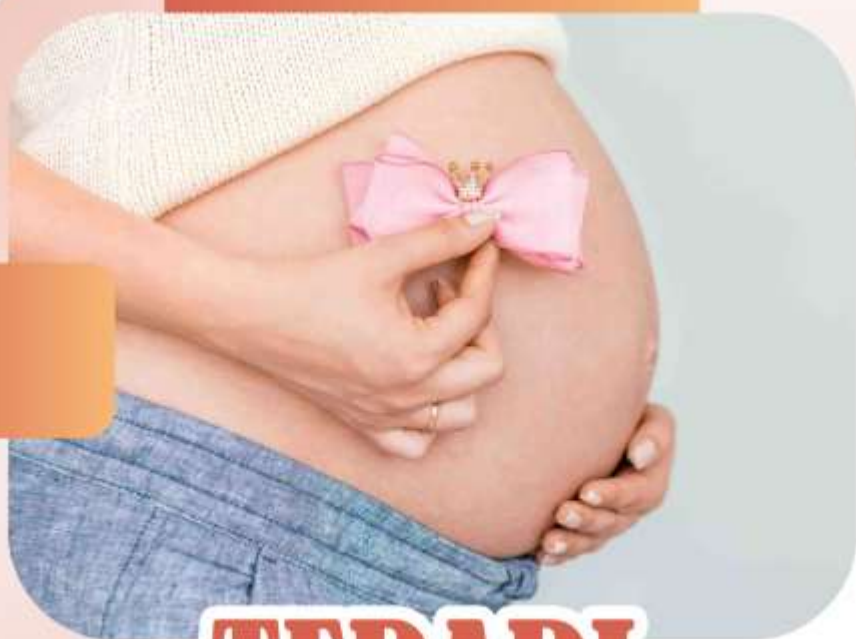




TERAPI KOMPLEMENTER

IBU, BAYI & ANAK

Wiwi Sartika, SST, M.Kes, C.BMT
Siti Nurbaiti, S.Keb., CHTT., C.BMT
Nadya Ade Anggraini, S.Keb., CHTT., C.BMT
Windia Ningsih, S.Keb., CHTT



TERAPI KOMPLEMENTER IBU, BAYI, DAN ANAK

Wiwi Sartika, SST, M.Kes, C.BMT

Siti Nurbaiti, S.Keb., CHTT.,C.BMT

Nadya Ade Anggraini, S.Keb.,CHTT.,C.BMT

Windia Ningsih, S.Keb.,CHTT



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

TERAPI KOMPLEMENTER IBU, BAYI, DAN ANAK

Penulis:

Wiwi Sartika, SST, M.Kes, C.BMT
Siti Nurbaiti, S.Keb., CHTT.,C.BMT
Nadya Ade Anggraini, S.Keb.,CHTT.,C.BMT
Windia Ningsih, S.Keb.,CHTT

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vi,102, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-426-1

Cetakan Pertama:

Mei 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karuniaNya buku Terapi Komplementer Ibu, Bayi & Anak ini dapat dipublikasikan diharapkan sampai ke hadapan pembaca. Buku ini ditulis oleh sejumlah bidan dan terapis dari Sunflower Mom and Baby Care Pekanbaru sesuai dengan kepakarannya.

Terbitnya buku ini diharapkan dapat memberi kontribusi yang positif dalam ilmu pengetahuan dan tentunya memberikan nuansa yang berbeda dengan buku lain yang sejenis serta saling menyempurnakan pada setiap pembahasannya yaitu dari segi konsep yang tertuang sehingga mudah untuk dipahami. Sistematika buku yang berjudul “Terapi Komplementer Ibu, Bayi & Anak” terdiri dari 9 Bab yang dijelaskan secara terperinci sebagai berikut:

Bab 1 Pijat Hamil Dan Pijat Nifas

Bab 2 Pijat Laktasi

Bab 3 Pijat Endorphine

Bab 4 Pijat Oksitosin

Bab 4 Mom SPA

Bab 6 Pijat Bayi Sehat

Bab 7 Pijat Pediatric

Bab 8 Pijat Bayi Premature

Bab 9 Baby SPA

Akhirnya kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung penyusunan dan penerbitan buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian.

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PIJAT HAMIL & PIJAT NIFAS	1
A. Pengertian Pijat hamil & Pijat Nifas.....	1
B. Manfaat Pijat Ibu Hamil dan Pasca Persalinan.....	1
C. Manfaat Lain Pijat	2
D. Teknik Terapi Pijat Pada Ibu Hamil dan Pasca Persalinan.....	3
BAB II PIJAT LAKTASI.....	26
A. Pengertian	26
B. Teknik pijat laktasi	27
BAB III PIJAT ENDORPHINE	36
A. Pengertian	36
B. Manfaat.....	36
C. Teknik.....	36
BAB IV PIJAT OKSITOSIN	40
A. Pengertian	40
B. Teknik.....	40
BAB V MOM SPA (FACIAL, TOTOK WAJAH, MANDI REMPAH)	42
A. Pengertian	42
B. Macam – macam perawatan Mom SPA	42
BAB VI PIJAT BAYI SEHAT.....	55
A. Pengertian	55
B. Anatomi & Fisiologi pijat bayi yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.....	55
C. Manfaat Pijat Bayi.....	56
D. Perilaku bayi.....	56
E. Respon bayi siap untuk mau dipijat.....	57
F. Miyak apa yang sebaiknya di gunakan.....	57
G. Persiapan Pijat bayi	57
H. DO,S & DON,T DO,S.....	57
I. TEHNIK BABY MASSASE.....	58
BAB VII PIJAT PEDIATRIC	80
A. KOLIK (Kembung)	80

