



# Petunjuk Praktis Pijat Bayi

Pijat bayi untuk menangani masalah masalah populer pada bayi usia 0-1 tahun.

**Doodle®**

# Petunjuk praktis Pijat Bayi

Pijat bayi untuk menangani  
masalah masalah populer pada bayi  
usia 0-1 tahun.

---

Oleh: Yovita Eka Pratiwi & Rosiana.

**DoodleBOOK**

## Daftar Isi.

Halaman judul	02
Daftar isi	03
Pendahuluan	04
Pijat bayi kolik	05
Pijat bayi kembung	10
Pijat bayi Batuk Pilek	14
Stimulasi menyusui	18
Pijat bayi tumbuh gigi	20
Relaksasi teidur nyenyak	24
Pijat bayi untuk pencernaan	50
Pijat bayi diare	31
Pijat bayi sembelit	40
Pijat bayi Reflux	50

### Ditulis oleh

Yovita Eka Pratiwi.

Rosiana.

### Ilustasi

Iqbal Tawakal.

### Fotografi

Panji Kelana.

### Editor

Makrus Supalal.

Edisi pertama 2022



## Kata Pengantar.

Para orang tua tentunya cemas ketika bayi menangis seolah tanpa sebab dan berlangsung selama berjam-jam. Hal itu dapat terjadi ketika bayi mengalami masalah seperti kembung, capek, tidur tidak nyenyak, kolik, pilek hingga tumbuh gigi.

Merujuk pada perkembangan disiplin ilmu kesehatan khususnya perawatan bayi, ternyata ada metode penanganan efektif yaitu Pijat Bayi. Efektivitas pijat bayi ini dibuktikan dengan adanya fungsi-fungsi solutif bersifat instan terhadap masalah-masalah kesehatan bayi, yang bahkan tanpa efek samping jangka panjang. Sehingga, jika kesadaran pijat bayi ini dapat terbangun dalam setiap orang tua, maka akan ada banyak keuntungan yang didapat. Misalnya saat bayi mengalami capek, ia akan menangis terus-terusan di malam hari. Bahkan, solusi apapun juga terasa percuma. Namun, ceritanya akan berbeda jika ditindak lanjuti dengan pijat bayi masalah terkait. Frekuensi menangis akan lebih sedikit, orang tua juga tidak kehabisan banyak energi.

Oleh karena itu, kami percaya ada banyak hal luar biasa menguntungkan yang bisa didapat oleh para orang tua dari Pijat bayi dalam konteks baby care.



# Pijat Bayi Kolik.

Para orang tua tentunya cemas karena bayi menangis tanpa sebab yang berlangsung selama berjam-jam. Salah satu sebab bayi menangis terus menerus di umur 1-2 bulan adalah kolik. Diperkirakan, 5%-40% bayi mengalami kolik. Beberapa ahli berpendapat, kolik terjadi karena adanya produksi gas dalam usus yang berlebihan hingga tidak adanya keterikatan antara bayi dengan orang tuanya (Mc Clure: 2017).

Merujuk pada para ahli seperti Krautter: 2006, Mc Clure: 2017 dan Bagshaw & Fox: 2005, kolik dapat diatasi dengan memijat bagian-bagian tertentu pada tubuh bayi untuk merangsang usus besar sehingga mendorong gas dan feses keluar melalui saluran usus. Berikut langkah-langkah pijat bayi untuk mengatasi kolik.

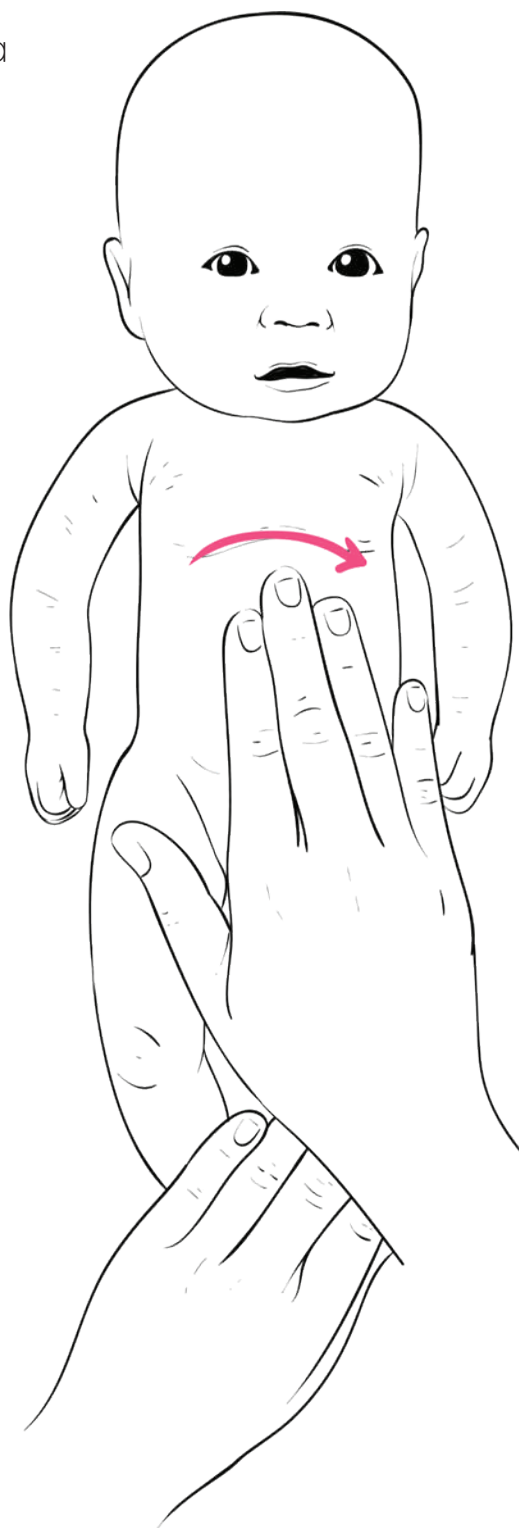
- 1 Pijat lembut perut atas hingga perut bawah dengan tangan kanan dan kiri bergantian sebanyak 4 kali.



**2** Lanjutkan pijatan hingga membentuk pola bulan & pola matahari.

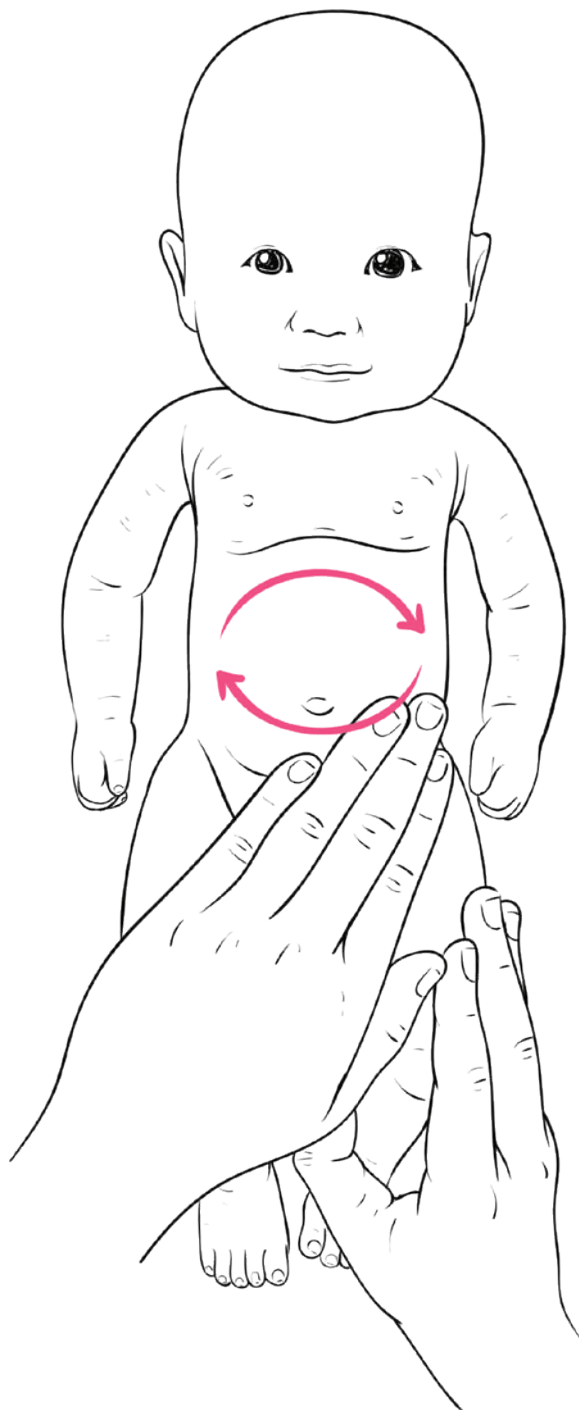
**Pola Bulan:**

Pijat dengan telapak tangan kanan, mulai dari perut kanan bawah, menuju ke perut kiri bawah, membentuk setengah lingkaran searah jarum jam.

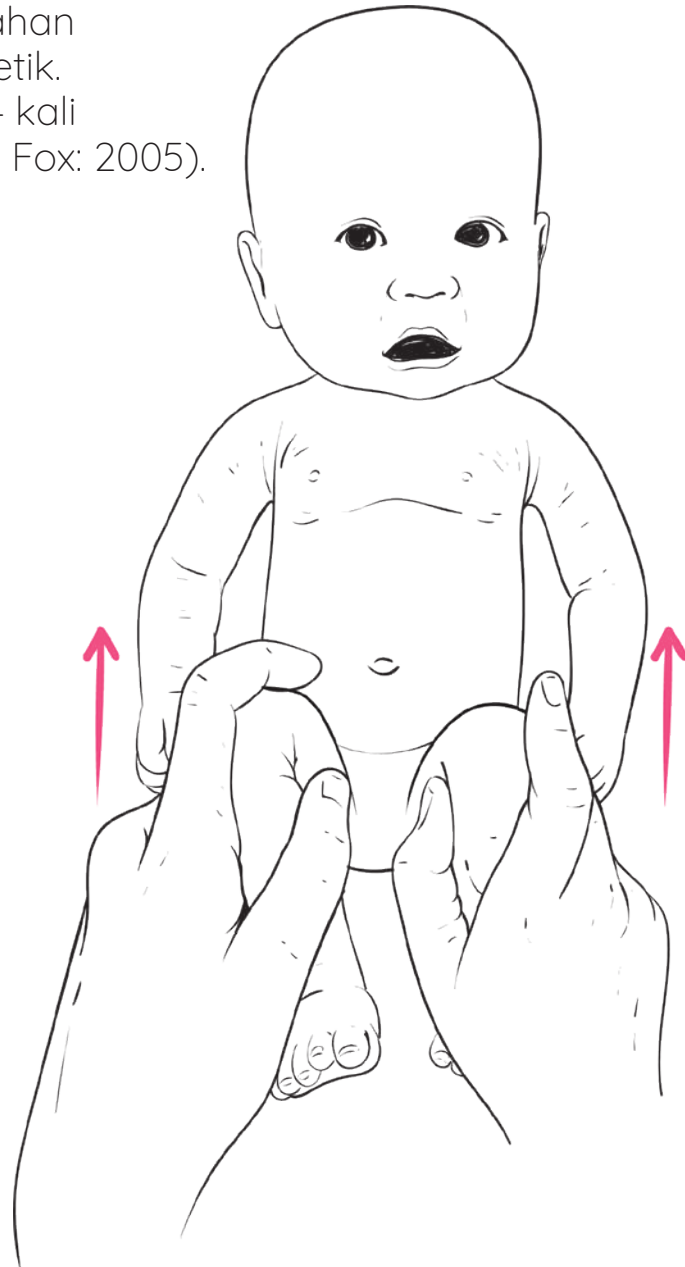


**Pola Matahari:**

Lanjutkan pijatan dengan gerakan memutar menggunakan tangan kiri. Dimulai dari perut kanan bawah membentuk lingkaran penuh searah jarum jam, hingga kembali ke titik semula.



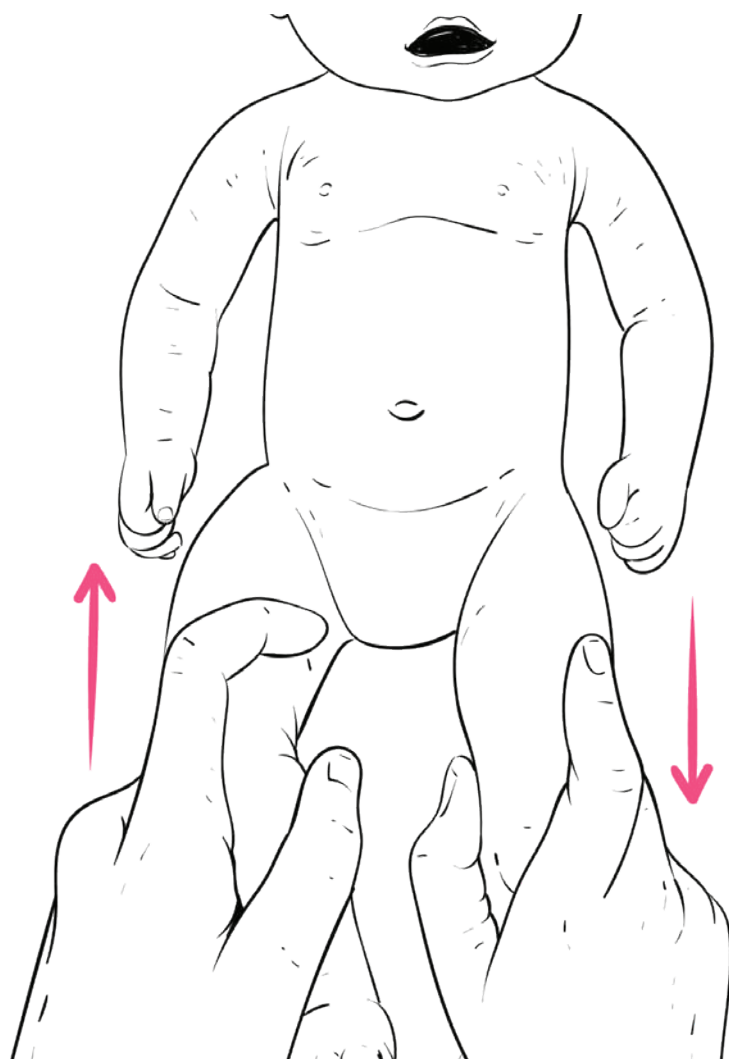
- 3** Pegang kaki bayi lalu dorong hingga paha sedikit menekan perut, kemudian tahan beberapa detik. Lakukan 2-4 kali (Bagshaw & Fox: 2005).



# Pijat Bayi Kembung.

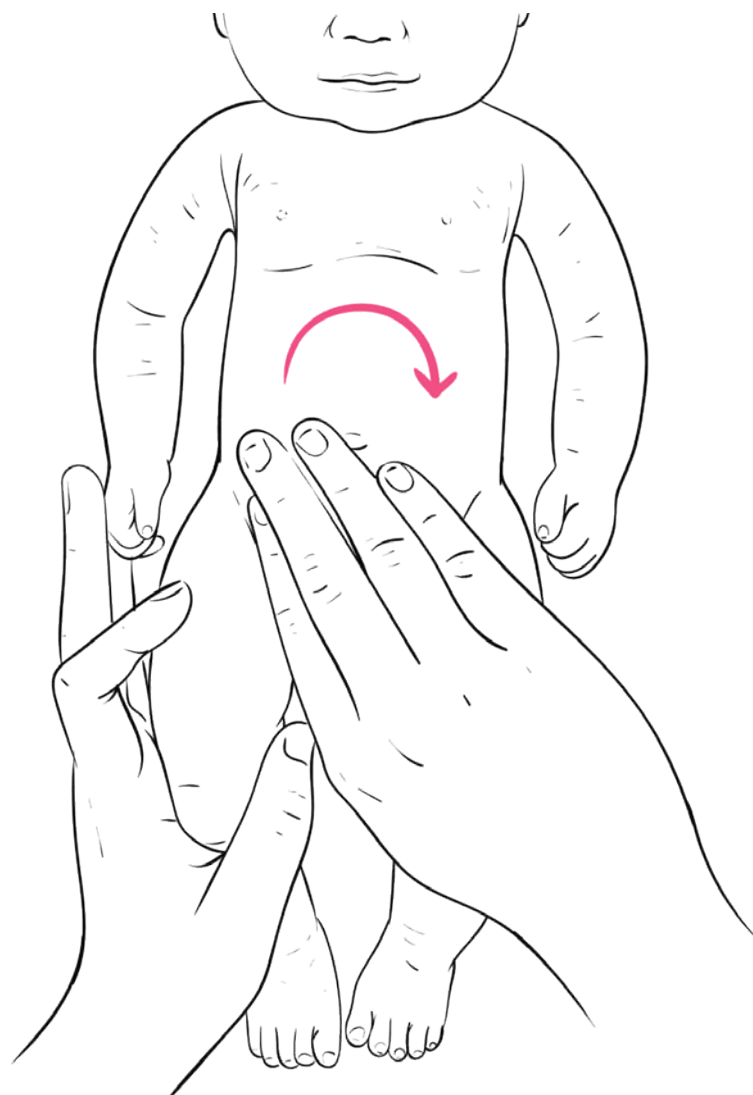
Tentu saja jika dalam perut bayi terdapat gas, ia akan menangis. Kembung adalah gas yang terperangkap di dalam perut, sehingga terasa menyakitkan bagi bayi. Kembung pada bayi terjadi karena pencernaannya belum bekerja sempurna, sehingga tidak bisa memproses makanan dengan baik. Oleh karena itu, sistem pencernaan bayi perlu dirangsang dengan teknik pijat sehingga membantu melancarkan bagian pencernaan (Mc Clure: 2017). Berikut langkah-langkah pijat menghilangkan kembung pada bayi:

- 1 Gerakkan kaki bayi seperti mengayuh sepeda, sehingga dapat membantu mengeluarkan gas dari perut bayi.



