



No 124/16

615.822
Ind
p

PEDOMAN STIMULASI
PIJAT
ANAK BAWAH
DUA TAHUN
(BADUTA)



615.822

Ind
p

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
2016

615.822

Ind
p

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
Pelayanan Kesehatan

**Pedoman stimulasi pijat anak di bawah dua tahun
(baduta).**— Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.2016

ISBN 978-602-235-957-9

1. Judul I. MASSAGE, THERAPY
II. INFANT

**PEDOMAN STIMULASI
PIJAT
ANAK BAWAH
DUA TAHUN
(BADUTA)**

Perpustakaan Depkes.-

No. Induk : 1709-09-2016

tgl. Terima : 23 Sept. 2016

Dapat Dari : H

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
2016



PENGANTAR



Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena hanya atas perkenan dan ridho-Nya Buku **Pedoman Stimulasi Pijat Anak Bawah Dua Tahun (Baduta)** ini dapat diterbitkan.

Bayi dan anak-anak menyukai sentuhan. Mereka membutuhkan kontak fisik untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Pijat bayi adalah tradisi kuno yang menjadikan sentuhan sebagai cara berkomunikasi dan pengikatan dengan bayi. Pijat bayi dapat membantu meningkatkan kepercayaan dan saling pengertian antara orang tua dan anak. Sentuhan dan pijat bayi dapat memberikan stimulasi pada perkembangan dan fungsi fisiologis, neurologis dan psikologis.

Buku **Pedoman Stimulasi Pijat Anak Bawah Dua Tahun (Baduta)** ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi orangtua, tenaga kesehatan dan masyarakat dalam mempelajari dan melaksanakan stimulasi pijat pada anak bawah dua tahun (baduta) sehingga dapat diperoleh manfaat pijat stimulasi ini terhadap perkembangan dan kesehatan baduta.

Kami berharap kritik, masukan dan saran dari para pembaca sehingga dapat meningkatkan kualitas buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini kami ucapkan terima kasih kepada tim penyusun Buku **Pedoman Stimulasi Pijat Anak Bawah Dua Tahun (Baduta)**, yang telah bekerja keras sehingga terwujudlah penerbitan buku ini. Semoga pedoman ini dapat bermanfaat.

Jakarta, Februari 2016
Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional

Dra. Meinarwati, Apt. M.Kes

SAMBUTAN

Pembinaan tumbuh kembang anak dapat dilakukan secara optimal dengan memberikan stimulasi pada saat periode kritis yaitu sebelum anak mencapai dua tahun. Stimulasi yang diberikan, salah satunya dapat berupa Stimulasi Pijat anak Bawah Dua Tahun (Baduta). Stimulasi pijat dapat mempererat ikatan (*bonding*) antara orang tua dan anak serta dapat meningkatkan perkembangan fisik dan psikologisnya.

Saya menyambut baik diterbitkannya Buku **Pedoman Stimulasi Pijat Anak Bawah Dua Tahun (Baduta)** ini agar dapat dijadikan panduan bagi orang tua, tenaga kesehatan dan masyarakat dalam memberikan stimulasi pijat terhadap buah hatinya.

Kami berharap Buku **Pedoman Stimulasi Pijat Anak Bawah Dua Tahun (Baduta)** ini bermanfaat dan dapat mendukung upaya Program Indonesia Sehat dengan penguatan promotif, preventif dan pemberdayaan masyarakat.