B. KONSTIPASI.....	81
C. DIARE.....	83
D. BATUK PILEK.....	85
BAB VIII PIJAT BAYI PREMATURE.....	88
BAB IX BABY SPA (BABY MASSAGE, BABY GYM, BABY SWIM).....	91
A. Sejarah baby SPA.....	91
B. Pengertian.....	91
C. Manfaat.....	92
D. Langkah langkah Baby SPA.....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	98
PROFIL PENULIS.....	101

BAB I

PIJAT HAMIL & PIJAT NIFAS

A. PENGERTIAN PIJAT HAMIL & PIJAT NIFAS

Pijat pada ibu hamil dan pasca persalinan merupakan upaya untuk meningkatkan kebugaran dan relaksasi pada ibu hamil serta janin yang dikandung. Caranya dengan melakukan teknik khusus yang tidak membahayakan ibu dan janin, yaitu dengan melakukan pemijatan secara perlahan, berirama, dan juga terkendali. Saat melakukan pemijatan bagian terluas dari tubuh kita yang akan disentuh adalah bagian kulit, di bawah kulit terdapat serabut syaraf yang dapat mengirimkan pesan ke otak melalui syaraf pada tulang belakang saat kita melakukan pijatan sehingga respon tersebut merangsang pengeluaran hormone endorphen eke seluruh tubuh. Hormone tersebut mampu menciptakan rasa bahagia pada sang ibu saat menjalani kehamilan. Pemijatan juga merupakan salah satu cara bagaimana membuat otot-otot di tubuh kita menjadi rileks akibat aktivitas yang kita lakukan setiap hari serta dengan dilakukan pemijatan membuat oksigenasi aliran pembuluh darah menjadi lancar, sehingga seorang wanita hamil dan nifas bila dilakukan pemijatan akan mendapatkan efek relaksasi serta mencegah terjadinya kecemasan yang berlebihan pada masa kehamilan dan nifas merupakan salah satu promotif dan preventif terhadap komplikasi yang sering terjadi pada masa kehamilan dan nifas.

B. MANFAAT PIJAT IBU HAMIL DAN PASCA PERSALINAN

Adapun manfaat pijat bagi ibu hamil dan pasca persalinan adalah sebagai berikut :

- Mengurangi sakit punggung
- Mengurangi nyeri sendi
- Mengurangi edema
- Mengurangi ketegangan otot dan sakit kepala
- Mengurangi stress dan kecemasan, depresi, dan perubahan hormonal
- Peningkatan oksigenasi jaringan lunak pada otot

- Memperbaiki pola tidur
- Membantu menghilangkan asam laktat dan produk limbah seluler lainnya yang dapat menyebabkan kelelahan otot
- Menenangkan dan merileksasi ibu hamil yang mengalami kecemasan
- Membantu mendekatkan hubungan antara ibu dan bayi
- Mencegah terjadinya post partum baby blues (depresi pasca persalinan)
- Membantu kelancaran dalam produksi ASI

C. MANFAAT LAIN PIJAT

Sebagai cara untuk penyembuhan yang memiliki banyak manfaat bagi semua sistem organ tubuh. Massage dapat mempengaruhi organ-organ tubuh sesuai dengan area yang akan dipijat, antara lain :

1. Meningkatkan fungsi kulit
Peredaran darah dalam tubuh yang meningkat akan membantu proses untuk menghasilkan kelenjar minyak yang akan lebih efektif memproduksi keringat, sehingga akan membuang zat yang tidak berguna. Lapisan epidermis yang paling luar akan larut sehingga kondisi kulit akan lebih baik. Fungsi kulit sebagai daya penyerap akan lebih meningkat dan kulit menjadi lebih halus.
2. Melarutkan lemak
Gerakan pemijatan yang sifatnya menekan dan menghentak seperti meramas, menepuk, memukul dapat membantu melarutkan lemak sehingga terjadi pembakaran tubuh.
3. Meningkatkan refleksi pada pencernaan
Meningkatkan nafsu makan dan lebih memperlancar sistem pencernaan.
4. Meningkatkan fungsi jaringan otot
Meningkatnya sirkulasi peredaran darah dapat meningkatkan nutrisi (sari makan) kedalam jaringan otot sehingga kekenyalan dan elastisitas akan lebih bertahan.
5. Melancarkan peredaran darah
Meningkatkan peredaran darah dan meningkatkan asupan nutrisi pada sel-sel tulang.
6. Mengurangi pembengkakan
Membantu mengurangi pembengkakan pada tubuh akibat perubahan hormonal.