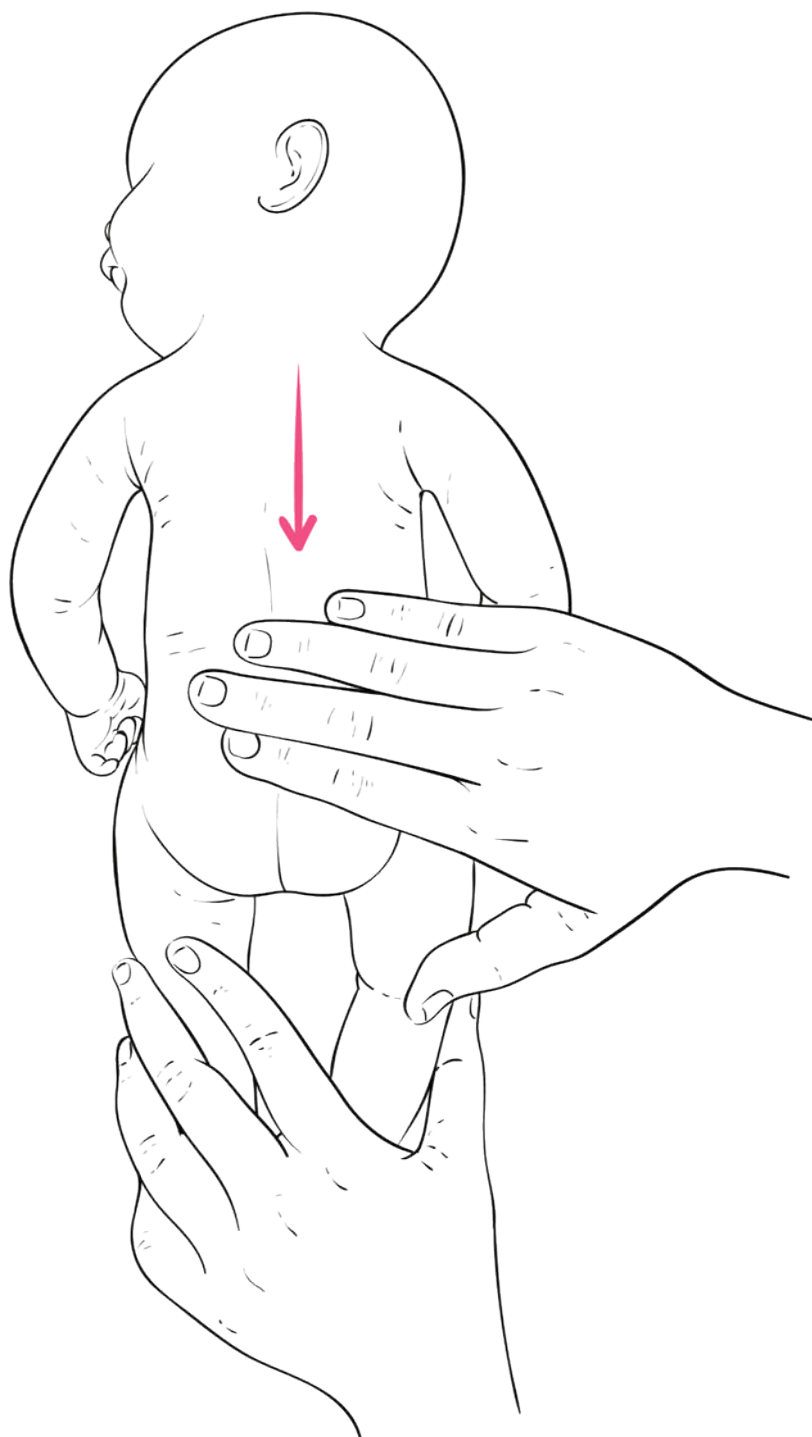
# 2

Pijat perut bayi melingkar searah jarum jam, dari perut kanan bawah menuju perut kiri bawah. lebih efektif menggunakan menggunakan minyak.



**3**

Mengusap punggung bayi. Telungkupkan bayi di atas kedua paha atau sesuaikan dengan kondisi bayi, namun pastikan bayi merasa nyaman lalu usap punggung mulai dari tengkuk sampai ujung kaki (dr. Hardiman, Sp.A, RS Premier Jatinegara)



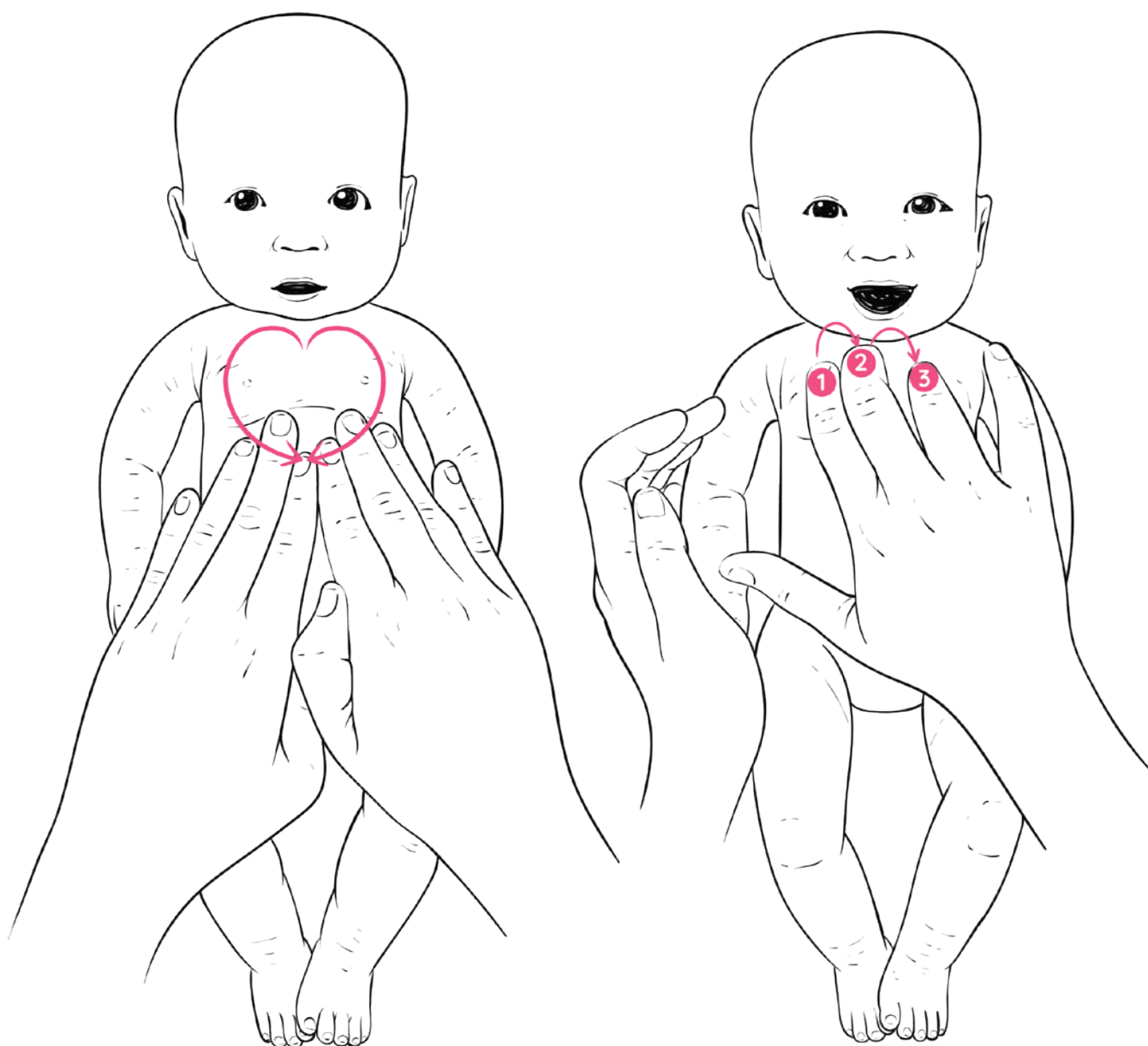
# Pijat Bayi Batuk Pilek.

Batuk pilek terjadi karena adanya gangguan saluran pernapasan atas dan paling sering mengenai bayi dan anak. Penyakit ini diperkirakan terjadi pada balita di Indonesia sekitar 3-6 kali per tahun (Ruliati & Aini:2022).

Pijat untuk batuk pilek bekerja dengan cara memperlancar peredaran darah, sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik. Pijat batuk pilek juga dapat meningkatkan daya imunitas tubuh. Dengan demikian, tubuh bayi dapat mengeliminasi virus atau bakteri penyebab batuk pilek. Bayi yang dipijat saat batuk pilek bisa menjadi lebih tenang. Bayi juga akan mengeluarkan hormon endorfin yang membuatnya menjadi lebih rileks (Rachmawati & Yulia:2019).

1

Pijat lembut area dada, dengan membentuk hati. Selanjutnya berikan ketukan ringan untuk mengencerkan dahaknya.



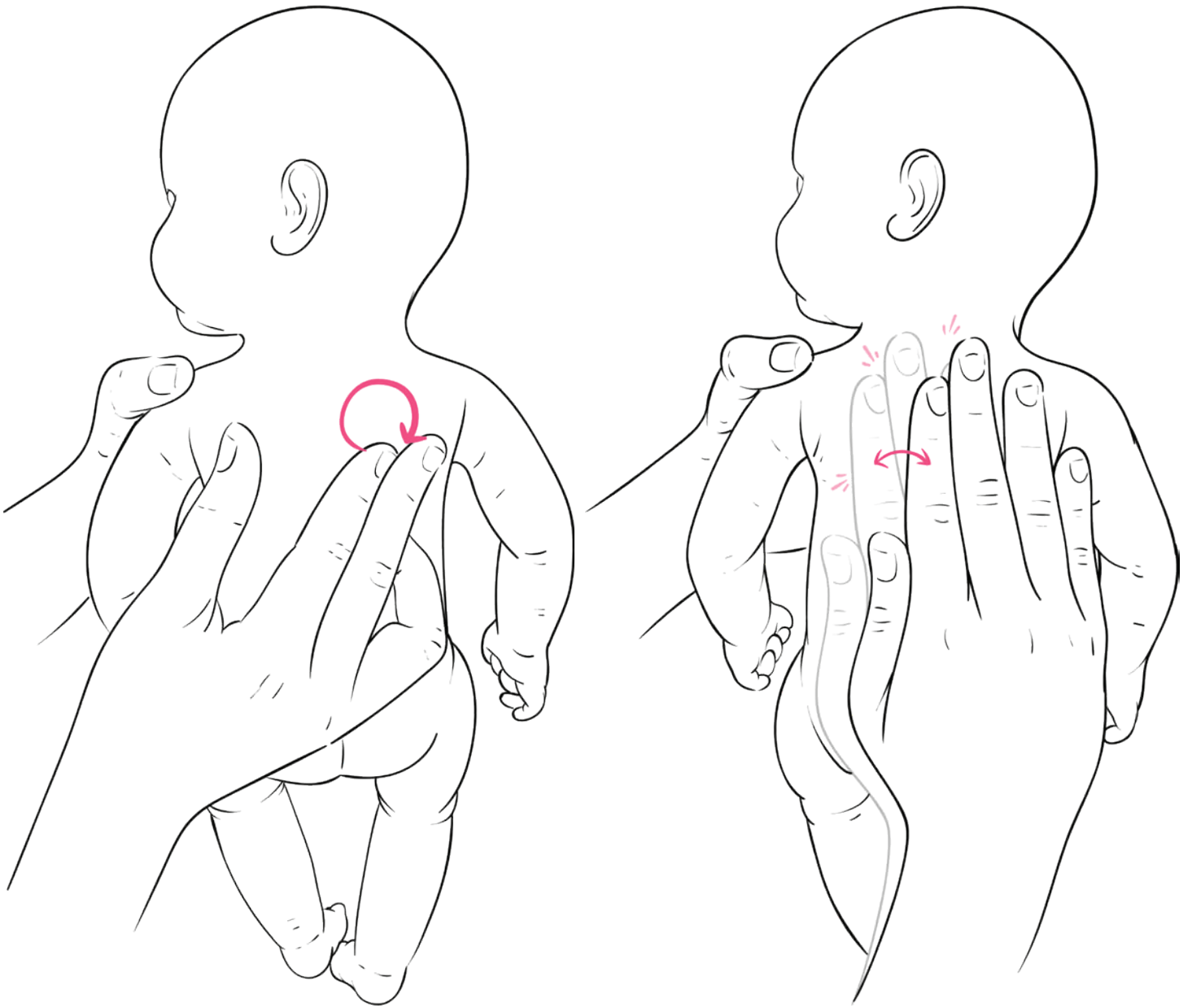
**2**

Usap lembut, dari bagian dalam alis ke atas pipi untuk bantu meredakan hidungnya yang tersumbat (Jo Kellet, 100 : 2020).



3

Pijat punggung bayi diantara tulang belikat dengan membentuk lingkaran. Sesekali boleh dengan ditepuk lembut untuk redakan menyumbatan



# Stimulasi Menyusu.

Pijat bayi mampu membuat frekuensi menyusu bayi meningkat. Pijat untuk stimulasi menyusu berfungsi dengan cara membuat bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Dengan demikian, ketika bayi terbangun, ia akan memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas. Bayi yang beraktivitas akan cepat lapar, sehingga nafsu makannya meningkat (Ritonga, dkk:2020).

Peningkatan nafsu makan juga akan meningkatkan aktivitas nervus vagus atau sistem saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut. Apabila aktivitas nervus vagus meningkat, maka akan memengaruhi mekanisme penyerapan makanan pada bayi, sehingga menyebabkan peningkatan enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan semakin maksimal, sehingga meningkatkan berat badan bayi (Aziz & Husaidah:2021). Berikut langkah pijat menstimulan bayi menyusu:

Usap dari ujung dalam alis, kebawah hingga pipi tepatnya pada garissenyum bayi. Lakukan minimal 4 kali, untuk newborn jangan terlalu banyak agar tidak terjadi hyperstimulus (Bidan Maryam dalam Momstalk episode 984758).