Jakarta, Februari 2016

Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan.


dr. Bambang Wibowo, Sp. OG(K), MARS



PENYUSUN



I. PENANGGUNGJAWAB

dr. H.R. Dedi Kuswenda, M.Kes

II. KOORDINATOR

Drs. IG. Bagus Sarjana, M.Kes

III. KONTRIBUTOR

1. dr. Gita Swisari, MKM
2. dr. Fitri Hartanto, SpAK
3. dr. Ade Febrina Lestari, MSc. Sp.A
4. Mathilda Marpaung, SKM, MKM
5. Asteria Unik Prawati, SKM, M.Kes
6. Ari Rabiwaldhi, SH, M.H.Kes
7. dr. Syarif Hasan Lutfie, Sp.KFR
8. dr. Husniah Abdul T, Sp. Akp.
9. dr. Hasan Mihardja, Sp. Akp.
10. Abdul Aziz, Msi
11. dr. Rinni Yudhi Pratiwi, MPET
12. dr. Yuniati Situmorang, M.Kes
13. Sumanto, SKM, MPHL
14. dr. Triza Tamin, Sp. KFR
15. Haryani SKM, MHSM
16. dr. Feby Anggraini, MKK
17. dr. Candra dewi Rusiana
18. dr. Sandra Octaviani Dyah PR
19. Devi Zuarni, SKM, M.Si
20. dr. Nasriah Damayanthie
21. Dr. dr. Rini Sekartini, Sp.A
22. Tim Pokja Stimulasi Pijat UKK Tumbuh Kembang - Pediatri Sosial IDAI.



V. SEKRETARIAT

1. Siti Juwariyah, S.sos
2. Subariyah, S.Sos
3. Dikam

VI. MODEL

Alfian, Dika, Aqila, Daffa dan Alana

Photographer :

Indra Shalihin, Miftahul Hayat

Desain grafis : H i k m a t



DAFTAR ISI



Kata pengantar Direktur	3
Sambutan Dirjen Yankes	4
Tim Penyusun	6
Daftar Isi	7
Bab 1 - Pendahuluan	9
Bab 2 - Stimulasi Pijat	15
Bab 3 - Tataaksana Stimulasi	19
- Pijatan Wajah	22
- Pijatan Dada	25
- Pijatan Perut	27
- Pijatan Tangan	31
- Pijatan Kaki	35
- Pijatan Punggung	38
Bab 4 - Pembinaan dan Pengawasan	43
Bab 5 - Penutup	45
Daftar Pustaka	46

Dok. Pribadi



B A B 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari upaya membangun manusia seutuhnya antara lain melalui upaya kesehatan anak yang meliputi kelangsungan hidup anak, meningkatkan kualitas hidup anak dan perlindungan anak. Anak merupakan investasi bangsa di masa depan yang harus dipenuhi hak-haknya tidak terkecuali hak mendapatkan pelayanan kesehatan yang berkualitas.

Pola asih, asah dan asuh yang diberikan harus sesuai standar siklus kehidupan, termasuk pemberian gizi seimbang dan pelayanan kesehatan dasar yang berkualitas. Hal ini sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selama masa neonatal, bayi dan baduta serta meningkatkan kualitas hidup anak. Untuk mencapai tumbuh kembang anak yang optimal baik fisik, mental, emosional maupun sosial perlu dilakukan kegiatan stimulasi tumbuh kembang anak sedini mungkin sejak dalam kandungan sampai usia anak bawah dua tahun (baduta). Sebagaimana dicanangkan oleh Pemerintah melalui program “**Seribu Hari Pertama Kehidupan**”.

Pembinaan tumbuh kembang anak secara komprehensif dan berkualitas akan lebih baik dilakukan pada masa Periode kritis yaitu sampai usia 2 tahun. Sehingga pada baduta sangat dibutuhkan stimulasi untuk tercapainya tumbuh kembang yang optimal. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat diberikan yaitu tehnik manual berupa stimulasi pijat. Stimulasi pijat dapat mempererat ikatan/ *bounding* antara orang tua dan anak, sebagai **bahasa sentuhan cinta**.

Data di Indonesia menyebutkan bahwa jumlah anak balita yaitu sekitar 8% dari jumlah penduduk, sekitar 12,8 – 28,5% mengalami gangguan perkembangan. Menurut Riskesdas 2007 prevalensi anak balita pendek (*stunting*) 36,8%, menurun pada tahun 2013 yaitu 35,6%. Prevalensi Balita kurus dan sangat kurus yang menurun dari 13,6% menjadi 13,3% dan prevalensi BBLR dari 11,5% menjadi 11,1%.