7. Mengikatkan fungsi kerja syaraf
Memperbaiki fungsi kerja syaraf di tubuh
8. Meningkatkan metabolisme fungsi ginjal
Membantu meningkatkan aktivitas kerja ginjal sehingga mengurangi penumpukan sisa metabolisme.

D. TEKNIK TERAPI PIJAT PADA IBU HAMIL DAN PASCA PERSALINAN

Sebelum melakukan pemijatan, ajak Bunda melakukan meditasi / Afirmasi Positif

Penjelasan mengenai afirmasi positif ada di bab berikutnya :

1. Pemijatan di Area Punggung
 - a. Peregangannya daerah punggung (Cranial Sacral Hold)



Usap pertengahan punggung dari sisi atas usap ke bawah sampai tulang belakang dan lakukan peregangannya kiri dan kanan.

- b. Usapan (Effleurage)



Usapan punggung mulai dari arah pinggul ke arah jantung sampai ke bahu dengan ritme pelan-sedang-kuat.

BAB II

PIJAT LAKTASI

A. PENGERTIAN

Air susu ibu atau ASI sangat penting untuk perkembangan bayi, terutama bayi yang baru lahir. Kandungan yang ada di dalam ASI, mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Para ibu tentu saja ingin memberikan ASI secara lancar dan eksklusif untuk bayi mereka. Namun ada beberapa ibu yang ASI-nya kurang lancar. Disebut-sebut, kondisi ibu yang kurang rileks merupakan penyebab ASI kurang lancar. Untuk mengatasinya ada teknik pijat laktasi .

Pijat laktasi itu dapat dilakukan pada keadaan payudaranya bengkak, atau tidak lancar, dan pada kasus ibu ingin relaktasi maka dibantu dengan pijat laktasi pemijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu akan berdampak positif terhadap kondisi pikiran dan tubuh ibu, memberi efek tenang, menormalkan sirkulasi darah, serta meningkatkan pasokan ASI.

Teknik pijat laktasi ini telah di aplikasikan oleh pelatih Arugaan Filipina bersama 5.000 rekan konselor (terdiri dari dokter, perawat, bidan, motivator ibu dan petugas kesehatan) dari 20 kota, dalam proyek tanggap darurat ‘Relaction Journey’ (2011-2012). Selama bencana angin topan dan banjir lumpur di Manila, sebanyak 3.435 pasangan ibu-bayi berhasil direlaktasi dan kembali menyusui dengan sukses.

Keuntungan :

- Menenangkan pikiran ibu
- Membuat tubuh rileks
- Menormalkan aliran darah
- Mencegah sumbatan saluran ASI
- Menolong payudara yang engorged
- Meningkatkan suplai ASI
- Pada ibu yang relaktasi

Tata cara :

- Bekerjalah dengan tangan bersih dan kuku jari pendek
- Mintalah izin sebelum memegang payudara ibu
- Selalu penyangga kepala

Yang boleh dan tidak :

- Jangan menyakiti
- Jangan menggunakan peralatan saat memijat payudara
- Jangan mengguncang payudara
- Singkirkan perhiasan di saat memijat

Jenis-jenis minyak pijat :

- Virgin coconut oil
- Olive oil
- Almod oil
- Cocoa butter
- Herbal aromatic dengan dasar minyak

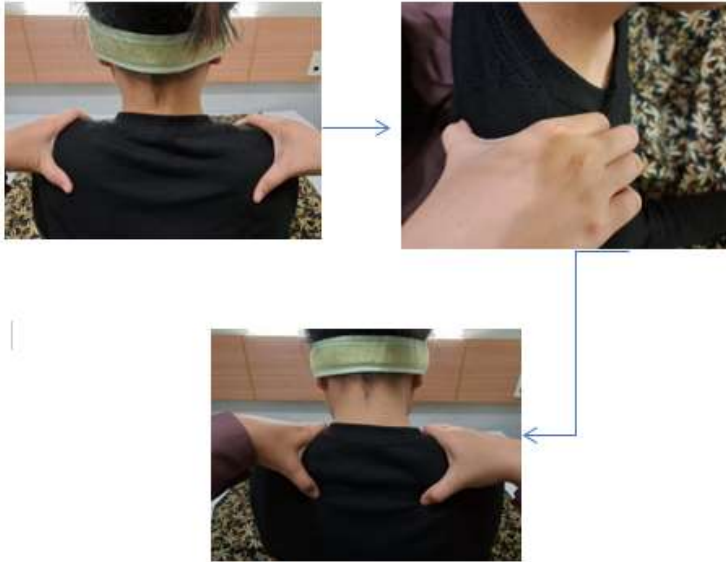
B. TEKNIK PIJAT LAKTASI

1. Leher



Lakukan massage dengan tangan kanan dileher dan tangan kiri menopang kepala, gerakan dari atas kebawah ada tekanan dan dari bawah keatas tidak ada tekanan hanya usapan saja, lakukan sebanyak 5-6 kali lalu tekan titik pressure di tulang belakang telinga.