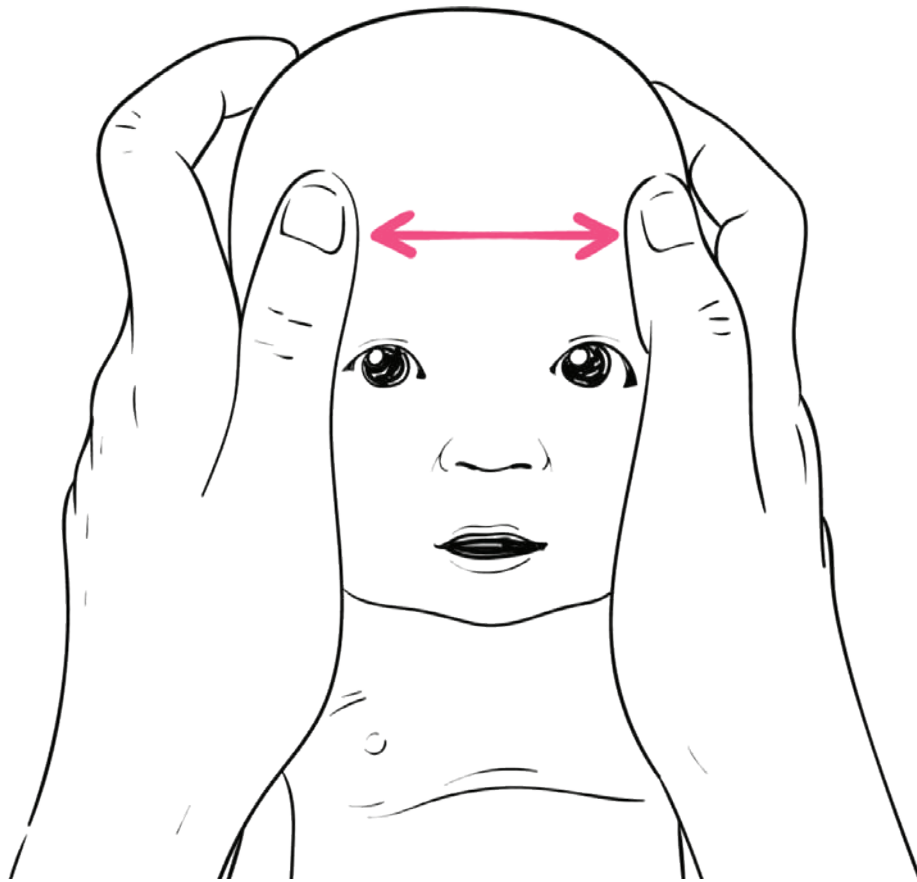
# Pijat Bayi Tumbuh Gigi.

Tumbuh gigi merupakan salah satu ciri perkembangan bayi. Di tengah prosesnya, bayi sering merasakan ketidaknyamanan saat tumbuh gigi. Rasa sakit saat bayi sedang tumbuh gigi terjadi karena gusi bayi menjadi bengkak. Pijat membantu menenangkan gusi yang bengkak. Usapan yang diberikan saat pijat membantu meredakan sakit gigi untuk sementara dan mendorong bayi lebih rileks. Ini karena, pijat melepaskan hormon endorfin yang membantu mengurangi rasa sakit (Heath & Bainbridge, 86:2004).

Pijat saat bayi tumbuh gigi bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja, khususnya pada bagian garis senyum bayi. Mums bisa melakukan gerakan ini dengan mudah. Berikut panduannya:

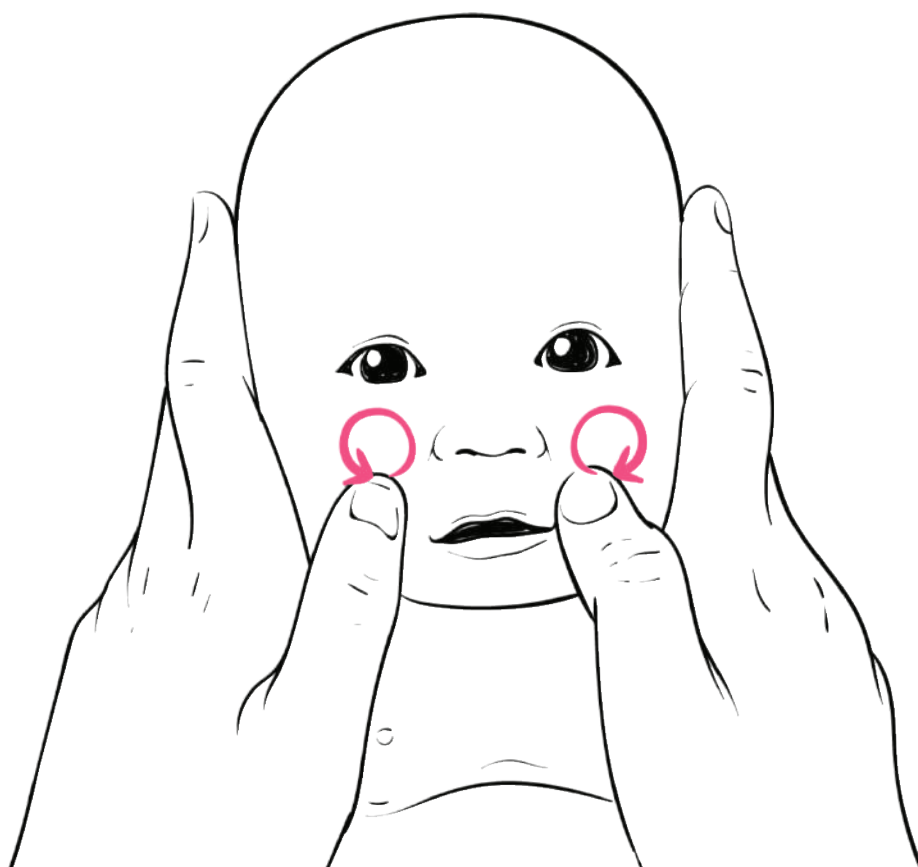
1

Letakkan, kedua ibu jari di dahi lalu pijat lembut mulai dari tengah ke pelipis. Lakukan bersamaan berlawanan arah.



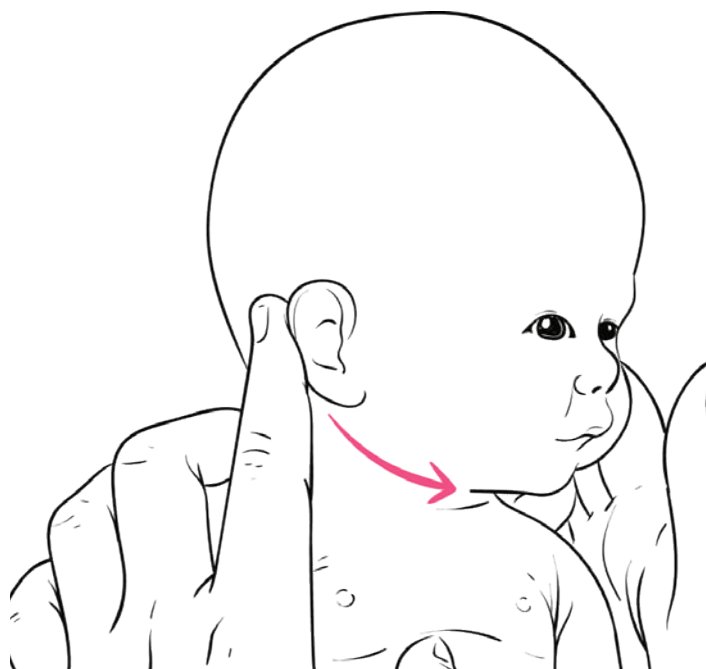
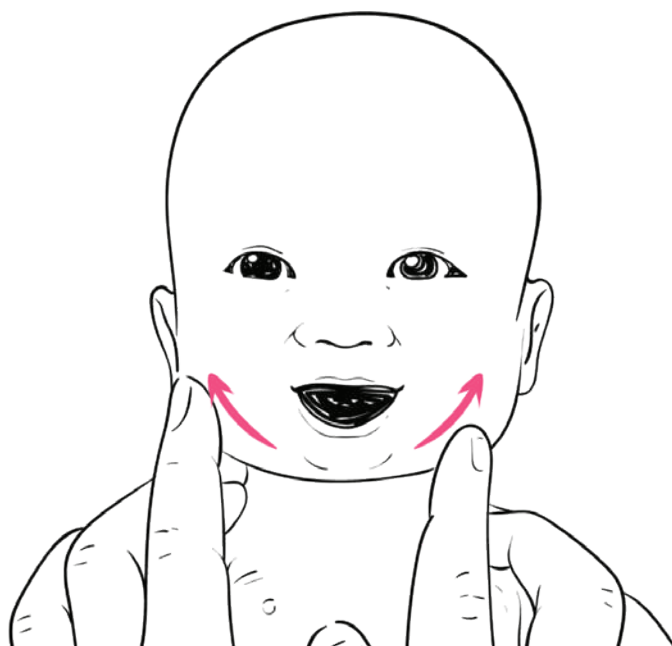
2

Turun ke pipi, pijat dengan membentuk lingkaran di kedua pipi bersamaan.



3

Selanjutnya, pijat dari dagu menuju atas telinga, lalu ke belakang telinga lalu kembali ke dagu. (Kellet, 94:2020)

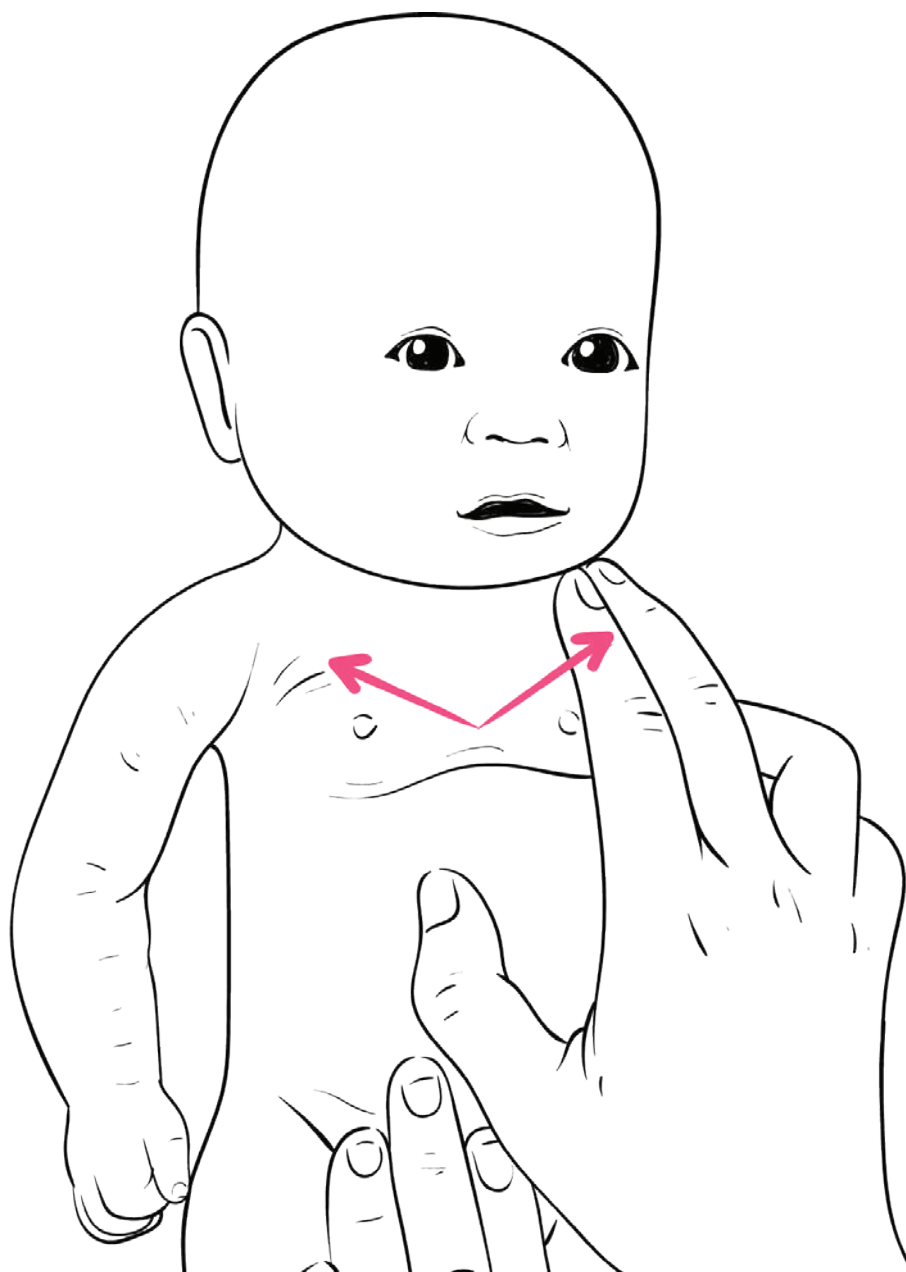


# Relaksasi Tidur Nyenyak.

Pijat sering digunakan untuk membantu bayi menjadi lebih mudah tidur. Beberapa studi menunjukkan, pijat dapat mengurangi kecemasan dan stress, sebaik teknik relaksasi lainnya. Pijat mampu menurunkan stress yang membuat tubuh mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, sehingga menurunkan denyut nadi dan melemaskan otot, menurunkan tingkat hormon stress seperti adrenalin dan kortisol yang terkait dengan penyakit lain, meningkatkan level beberapa kadar kimia otak seperti dopamin dan serotonin yang dapat membantu mengendalikan nyeri (Novianti:2020). Berikut langkah-langkah pijatnya:

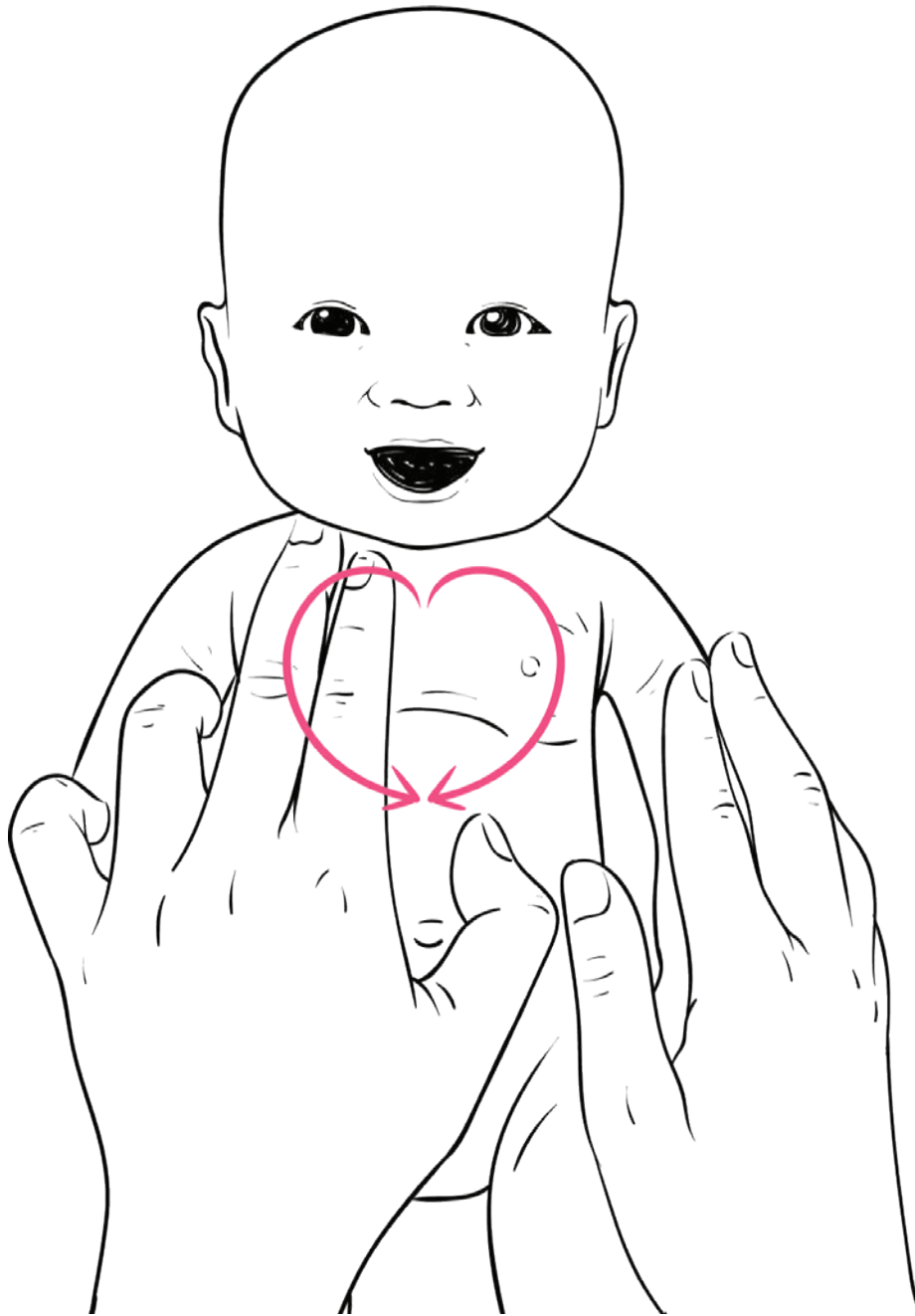
1

Pijat area dada dari tengah menuju bahu, lakukan kanan dan kiri sebanyak 4 kali.