Sehubungan dengan hal tersebut, diperlukan pelayanan kesehatan neonatal, bayi dan balita yang terintegrasi serta berkualitas, diimbangi dengan strategi penyampaian pesan dan pelayanan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan kepedulian, kebutuhan keluarga dan masyarakat sebagai upaya promotif - preventif. Salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang sudah menjadi kebudayaan dan berkembang secara turun temurun adalah pijat bayi tradisional. Hampir seluruh daerah di Indonesia mempunyai kebiasaan untuk memijatkan bayinya sejak bayi lahir hingga masa kanak-kanak.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka perlu disusun “**Pedoman Stimulasi Pijat Anak Bawah Dua Tahun (baduta)**” sebagai acuan bagi orangtua/keluarga, kader/masyarakat dan tenaga kesehatan dalam melakukan stimulasi pijat yang aman, bermanfaat dan dapat dipertanggung jawabkan.

B. Tujuan

1. Umum

Pedoman Stimulasi Pijat Anak Baduta digunakan sebagai acuan bagi orangtua/keluarga, kader/masyarakat dan tenaga kesehatan dalam pelaksanaan stimulasi pijat.

2. Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orangtua/keluarga dalam melakukan stimulasi pijat anak baduta;
- b. Memberikan Komunikasi, Informasi dan Edukasi terhadap kader/masyarakat tentang pijat anak baduta.



Pada anak Baduta sangat dibutuhkan stimulasi untuk tercapainya tumbuh kembang yang optimal, yang salah satu bentuknya adalah stimulasi pijat

c. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan dalam penyelenggaraan stimulasi pijat anak baduta di fasilitas pelayanan kesehatan;

C. Sasaran

1. Orangtua/keluarga;
2. Kader/masyarakat;
3. Tenaga kesehatan;



D. Ruang Lingkup Kegiatan

Stimulasi pijat anak baduta, tatalaksana stimulasi pijat anak baduta, pembinaan dan pengawasan.

E. Landasan Hukum

1. Undang-undang Dasar Tahun 1945, pasal 28B ayat 2 dan 28H ayat 1
2. Undang-undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Hak dan Perlindungan Anak
3. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan
4. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan
5. Peraturan Pemerintah 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional
6. Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak
7. Permenkes Nomor 66 Tahun 2014 tentang Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak
8. Permenkes Nomor 75 Tahun 2014 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat

F. Pengertian

1. Anak bawah dua tahun yang selanjutnya disingkat anak baduta adalah anak dengan usia 0-24 bulan.
2. Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan.
3. Stimulasi pijat anak baduta adalah kegiatan merangsang kemampuan semua aspek perkembangan dasar baduta yang meliputi stimulasi sentuh, gerak, urut, pendengaran dan penglihatan dengan mengutamakan rasa nyaman, aman, menunjukkan perhatian dan kasih sayang sehingga

perkembangannya akan berlangsung secara optimal.

4. Orangtua adalah ayah dan/atau ibu seorang anak, baik melalui hubungan biologis maupun sosial.
5. Masyarakat adalah orang-orang yang berinteraksi dalam sebuah wilayah tertentu dan memiliki budaya bersama. (John J. Macionis, 1997).
6. Kader adalah anggota masyarakat yang dipilih dari dan oleh masyarakat, mau dan mampu bekerja bersama berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan secara sukarela.



***Stimulasi pijat Baduta
merupakan kegiatan
merangsang kemampuan
semua aspek
perkembangan dasar***

A photograph of a woman wearing a red hijab with a gold pattern, smiling warmly at a baby. She is holding the baby's hand. The baby is lying on its back, looking up at the woman. The background is a light-colored wall with some decorative elements.