2. Bahu



Lakukan pemijatan kedua bahu dengan kedua tangan dari luar kedalam ada tekanan dan dari dalam keluar mengusap, lakukan gerakan 5-6 kali, setelah itu tekan titik pressure di atas tulang clavikula yang cekungan, lalu bentuk huruf C tekan bersamaan depan dan belakang.

3. Scapula



BAB III

PIJAT ENDORPHINE

A. PENGERTIAN

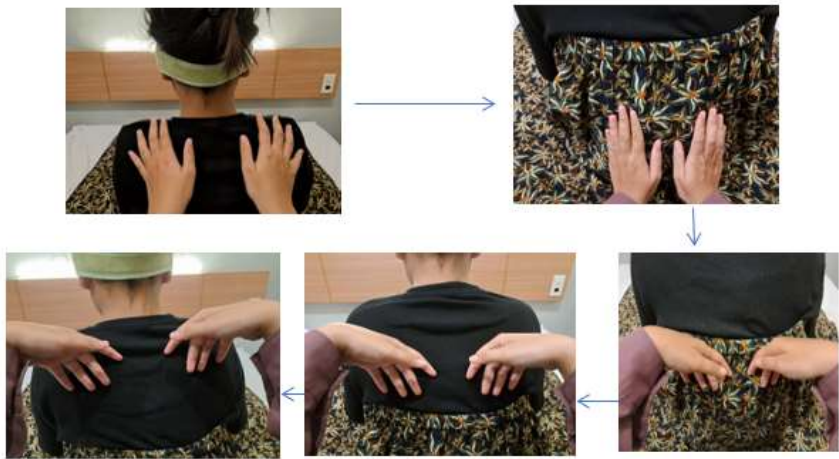
Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi.

B. MANFAAT

- a. membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang
- b. mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri.

C. TEKNIK

1. Melakukan pemijatan lembut menggunakan ujung jari bagian dalam dimulai dari bahu lalu turun sepanjang tulang belakang sampai tulang ekor lalu naik ke atas lakukan pemijatan menggunakan ujung jari bagian luar sampai ke bahu

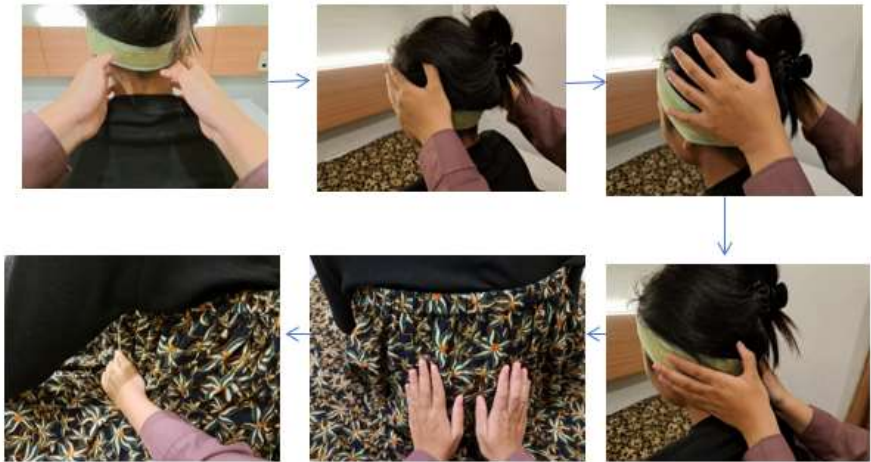


2. Kemudian melakukan pemijatan kearah lengan dan kembali naik ke bahu lalu turun sepanjang tulang belakang sampai tulang ekor lalu naik ke atas lakukan pemijatan menggunakan ujung jari bagian luar sampai bahu (untuk suami pijatlah dengan sepenuh hati sambil sugesti dan mendoakan agar persalinan berjalan dengan lancar)



3. Ulangi lagi pemijatan daerah kearah lengna dan kembali naik ke bahu sampai ke dalam leher kemudian naik ke kepala sampaj ke telinga, kadang ibu sampai mengantuk karena endorphine membuat lebih rileks

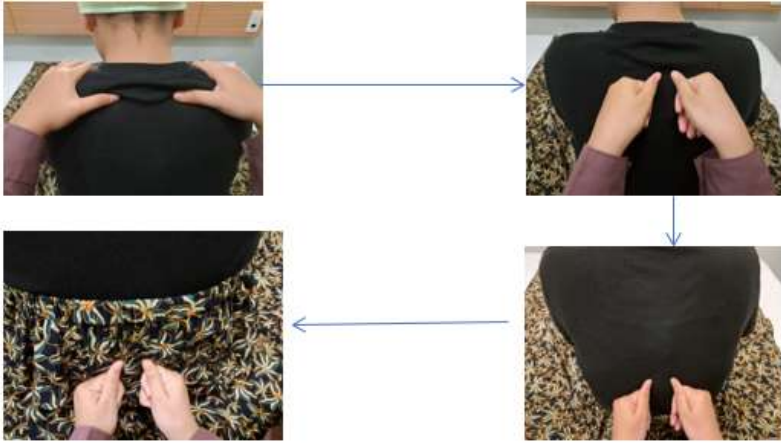
dan turun sepanjang ke tulang belakang sampai tulang ekor naik ke atas arahkan tangan ke perut sambil mendoakan janin .