2

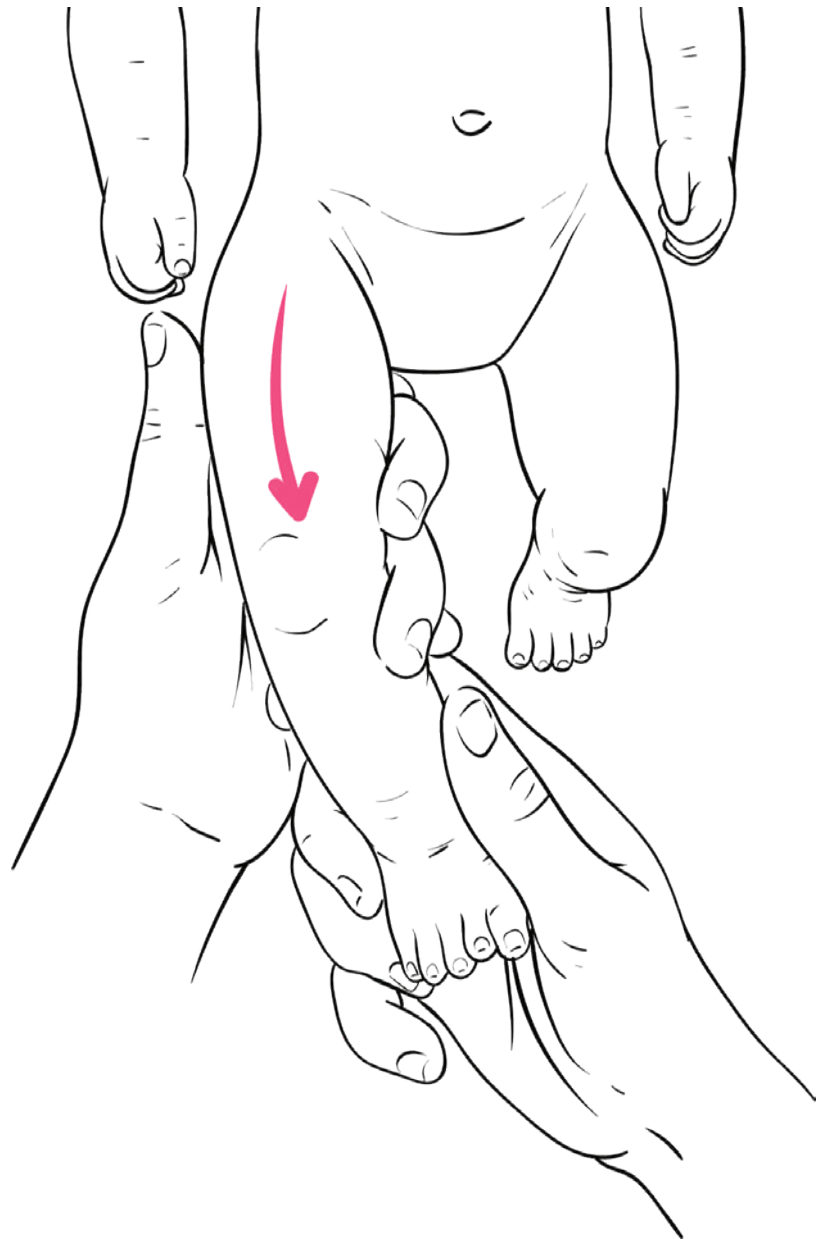
Lanjut dengan membentuk pola love usap perlahan 4 kali.



3

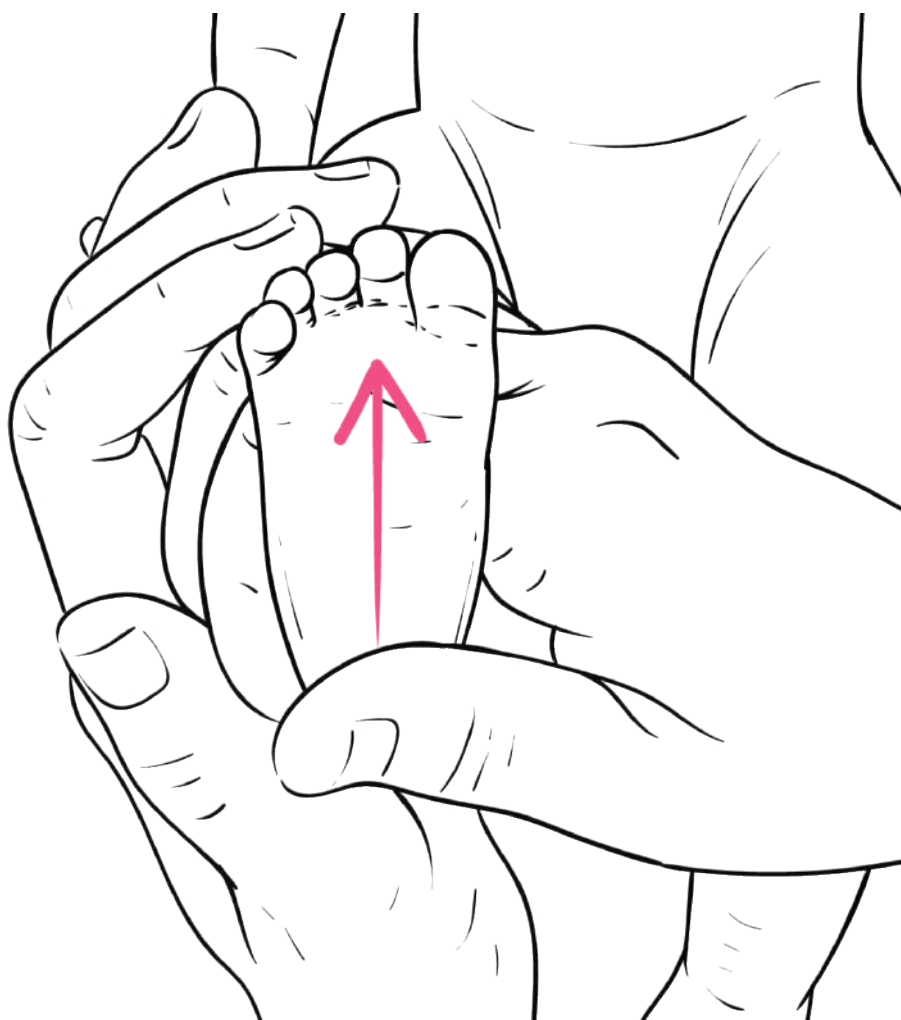
Lalu pijat kaki bayi dari pangkal paha sampai telapak kaki dengan teknik perasan india sampe 8 kali.

Lakukan untuk kaki kanan dan kiri.



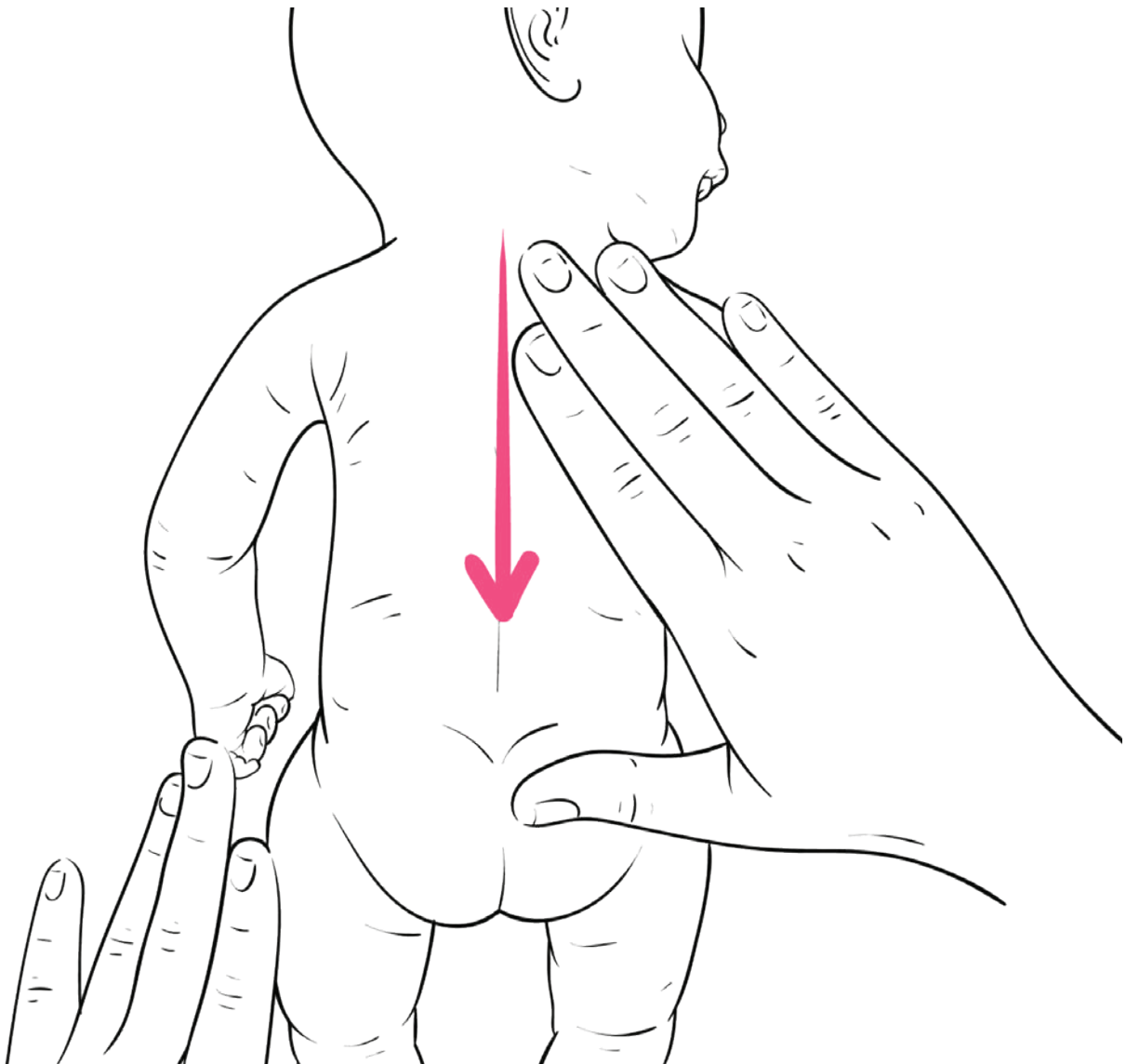
4

Selanjutnya, remas telapak kaki perlahan-lahan sebanyak 8 kali masing-masing untuk kaki kanan dan kiri.



5

Yang terakhir, usap lembut punggung dari bawah tengkuk sampe bokong hingga 8 kali.



Source : <https://youtu.be/nnA2NtaZyY0> (ada tutorialnya)

# Pijat Bayi untuk Pencernaan.

Manfaat pijat lainnya adalah mengurangi masalah dengan pencernaan, seperti diare, sembelit, dan refluks. Berikut uraiannya:

# Pijat Bayi Diare.

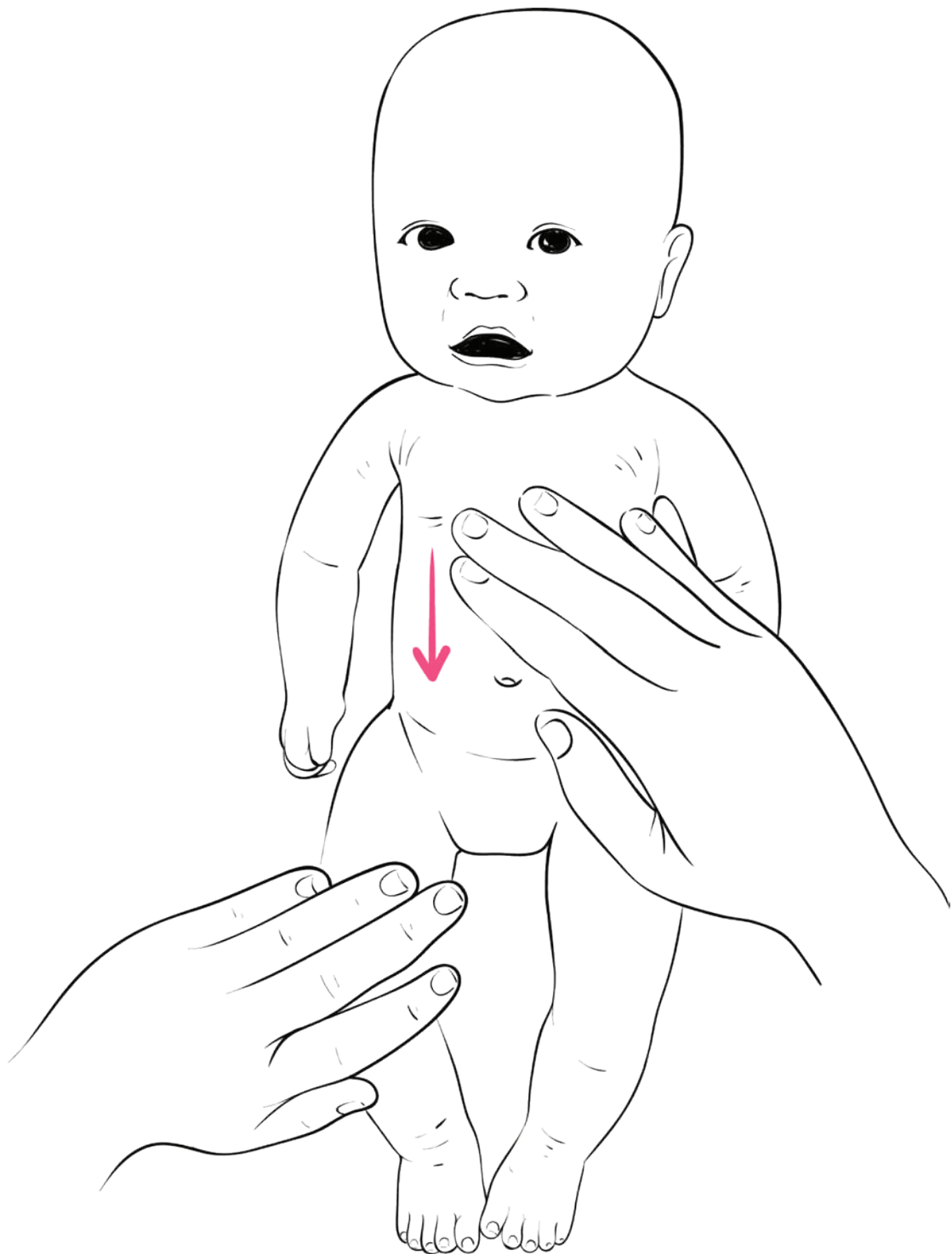
Diare disebabkan oleh masuknya pathogen yang menyebabkan rusaknya mukosa usus dan mengganggu proses penyerapan makanan (Novianti, 2020).

Sebuah penelitian di Ekuador menyebutkan, pijat bayi mampu menurunkan jumlah hari dengan gejala penyakit pada anak-anak di panti asuhan di daerah Ekuador. Salah satu gejala penyakit tersebut adalah diare. Pijat yang dilakukan mampu menstimulasi sirkulasi darah lokal. Dengan demikian, stimulasi darah mampu melancarkan peredaran darah ke organ pencernaan (Jump, Fargo, & Akers: 2006).