4. Lalu naik ke paha dan kembali lagi ke atas sampai ke bahu lalu buat angka 8 di bagian bahu kerenna didaerah bahu banyak ketegangan biarkan terasa rileks kemudian turun kembali kearah tulang belakang dan naik lagi sampai ke bahu



5. Kemudian lakukan pemijatan daerah bahu dalam keadaan rilek dan tenang lanjutkan pemijatan oksitosin dengan menggunakan ibu jari melingkar diantara tulang belakang sampai tulang ekor, dan suami sambil mensugesti kontraksi/gelombang cinta datang secara teratur hingga proses persalinan berjalan dengan lancar.



6. Biarkan ibu perlahan tegakan tubuhnya dan lakukan gerakan kepala ke kiri dan kekanan dan suami melakukan pemijatan didaerah bahu



7. Lalu rebahkan ibu atau istirahatkan sambil lakukan komunikasi dengan janin

BAB IV

PIJAT OKSITOSIN

A. PENGERTIAN

Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin . Oksitosin adalah suatu hormon yang diproduksi oleh hipofisis posterior yang akan dilepas ke dalam pembuluh darah jika mendapatkan rangsangan yang tepat. Efek fisiologis dari oksitosin adalah merangsang kontraksi otot polos uterus baik pada proses saat persalinan maupun setelah persalinan sehingga yang akan mempercepat proses involusi uterus. Di samping itu oksitosin juga akan mempunyai efek pada payudara yaitu akan meningkatkan pemancaran ASI dari kelenjar mammae.

B. TEKNIK

1. Kepalkan kedua tangan dengan ibu jari menunjuk kedepan dimulai dari bagian tulang yang menonjoldi tengkuk, turun sedikit kebawah dan gesrer ke kanan ke kiri. Setia kepalan tangan sekitar dua ruas jari.



2. Dengan menggunakan kedua ibu jari, mulailah memijat membentuk gerakan melingkar kecil menuju tulang belikat atau daerah di bagian batas bawah bra ibu



3. Lakukan pijat ini sekitar 3-5 menit setiap hari sebanyak 2 kali selama 3 hari.

BAB V

MOM SPA (FACIAL, TOTOK WAJAH, MANDI REMPAH)

A. PENGERTIAN

Merupakan perawatan yang dilakukan pada wajah dengan pemijatan yang dilakukan di sekitar area wajah dengan teknik khusus yang akan mengaktifkan peredaran darah dan kelenjar getah bening di daerah wajah. Perawatan ini juga merangsang bekerjanya kelenjar-kelenjar di wajah sehingga membuat saraf dan otot yang ada di daerah wajah menjadi rileks dan mencerahkan wajah.

B. MACAM – MACAM PERAWATAN MOM SPA

a) Facial

Facial adalah prosedur yang ditujukan untuk membersihkan wajah dari kotoran, debu, minyak, sel-sel kulit mati dan komedo. Perawatan kecantikan satu ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari pembersihan wajah (*cleansing*), *scrubbing*, pemijatan, penguapan, ekstraksi komedo, dan pemakaian masker yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan kulit masing-masing pasien. Facial wajah idealnya dilakukan setiap 4 minggu sekali karena proses regenerasi sel kulit terjadi dalam waktu kurang lebih 28 hari. Orang yang sedang mengalami iritasi atau infeksi pada kulit wajahnya TIDAK disarankan untuk melakukan facial. Tetap memaksa facial meski kondisi kulit wajah sedang tidak memungkinkan justru akan memperparah masalahnya.

➤ **Teknik facial**

1. Bersihkan wajah dengan menggunakan kapas yang di tetesi micellar water sehingga merata ke seluruh wajah

BAB VI

PIJAT BAYI SEHAT

A. PENGERTIAN

Pijat merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan menurut penelitian modern, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, di samping mempertahankan kesehatannya. Yang pasti manfaat pijat bayi tidak hanya dirasakan oleh si kecil aja, tapi demikian juga oleh Ibu.

Pijat bayi menurut Dr. Frederick Leboyer adalah Sentuhan elusan serta pijatan adalah makanan bagi bayi, makanan ini sama pentingnya dengan mineral vitamin, dan protein.

B. ANATOMI & FISILOGI PIJAT BAYI YANG DAPAT MEMPENGARUHI KESEHATAN TUBUH

➤ Anatomi

- Kulit dan Syaraf
- Sistem Peredaran darah
- Otot
- System Pencernaan

➤ Fisiologi mekanisme dasar pijat bayi

- Beta Endorphine mempengaruhi mekanisme pertumbuhan Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak
- Aktivitas Nervus Vagus meningkatkan volume ASI Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya akibatnya ASI akan lebih banyak diproduksi. Produksi Serotonin meningkatkan daya tahan tubuh Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin) proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone

adrenalin (hormone stress) penurunan hormone stress akan meningkatkan daya tahan tubuh terutama Ig M, Ig G.

- Mengubah gelombang otak Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan keinginan atau konsentrasi.