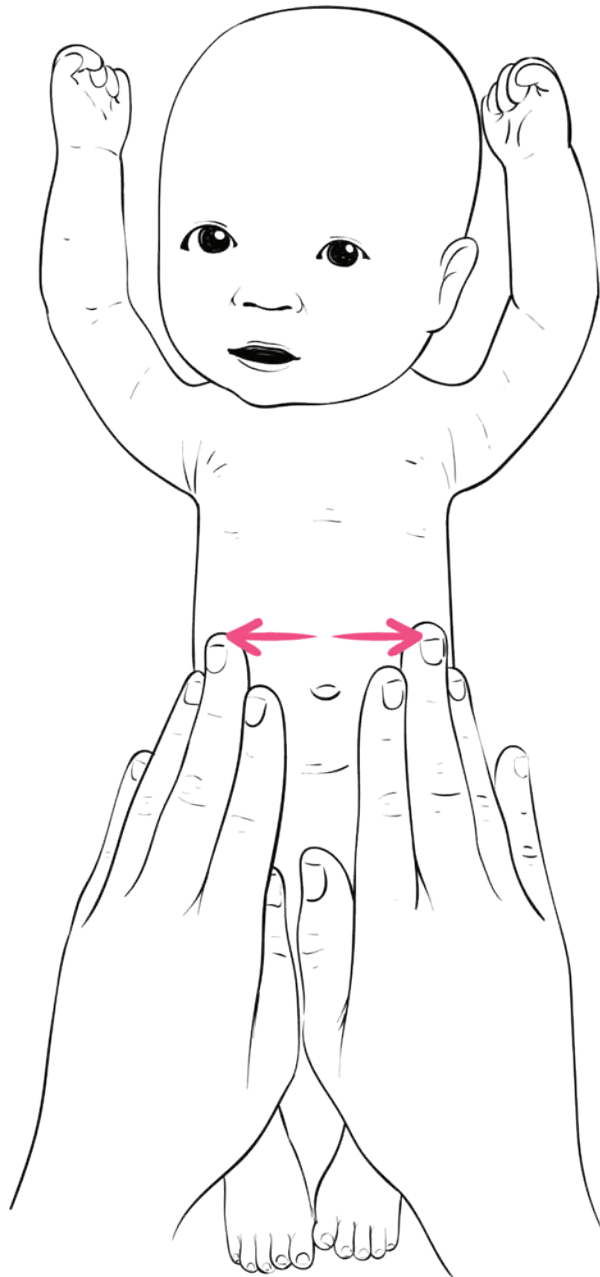
Berikut panduannya:

1

Usap dari perut atas sampe  
perut bawah sebanyak 4 kali.



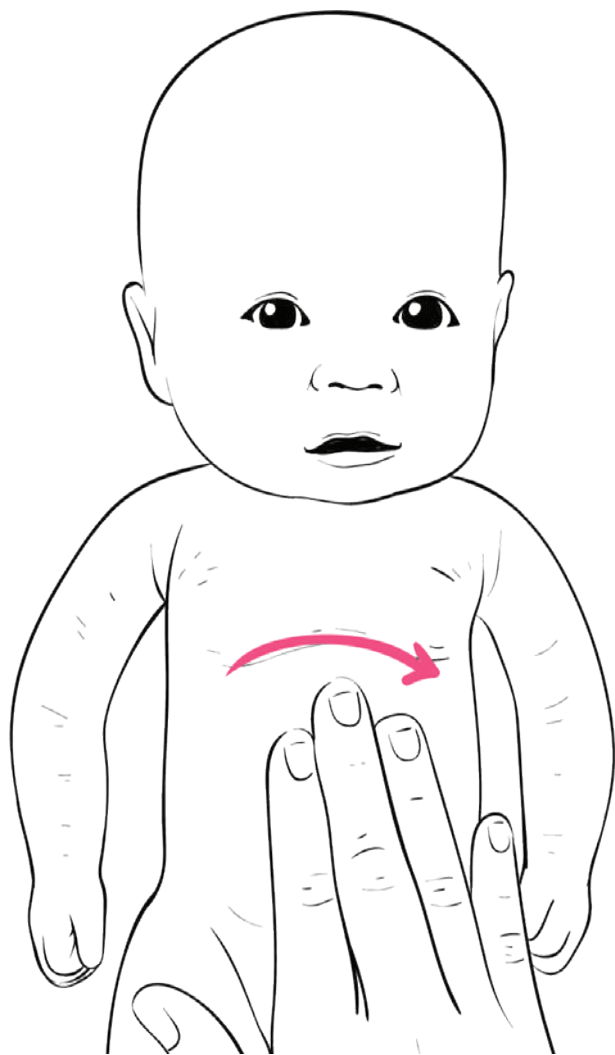
**2** Dari tengah perut usap ke kanan dan kiri bersamaan, untuk mendorong kotorannya keluar.



# 3

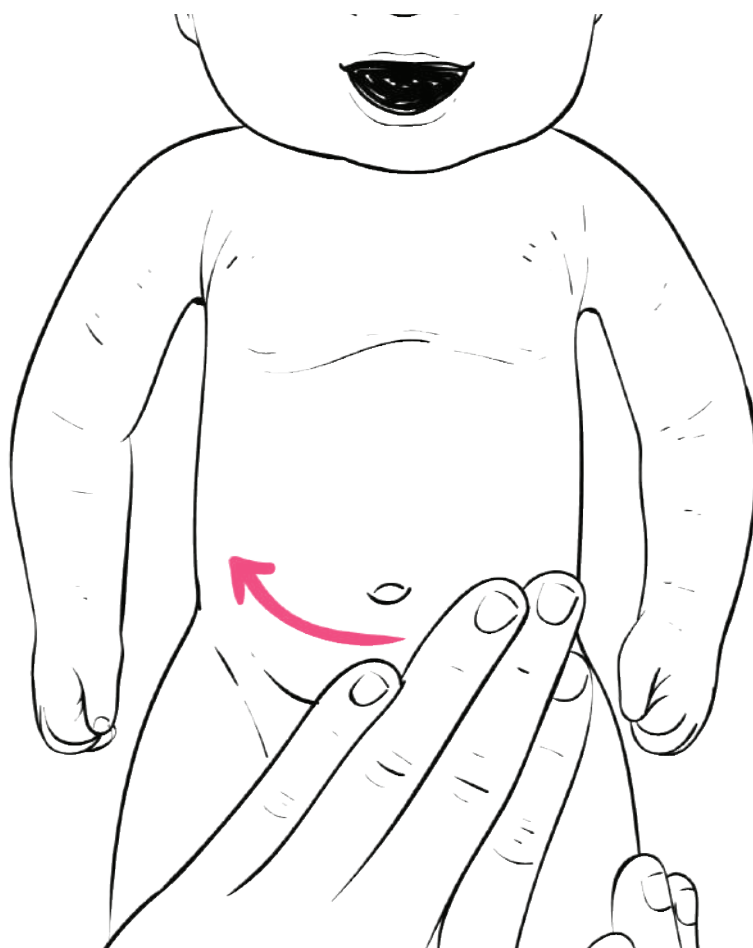
Lalu pijat dengan pola bulan matahari.

Pola Bulan :  
Pijat dengan telapak  
tangan kanan, mulai  
dari perut kanan bawah,  
menuju ke perut kiri bawah,  
membentuk setengah  
lingkaran searah jarum jam.



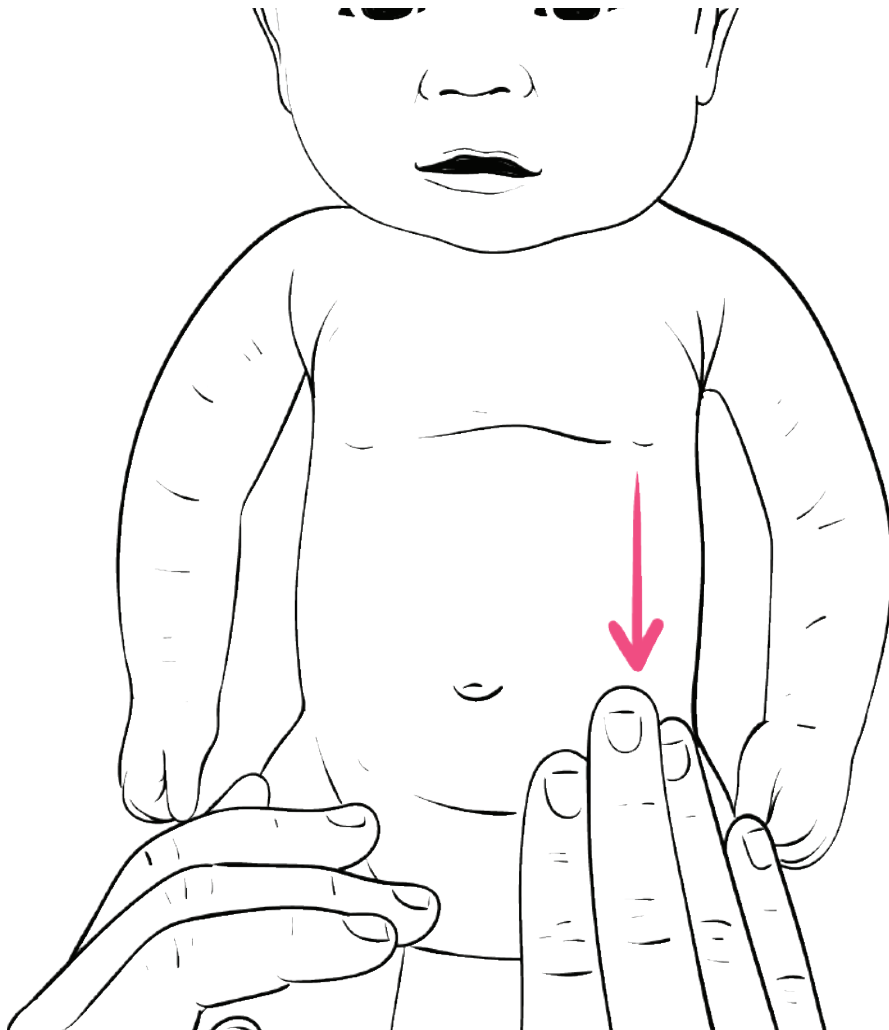
Pola Matahari :

Lanjutkan pijatan dengan gerakan memutar menggunakan tangan kiri. Dimulai dari perut kanan bawah membentuk lingkaran penuh searah jarum jam, hingga kembali ke titik semula.

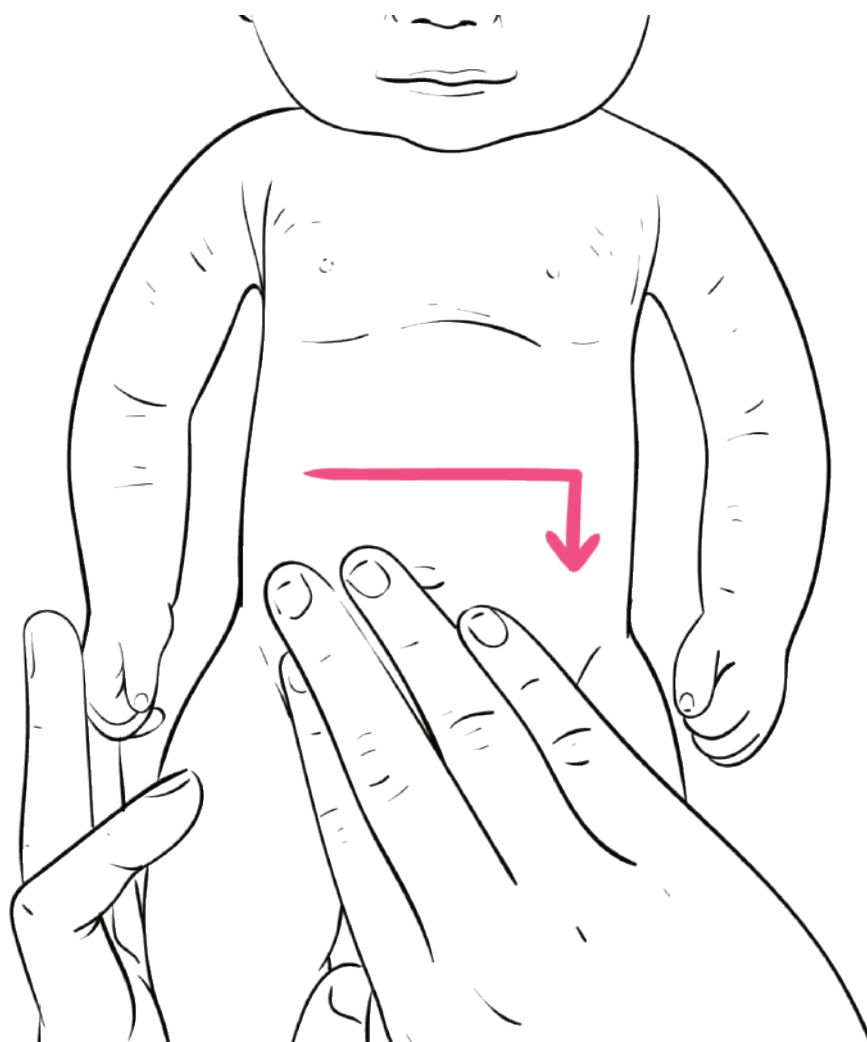


## 4 Pijat Pola I Love U

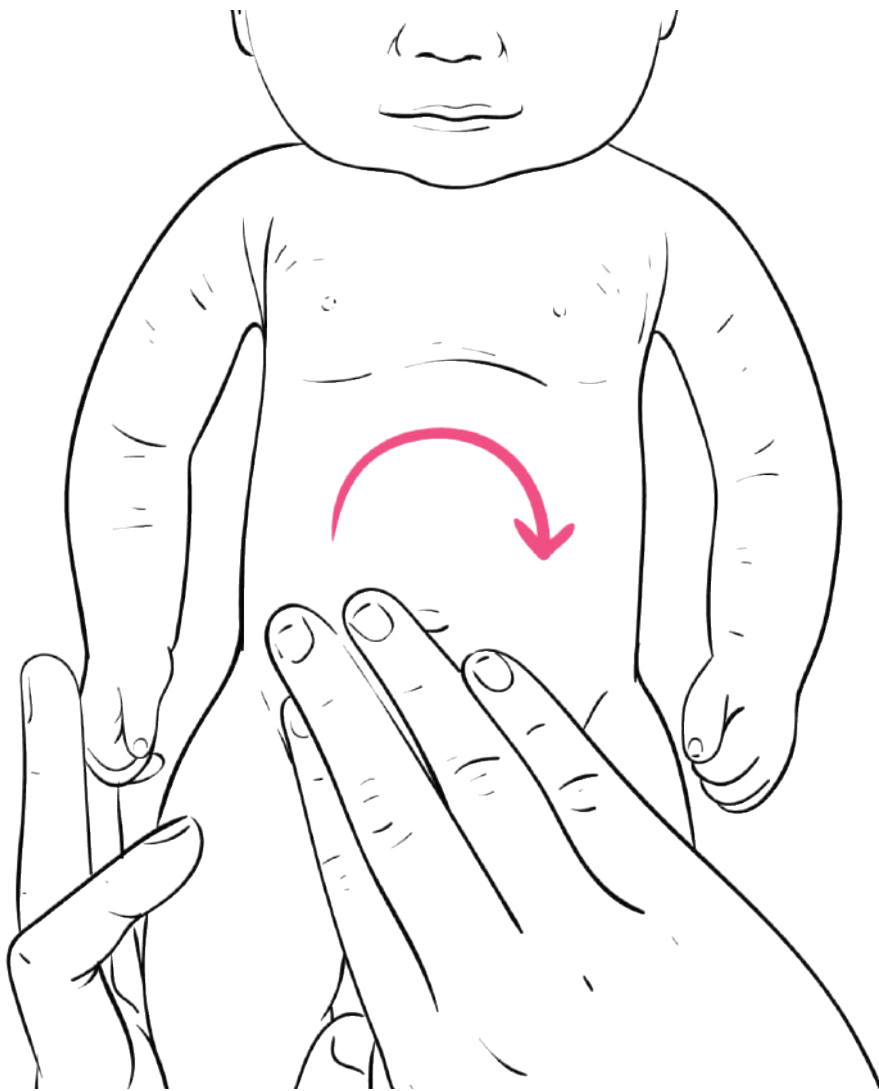
**Pola “i”** : Pijat dengan 3 jari tangan  
(Telunjuk, tengah, dan manis)  
Pijat dari perut bagian kiri  
atas ke perut bawah



**Pola “L”** : Lalu pijat dengan membentuk huruf L terbalik. Dimulai dari perut kanan atas ke kiri atas lalu ke turun ke bawah bagian kiri.

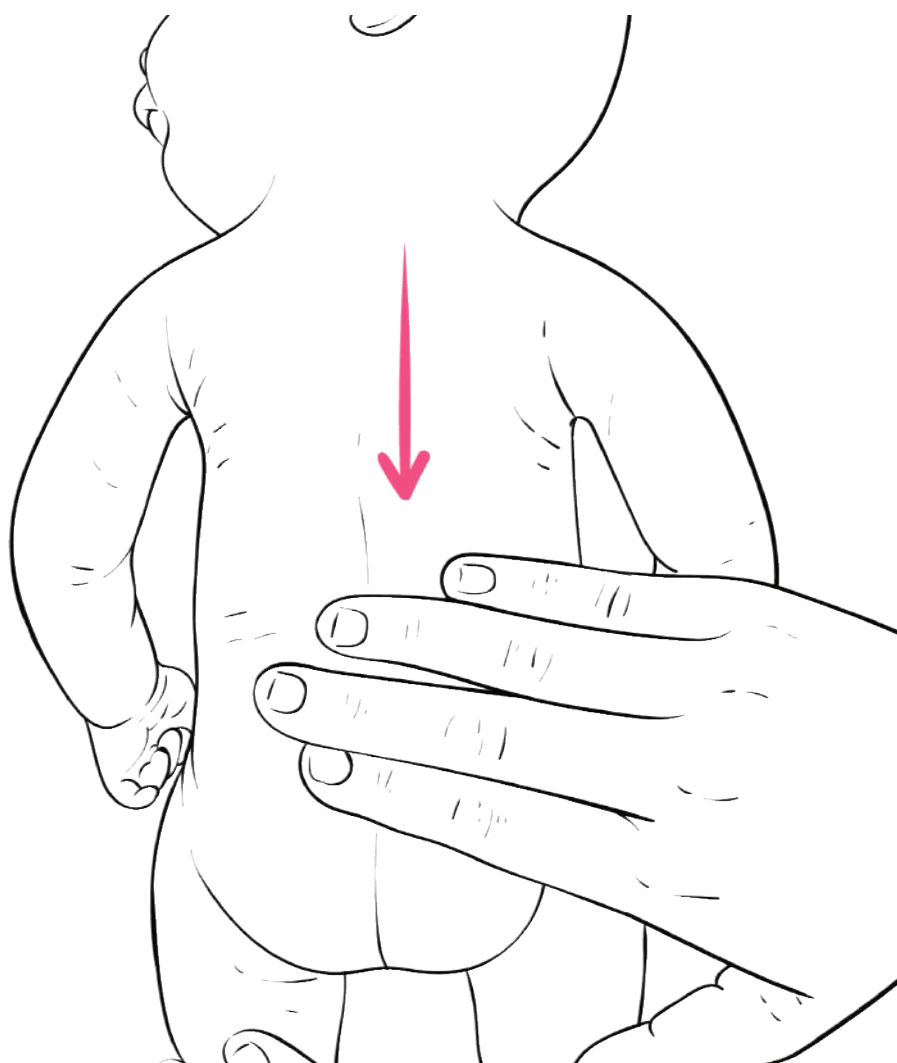


**Pola “U”** : Selanjutnya pijat dari kanan bawah ke kiri bawah dengan membentuk huruf U atau setengah lingkaran.



**5**

Usap punggung bayi dari tengkuk sampai kaki, perlahan minimal 4 kali.



# Pijat Bayi Sembelit.

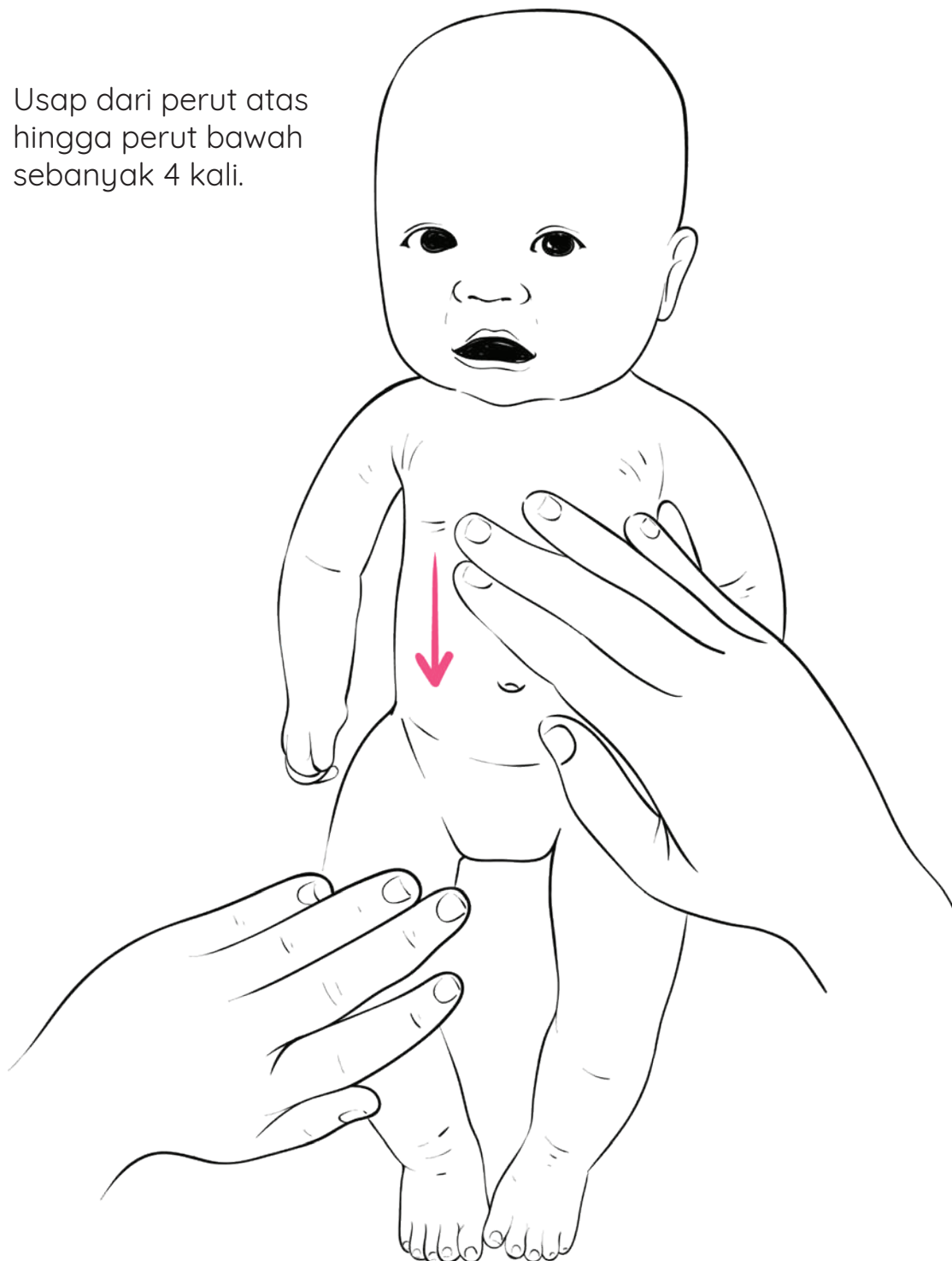
Sembelit atau konstipasi adalah gangguan pencernaan yang ditandai dengan menurunnya frekuensi buang air besar kurang dari 3 kali dalam seminggu. Sembelit sering ditemukan pada anak. Adapun pengobatan sembelit bisa dilakukan dengan obat maupun terapi pijat.

Dengan pijat, Mums dapat mengurangi sembelit dengan aman dan nyaman. Pijat bekerja dengan

Berikut ini panduannya:

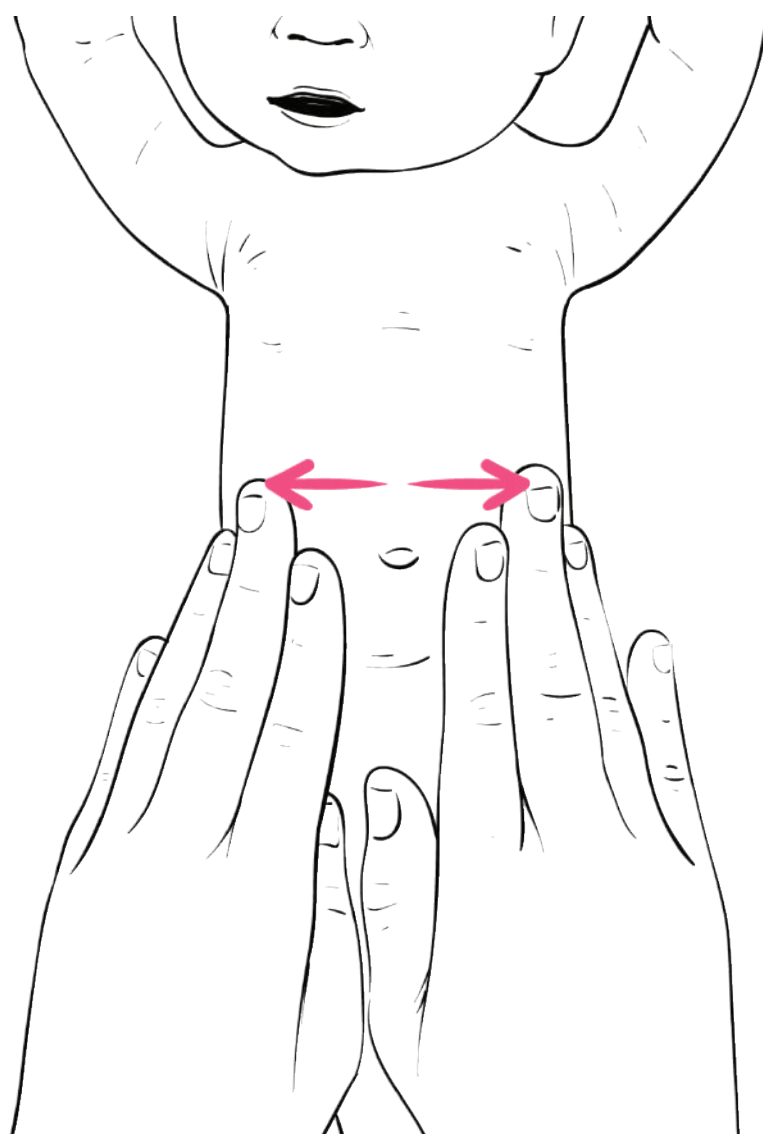
1

Usap dari perut atas  
hingga perut bawah  
sebanyak 4 kali.



\*Untuk bayi yang belum lepas tali pusarnya. Perhatikan posisi tangan, jangan sampe menyentuh tali pusar.

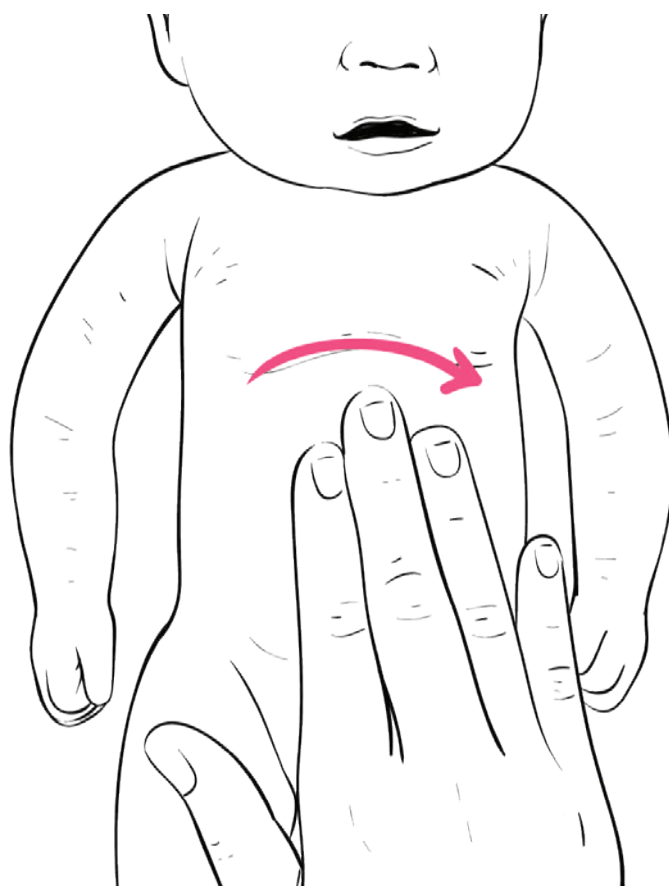
- 2** Dari tengah perut usap ke kanan dan kiri bersamaan, untuk mendorong kotorannya keluar.



**3** Lalu pijat dengan pola bulan & pola matahari.

**Pola Bulan:**

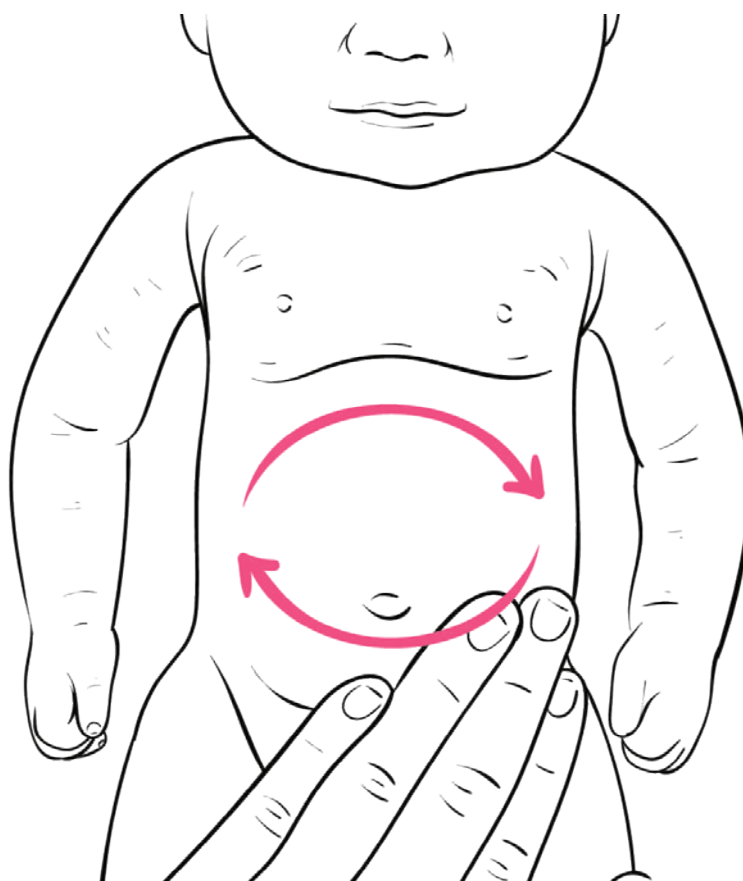
Pijat dengan telapak tangan kanan, mulai dari perut kanan bawah, menuju ke perut kiri bawah, membentuk setengah lingkaran searah jarum jam.



## 4

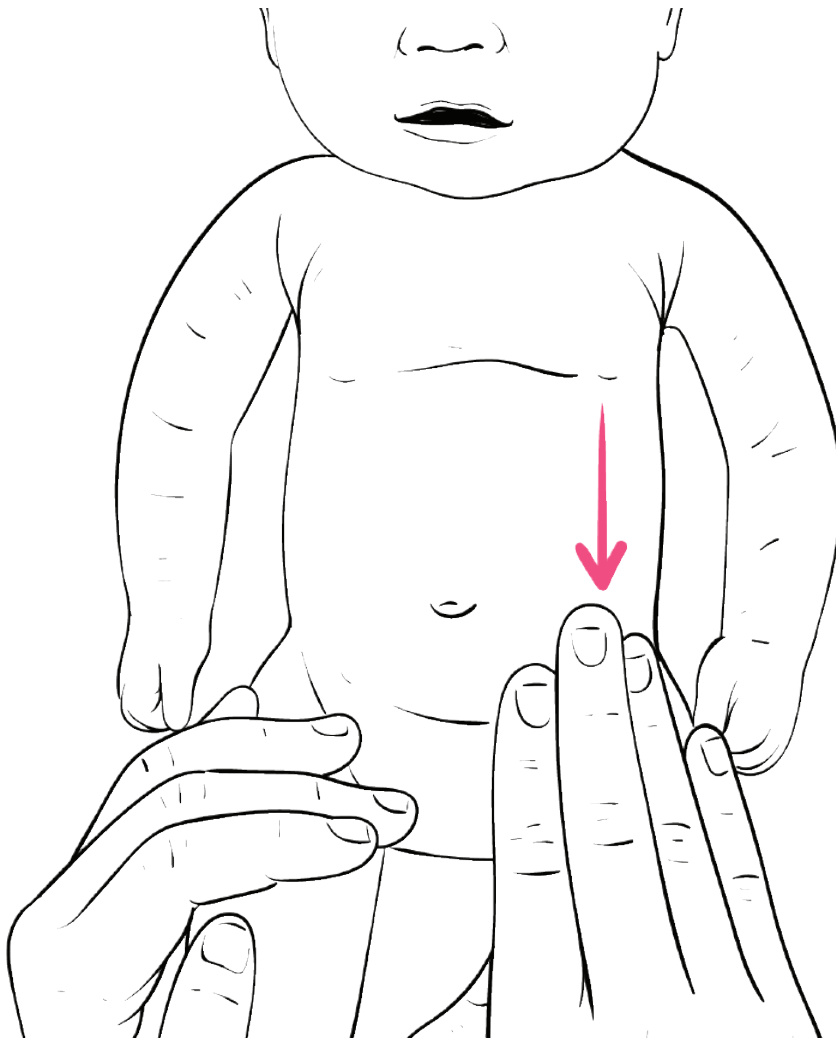
**Pola Matahari:**

Lanjutkan pijatan dengan gerakan memutar menggunakan tangan kiri. Dimulai dari perut kanan bawah membentuk lingkaran penuh searah jarum jam, hingga kembali ke titik semula.