C. MANFAAT PIJAT BAYI

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernafasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
4. Meningkatkan kenaikan berat badan
5. Mengurangi stress dan ketegangan
6. Meningkatkan kesiagaan
7. Membuat tidur lelap
8. Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
9. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi
10. Meningkatkan produksi air susu ibu
11. Membantu orang tua mengetahui bahasa / isyarat non verbal /verbal bayi
12. Membuat rasa percaya diri dalam mengasuh bayi

D. PERILAKU BAYI

- Tahap Tidur
 - Tidur Nyenyak
Tidak ada pergerakan, Nafas regular
 - Tidur Aktif
Pergerakan Mata, Ekspresi muka
- Tradisional / Drowsy / mudah terbangun
 - Variabel, Movement, Iregular breathing, Open & Close eyes, Tired Eyes, Delayet reaction time
- Sadar / Terbangun
 - QUIET ALERT STATE Little, Body Movement, Eyes wide open, Reguler Breathing, Very Responsive, Want to play and interact
 - ACTIVE ALERT STATE Need to Move, to be entertained
 - CRYING

BAB VII

PIJAT PEDIATRIC

Penyakit yang sering dijumpai pada bayi & anak :

-  Kolik
-  Cold & Flu
-  Diare & Konstipasi

A. KOLIK (KEMBUNG)

Gangguan pada alat pencernaan didalam rongga perut, belum diketahui secara pasti penyebab kolik, salah satunya adalah bayi menghirup terlalu banyak udara tanpa bersendawa yang mengakibatkan perutnya kembung dan terasa sakit.

Tanda gejala :

Menangis sampai wajahnya kemerahan, tangan terkepal, kaki sering dingin, dan tertarik ke dada, biasanya muncul minggu pertama usia bayi dan biasanya akan hilang saat berusia 3 bulan.

Pencegahan :

1. Pijat perut bayi
2. Lakukan teknik untuk membantu bayi bersendawa
3. Mandikan dengan air hangat, kemudian
4. Selimut dengan hangat

Teknik Pijat Bayi Kolik

Pijat therapy bayi kolik dengan dua gerakan yaitu

- a. Usapan perut bagai air mengalir dari atas ke bawah dengan kedua tangan secara bergantian



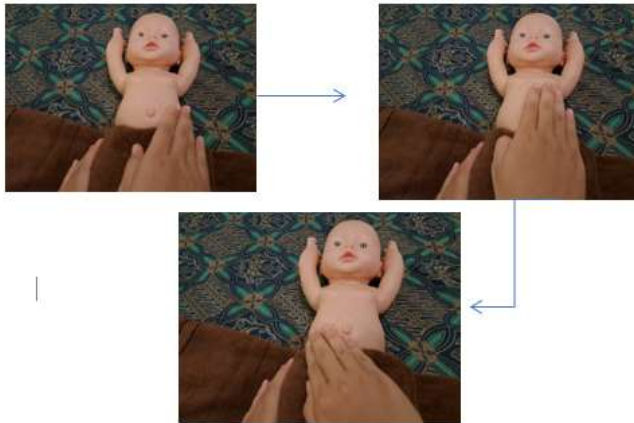
- b. Tekuk kedua kaki bayi ke arah perut sampai menyentuh perut
- c. Gerakan matahari bulan
- d. Tekuk kedua kaki bayi ke arah perut sampai menyentuh perut
- e. Usap kaki bayi dari belakang paha sampai ke ujung kaki
- f. Relaksasi bokong

B. KONSTIPASI

Konstipasi atau sembelit adalah frekuensi buang air besar yang lebih sedikit dari biasanya. Jarak waktu buang air besar pada setiap orang berbeda-beda. Namun umumnya dalam satu minggu, manusia buang air besar setidaknya lebih dari 3 kali dalam seminggu, maka seseorang disebut mengalami konstipasi. Akibatnya, tinja menjadi kering dan keras sehingga lebih sulit dikeluarkan dari anus.

Teknik Pijat Konstipasi

- a. Letakan telapan tangan di perut putar searah jarum jam



- b. Tekan lalu putar tulang ekor
Melancarkan gerakan peristaltic usus besar



- c. Mendorong dari atas kebawah (jari telunjuk kebawah)
Membantu pencernaan, melawan BAB



BAB VIII

PIJAT BAYI PREMATURE

Bayi premature adalah bayi yang lahir pada usia kehamilan kurang dari 37 minggu (Cao Van al, 2018)

Pijat bayi premature adalah stimulasi terapi sentuh dengan cara memanipulasi jaringan lunak bayi, seperti memberikan penekanan (memijat), menggerakkan, atau memegang anggota gerak tubuh si kecil.

Teknik Pijat Bayi Prematur

Posisi Telungkup

- a. Usap puncak kepala sampai leher



- b. Usap bahu sampai pangkal lengan



- c. Usap leher sampai bokong



- d. Usap kedua paha sampai pergelangan kaki

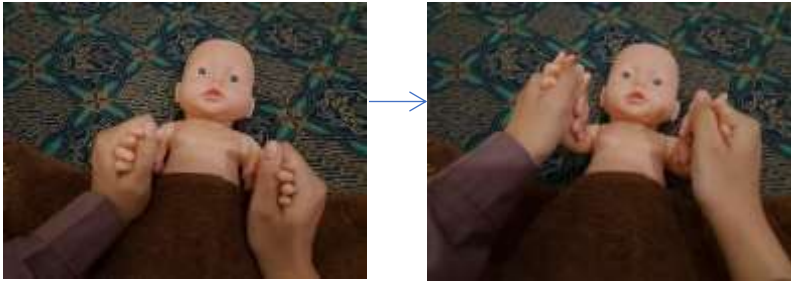


- e. Usap kedua pangkal bahu sampai pergelangan tangan



Posisi Telentang

- a. Pegang lengan pada pergelangan tangan, lalu tekuk pada sikunya (lakukan secara bergantian)



- b. Pegang pergelangan kaki dan pergelangan pangkal paha, lalu tekuk daerah lutut dan pinggul (lakukan bergantian)
- c. Pegang kedua pergelangan kaki lalu tekuk secara bersamaan di daerah lutut dan tekan ke arah perut

BAB IX

BABY SPA (BABY MASSAGE, BABY GYM, BABY SWIM)

A. SEJARAH BABY SPA

Sejarah spa di dunia bermula dari budaya di Mesopotamia kuno, mesir, Minoan, yunani, serta peradaban Romawi. Negara yang pertama kali menggunakan alat mandi, yunani memelopori rencana bak mandi air panas serta udara panas yang belakangan dikenal dengan sauna. Di susul oleh Roma yang diadopsi serta di modifikasi dengan progresif ke Balneum serta Thermae.

SPA berasal dari nama kota di belgia yaitu kota Spa, atau ada istilah lain spa yaitu solus per aqua artinya solus perawatan/pengobatan, per dengan, aqua : air jadi SPA adalah suatu system pengobatan atau perawatan dengan media air atau istilahnya Hydroterapi. Menurut Permenkes No. 1205/Memkes /X/2004 Spa merupakan upaya tradisional yang menggunakan pendekatan holistic melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi antara hydroterapi (terapi air) dan Massase (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan perasaan.

B. PENGERTIAN

Baby spa adalah perawatan yang dirancang untuk memberikan stimulasi positif pada bayi berusia 3 bulan atau jika bayi sudah bisa mengangkat kepala dengan kuat saat ditengkurapkan. Umumnya *baby spa* terbagi menjadi tiga sesi. Pada sesi pertama, dilakukan pijat bayi juga disebut dengan *touch therapy* yang artinya adalah salah satu teknik yang mengkombinasikan manfaat fisik sentuhan manusia dengan manfaat emosional seperti ikatan batin (*bonding*). Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan karena dalam pijat bayi terdapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara, pandangan mata, gerakan dan pijatan. Gerakan

DAFTAR PUSTAKA

- Ertiana, D., & Miftakhul, E. Y. (2021). Efektifitas Massage dan Baby SPA (Swim) terhadap Kesesuaian Perkembangan Bayi Usia 3 – 9 Bulan di BPM Zaenab di Dusun Sembung, Desa Tungklur, Kecamatan Badas, Kabupaten Kediri. 7(2)
- Farida, F., Mardianti, M., & Komalasari, K. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi Dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 1 – 50 3 Bulan. Jurnal Kebidanan, 7(1), 61.
- Fauziah, A., Wijayanti, H. N., Penelitian, M., & Populasi, Y. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Jetis Yogyakarta Effect Of Baby Massage To Increase Weight And Baby Sleep Quality At Jetis Public Health Center Yogyakarta. 6(2), 14–19.
<https://doi.org/10.13057/placentum.v>
- Febriada, M. (2015). Bayi baru lahir mesti banyak tidur. Liputan6. Fitriahadi, E. (2016). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Bayi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10.
- Gede, D., Apriani, Y., Made, D., & Sastra, F. (2019). Pengaruh terapi pijat bayi terhadap frekuensi menyusu neonatus yang dirawat di ruang perinatologi. 2, 54–59.
- Hardiyanti. (2016). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi di RSKIA Ummi Khasanah Yogyakarta tahun 2016. Kebidanan.
- Hidayanti, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Kota Bandung. 4(4), 197–209.
- Ikha Prastiwi; Suryani Soepardan; Oesman Syarif. (2022). Efektivitas Baby SPA Terhadap Frekuensi Menyusu dan Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan. Jurnal Kesehatan Bhakti Husada, 8(1).
- Julianti. (2017). Rahasia Baby Spa: Sentuhan dan Kasih Sayang. Writerpreneur
- Lu, Li-Chin; Lan, Shao-Huan; Hsieh, Yen-Ping; Lin, LongYau; Chen, Jong-Chen; Lan, S.-J. (2020). Massage therapy for weight gain in preterm neonates: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Complementary Therapies in Clinical Practice. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101168>