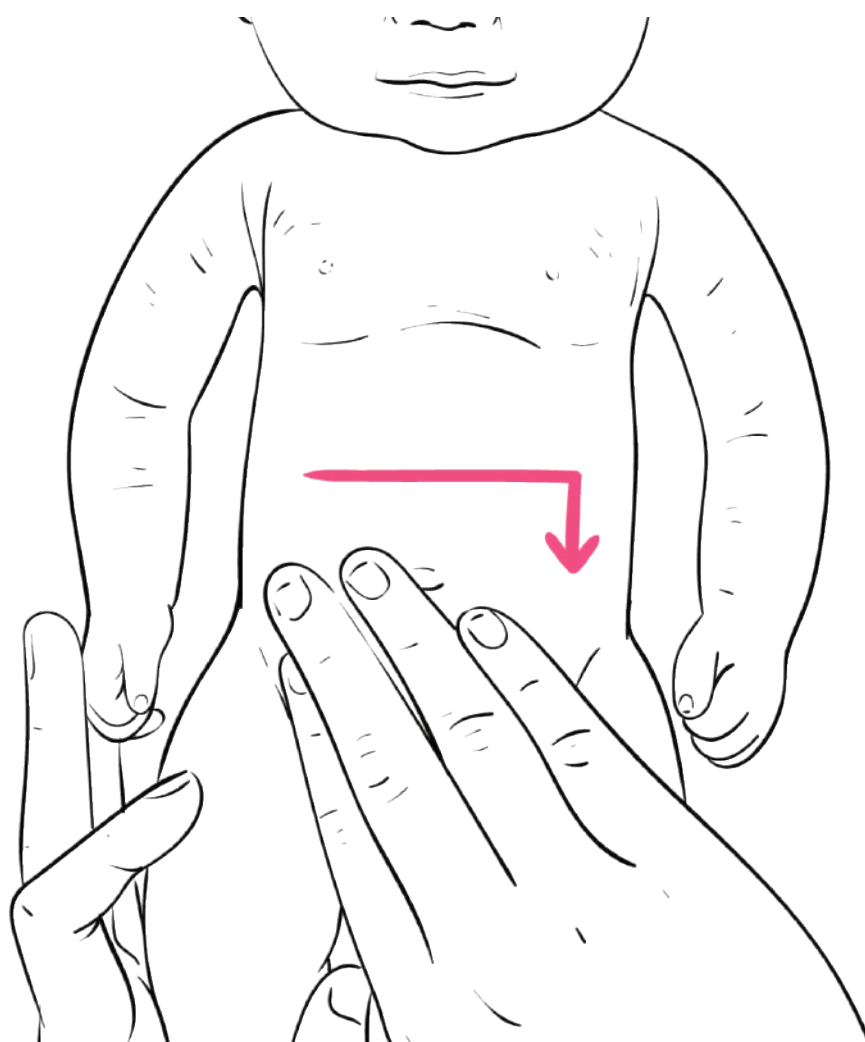


# 5 Pijat Pola I Love U

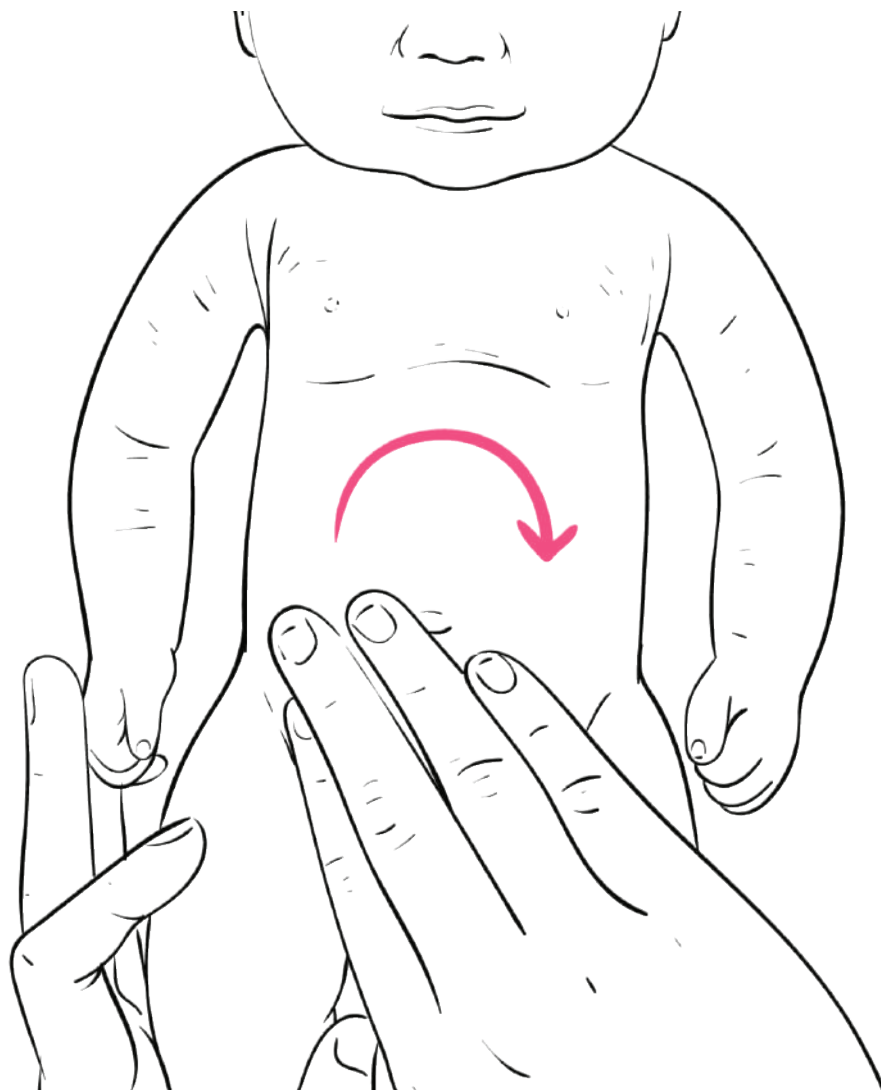
**Pola “i”** : Pijat dengan 3 jari tangan (Telunjuk, tengah, dan manis)  
Pijat dari perut bagian kiri atas ke perut bawah



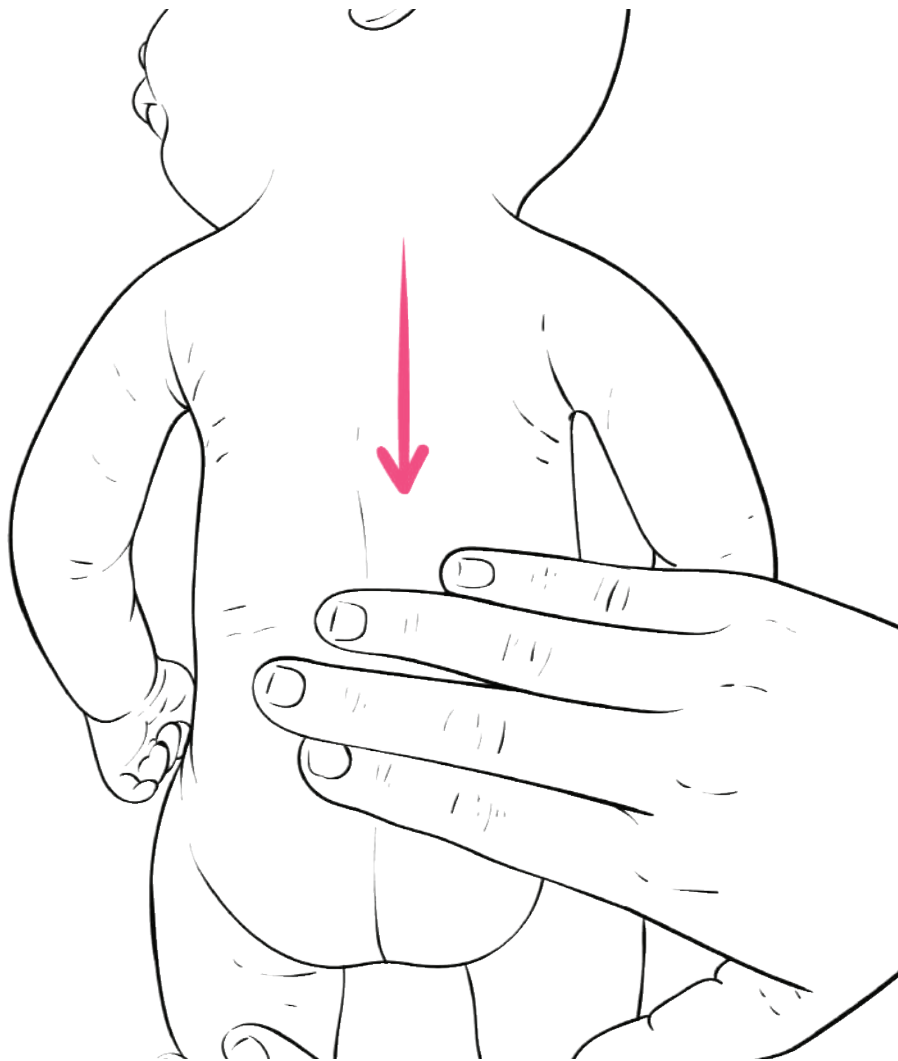
**Pola “L”** : Lalu pijat dengan membentuk huruf L terbalik. Dimulai dari perut kanan atas ke kiri atas lalu ke turun ke bawah bagian kiri.



**Pola “U”** : Selanjutnya pijat dari kanan bawah ke kiri bawah dengan membentuk huruf U atau setengah lingkaran.

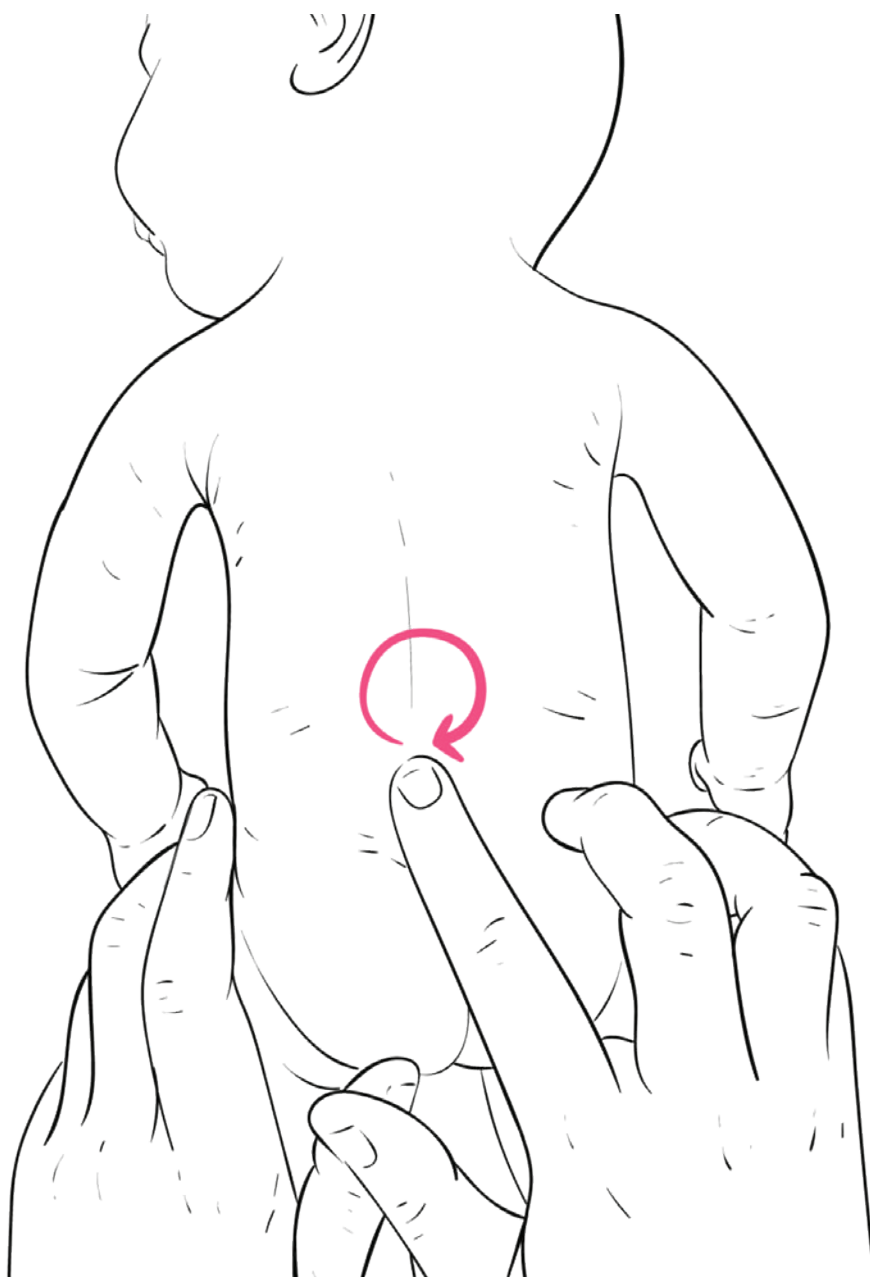


- 6** Usap punggung bayi dari tengkuk sampai kaki, perlahan minimal 4 kali.



7

Selanjutnya, tekan dan putar area sakrum hsebanyak 10-15 kali (Bidan Nur Merina).



# Pijat Bayi Reflux.

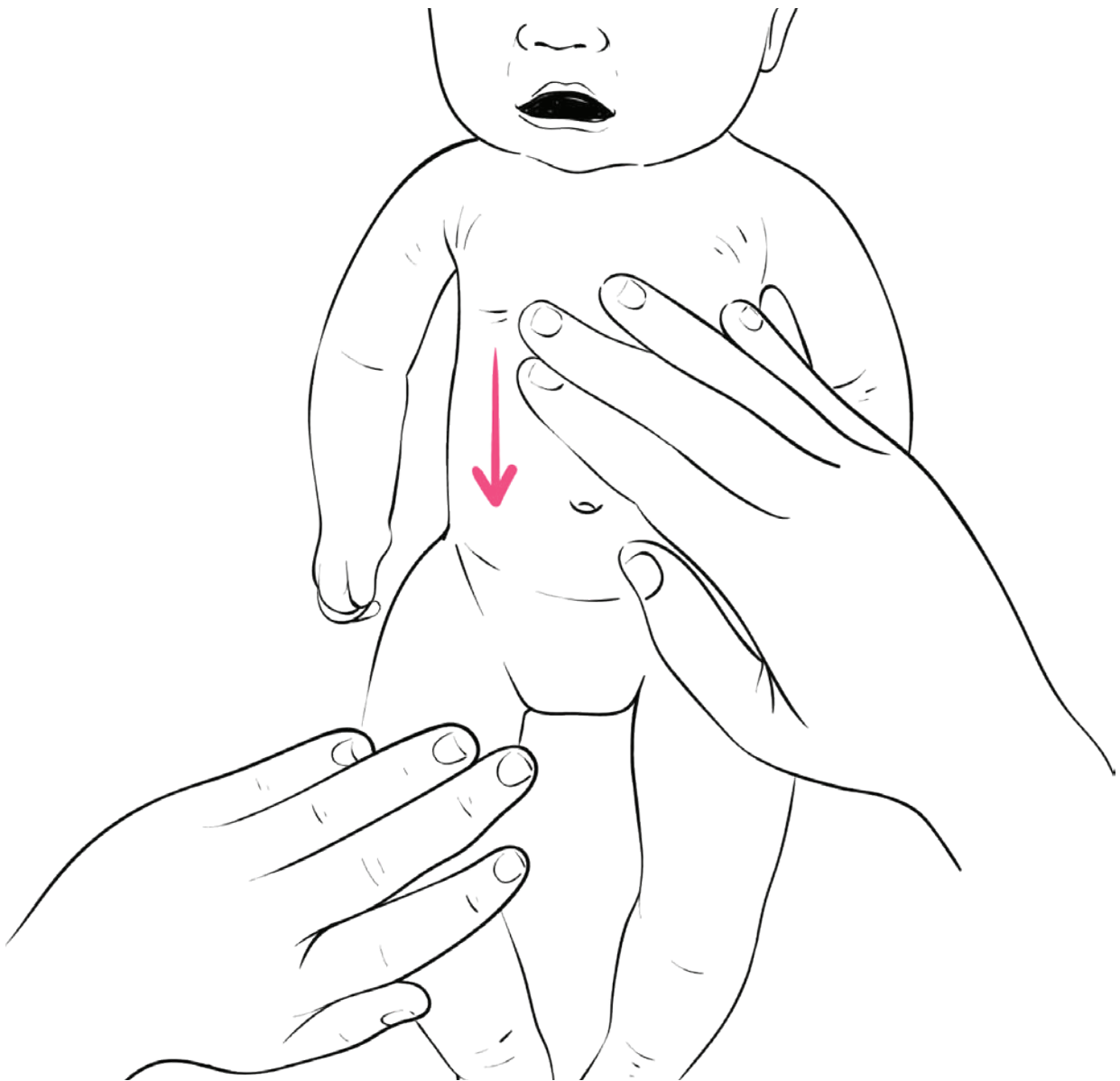
Refluks atau gastroesophageal reflux adalah keluarnya sebagian susu saat atau setelah bayi menyusui. Dalam masyarakat Indonesia, reflux sering kali disebut sebagai gumoh. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), gumoh sering ditemui pada bayi berusia satu tahun. Kondisi ini normal terjadi pada bayi.

Biasanya, volume susu yang keluar dari mulut bayi 1-2 sendok susu dan sebagian besar episode gumoh pada bayi yang sehat berlangsung selama kurang lebih tiga menit dan terjadi setelah makan. IDAI menyebut, angka kejadian gumoh selama dua bulan pertama kehidupan bayi lebih tinggi dibanding negara lain. Bahkan, sekitar 25 persen bayi Indonesia mengalami gumoh 1-4 kali per hari sampai usia tiga bulan.

Hal ini pun menimbulkan kecemasan bagi orang tua. Sekitar 30 persen ibu di Indonesia mengalami kecemasan mengenai gumoh. Selain kecemasan, orangtua juga mengeluhkan gejala yang menyertai gumoh, yakni menangis atau rewel.

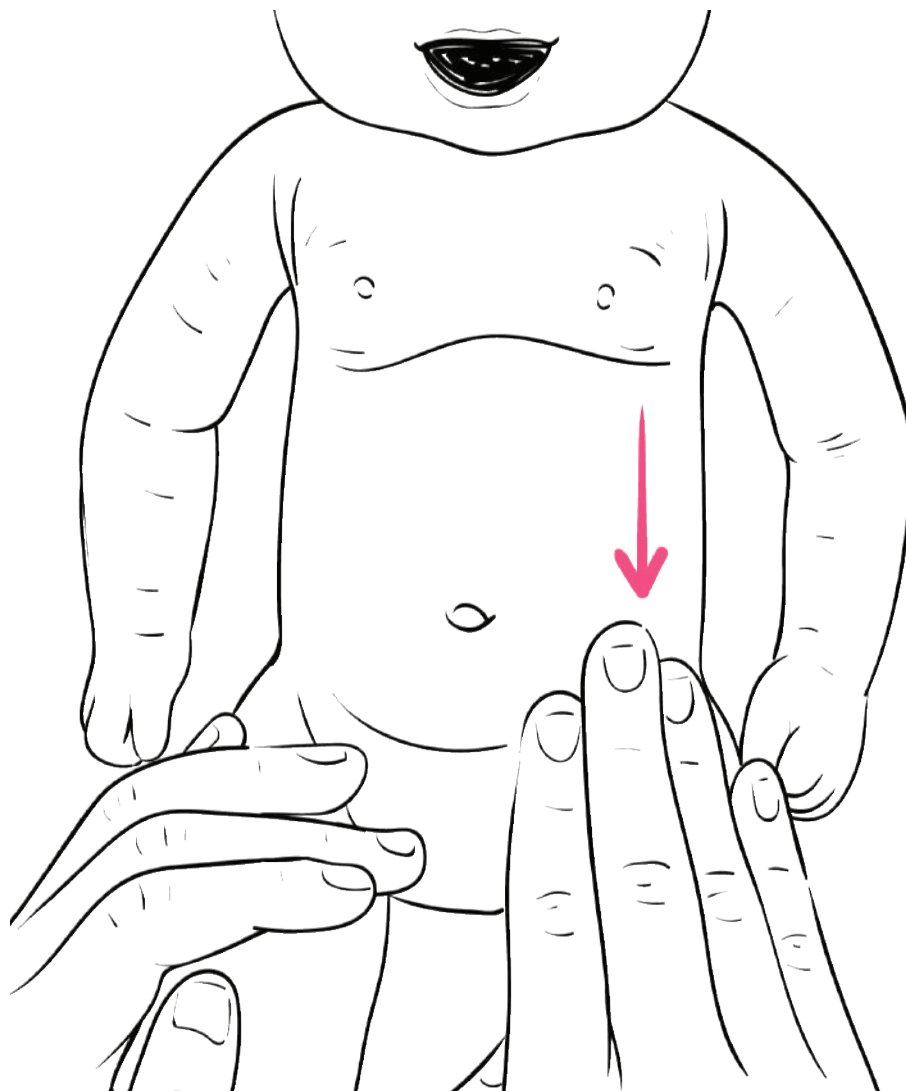
Mums yang khawatir dengan kondisi ini bisa menerapkan teknik pijat bayi. Berikut panduan pijat bayi untuk mengatasi gumoh:

- 1 Pijat lembut perut bayi, dari perut atas ke bawah bergantian tangan kanan dan kiri 4 kali. Tunggu 30 menit setelah menyusui untuk memijat perut bayi.

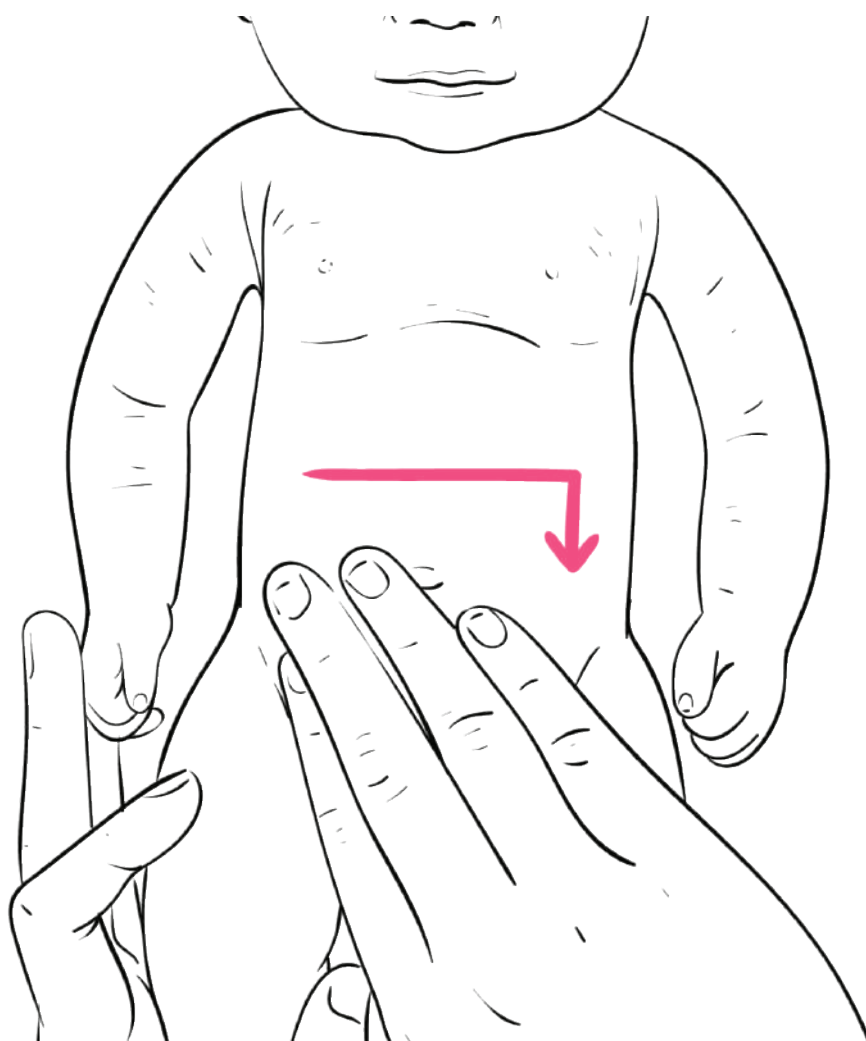


## 2 Pijat Pola I Love U

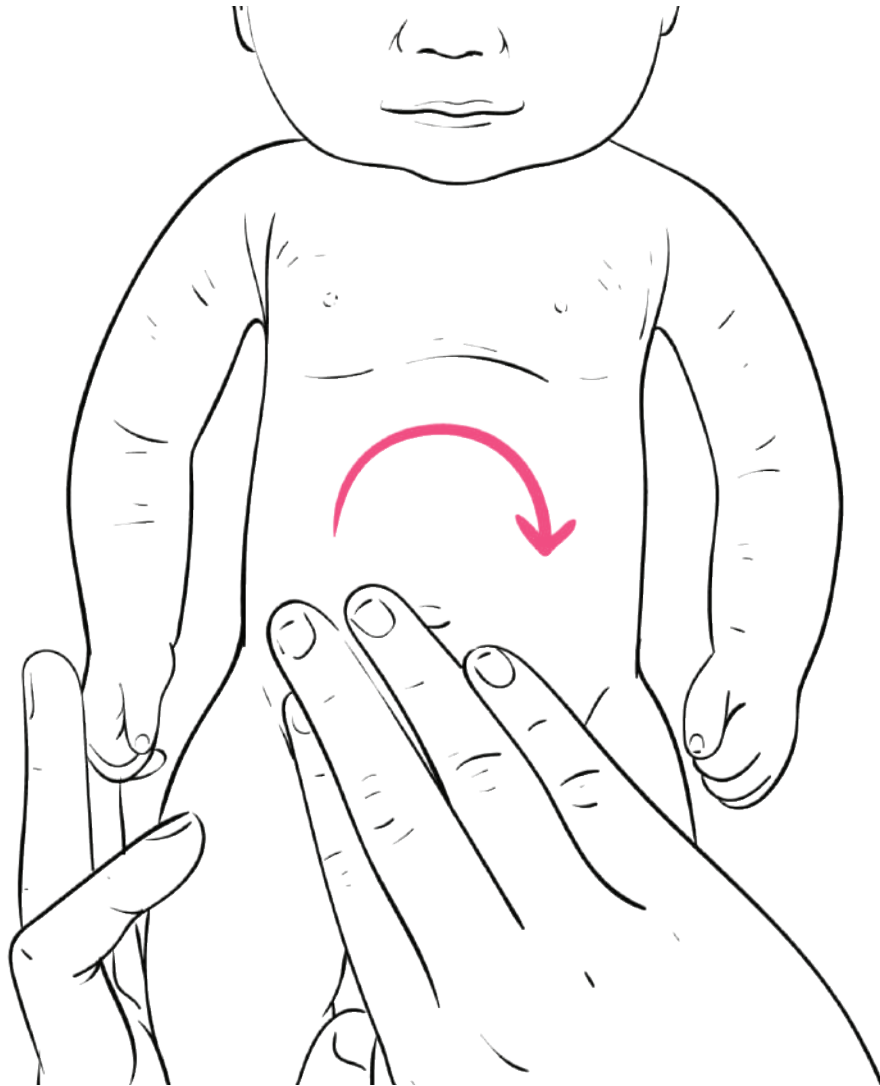
**Pola “i”** : Pijat dengan 3 jari tangan  
(Telunjuk, tengah, dan manis)  
Pijat dari perut bagian kiri  
atas ke perut bawah



**Pola “L”** : Lalu pijat dengan membentuk huruf L terbalik. Dimulai dari perut kanan atas ke kiri atas lalu ke turun ke bawah bagian kiri.



**Pola “U”** : Selanjutnya pijat dari kanan bawah ke kiri bawah dengan membentuk huruf U atau setengah lingkaran.

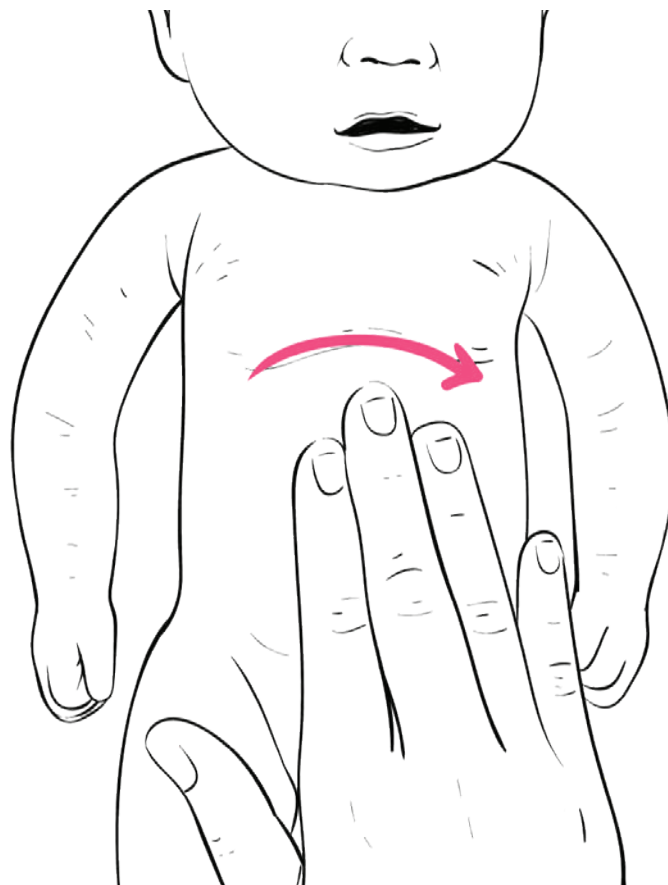


# 3

Lalu pijat dengan pola bulan & pola matahari.

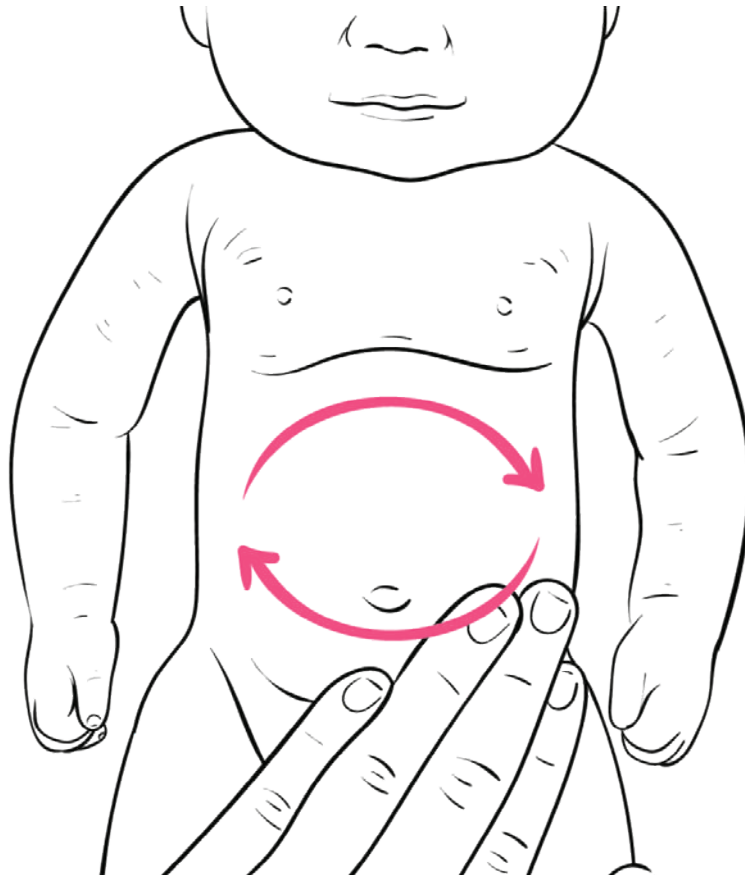
## **Pola Bulan:**

Pijat dengan telapak tangan kanan, mulai dari perut kanan bawah, menuju ke perut kiri bawah, membentuk setengah lingkaran searah jarum jam.



**Pola Matahari:**

Lanjutkan pijatan dengan gerakan memutar menggunakan tangan kiri. Dimulai dari perut kanan bawah membentuk lingkaran penuh searah jarum jam, hingga kembali ke titik semula.



**Doodie®**