- Lu, W. P., Tsai, W. H., Lin, L. Y., Hong, R. Bin, & Hwang, Y. S. (2019). The Beneficial Effects of Massage on Motor Development and Sensory Processing in Young Children with Developmental Delay: A Randomized Control Trial Study. *Developmental Neurorehabilitation*, 22(7), 487–495. <https://doi.org/10.1080/17518423.2018.1537317>
- Margiana, W., Margiana, W., & Muflihah, I. S. (2018). Pengaruh baby spa terhadap kenaikan berat badan bayi di Rumah Sehat Kita Purwokerto. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 29–31. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.393>
- Newell, K. M., & Wade, M. G. (2018). Physical Growth, Body Scale, and Perceptual-Motor Development. In *Advances in Child Development and Behavior* (Vol. 55). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2018.04.005>
- Noorbaya, S., & Rr Nindya Mayangsari, S. S. (2020). The Effect Of Baby Massage Toward Baby Sleep Quantity On The Age Of 3-6 Months In South Sempaja SubDistrict, North Samarinda In 2019. *Malaysian Journal Of Medical Research*, 04(1), 37–42.
- Roesli, U. (2016). *Pedoman pijat bayi*. Edisi Revisi. Trubus Agriwidya.
- Nugrohowati, R. (2015). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Tumbuh Kembang bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Margodadi Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Prastiani, D. B., & Setyanigrum, I. (2017). Hubungan Frekuensi Baby SPA dengan Pertumbuhan Fisik Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan ReSPAti Yogyakarta*, 4(1), 80–84. <http://nursingjurnal.reSPAti.ac.id/index.php/JKRY/article/view/87>
- Tarigan, E., Dewi, E. R., & Taringan, I. (2019). Perbedaan Pengaruh Baby Gym Dan Baby SPA Dalam Meningkatkan Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi 9 – 12 Bulan. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 585–594. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.490>
- Umami Kalsum. (2014). Peningkatan Berat Badan Bayi Melalui Pemijatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(1), 25–29.
- World Aquatic Babies & Children Network. (2016). Guidelines on Operation of Aquatic Programs for Children Under Three Years of Age. <https://www.wabcswim.com/A08GuidelinesForPrograms.htm>

Yahya N.(2011). Baby and Child SPA. In Dipl. CIBTAC.

Zhang, X., & Wang, J. (2019). Massage intervention for preterm infants by their mothers: A randomized controlled trial. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 24(2), e12238. <https://doi.org/10.1111/jspn.12238>

PROFIL PENULIS



Wiwi Sartika, S.ST., M.Kes., CBMT

Penulis merupakan Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Abdurrahman sejak tahun 2011. Penulis juga merupakan seorang praktisi kebidanan komplementer ibu dan bayi sejak tahun 2021. Selain itu penulis juga merupakan instruktur BNSP. Dedikasi yang tinggi pada dunia pendidikan kebidanan dan kesehatan, penulis juga aktif mengisi kegiatannya sebagai pemateri seminar/workshop kebidanan komplementer dan trainer nasional (pelatihan kebidanan holistic untuk ibu dan bayi) yang bekerjasama dengan beberapa instansi. Beberapa buku yang penulis telah hasilkan, di antaranya Buku Ajar Keluarga Berencana, Buku Ajar Massage Pada Bayi 0-6 Bulan. Selain itu, penulis juga aktif melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat yang hasil kegiatannya di publikasikan pada Beberapa jurnal nasional.

Email: wiwi.sartika@univrab.ac.id



Siti Nurbaiti, S.Keb., CHTT.,C.BMT

Penulis merupakan lulusan sarjana kebidanan di Universitas Abdurrahman tahun 2024. Penulis juga merupakan seorang terapis di bidang komplementer ibu dan bayi sejak tahun 2022. Selain itu penulis juga merupakan instruktur BNSP. Dedikasi yang tinggi pada dunia kebidanan komplementer penulis juga aktif dalam kegiatan pelatihan kebidanan holistic untuk ibu dan bayi di bidang kebidanan komplementer sebagai asisten trainer dan sekaligus pemateri yang bekerja sama dengan beberapa instansi.

Email : sitinurbaiti252@gmail.com



Nadya Ade Anggraini, S.Keb.,CHTT.,C.BMT

Penulis merupakan lulusan sarjana kebidanan di Universitas Abdurrah tahun 2024. Penulis juga merupakan seorang terapis di bidan komplementer ibu dan bayi sejak tahun 2023. Dedikasi yang tinggi pada dunia kebidanan komplementer penulis juga aktif dalam kegiatan pelatihan kebidanan holistic untuk ibu dan bayi di bidang kebidanan komplementer sebagai asisten trainer yang bekerja sama dengan beberapa instansi.

Email : Nadya.adeanggraini21@gmail.com



Windia Ningsih, S.Keb.,CHTT

Penulis merupakan lulusan sarjana kebidanan di Universitas Abdurrah tahun 2024. Penulis juga merupakan seorang terapis di bidan komplementer ibu dan bayi sejak tahun 2023. Dedikasi yang tinggi pada dunia kebidanan komplementer penulis juga aktif dalam praktek kebidanan komplementer memberikan pelayanan secara homecare kepada ibu dan bayi secara holistic.

Email : windianingsih284@gmail.com



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996



9 786231 474261