“Memberikan stimulasi dini dan kasih sayang untuk membantu anak dalam meningkatkan potensinya”

B A B 2

STIMULASI PIJAT ANAK BADUTA

A. Konsep Dasar Stimulasi Pijat

Seribu hari pertama kehidupan adalah periode kritis pertumbuhan dan perkembangan anak, dimana otak sangat peka terhadap pengaruh luar/ lingkungan, baik pengaruh yang bersifat mendukung atau menghambat. Periode ini memberi peluang khusus untuk pembinaan kesehatan dan perkembangan pada bidang tertentu, dan juga merupakan peluang untuk memperbaiki gangguan serta mengkompensasi kerusakan yang terjadi sebelumnya. Anak pada periode ini harus mendapat perhatian yang serius, tidak hanya mendapatkan gizi seimbang tetapi juga memberikan stimulasi dini dan kasih sayang akan membantu anak dalam meningkatkan potensinya dengan memperoleh pengalaman yang sesuai usia perkembangannya. Berdasarkan hal tersebut periode ini disebut sebagai periode kritis untuk meningkatkan kemampuan potensi anak yang optimal dimasa mendatang.

Stimulasi pijat merupakan salah satu keterampilan tehnik manual yang efektif mempengaruhi system saraf, kekebalan dan hormon. Pijat yang dilakukan dengan tujuan stimulasi akan memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mengalihkan rasa nyeri, rasa cemas dan stres serta dapat memperbaiki respon kekebalan tubuh. Stimulasi pijat juga mempengaruhi fungsi saluran cerna penyerapan makanan menjadi lebih baik dan terjadi peningkatan berat badan. Selain itu peningkatan kadar hormon pertumbuhan akan memacu optimalnya pertumbuhan dan perkembangan sel otak.

B. Manfaat stimulasi pijat Baduta

1. Manfaat bagi anak baduta

- a. Mendapatkan perhatian langsung dari orangtua, sekaligus mendapatkan stimulasi multi sensor (raba, tekan, pendengaran dan penglihatan)
- b. Membantu untuk relaksasi
- c. Membuat tidur lebih lelap
- d. Menurunkan hormon stres
- e. Membantu pengaturan sistem pencernaan yang mempengaruhi peningkatan berat badan
- f. Meningkatkan daya tahan tubuh

2. Manfaat bagi orang tua

- a. Memberikan perhatian spesial dan mempererat ikatan / *bonding*
- b. Membantu orangtua mengetahui bahasa (isyarat) non-verbal anak baduta
- c. Membuat rasa percaya diri dalam mengasuh anak baduta
- d. Meningkatkan komunikasi orangtua dan anak baduta
- e. Meningkatkan kemampuan orangtua membantu anak baduta untuk relaksasi
- f. Meredakan stres orangtua
- g. Membuat suasana yang menyenangkan
- h. Meningkatkan produksi ASI (frekuensi anak baduta menyusu lebih sering)



“Memberikan stimulasi dini dan kasih sayang untuk membantu anak dalam meningkatkan potensinya”

perpustakaan.kemkes.go.id



B A B 3

TATALAKSANA STIMULASI PIJAT BADUTA

A. Persiapan

1. Ruangan disesuaikan dengan kenyamanan anak baduta;
2. Menyediakan waktu yang cukup;
3. Pemijatan sebaiknya dilakukan setiap hari;
4. Menggunakan alas rata dan lembut;
5. Menyediakan minyak yang tidak mengiritasi;
6. Kuku pendek dan tidak memakai perhiasan saat pemijatan.
7. Pemijat mencuci tangan dengan 5 langkah cuci tangan pakai sabun yang benar :
 - a. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir.
 - b. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari;
 - c. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku;
 - d. Bilas tangan dengan air bersih mengalir;
 - e. Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan.
8. Posisi pemijat nyaman mungkin.



B. PERINGATAN/PERHATIAN



Hindari Memijat daerah kepala



Hindari Memijat anak dengan paksa



Hindari Memijat anak setelah makan atau disusui



Hindari Memaksakan posisi stimulasi pijatan tertentu



Hindari Membangunkan anak hanya untuk dipijat



Hindari Pemakaian minyak di sekitar mata dan selaput lendir



Hindari Memijat anak saat sakit

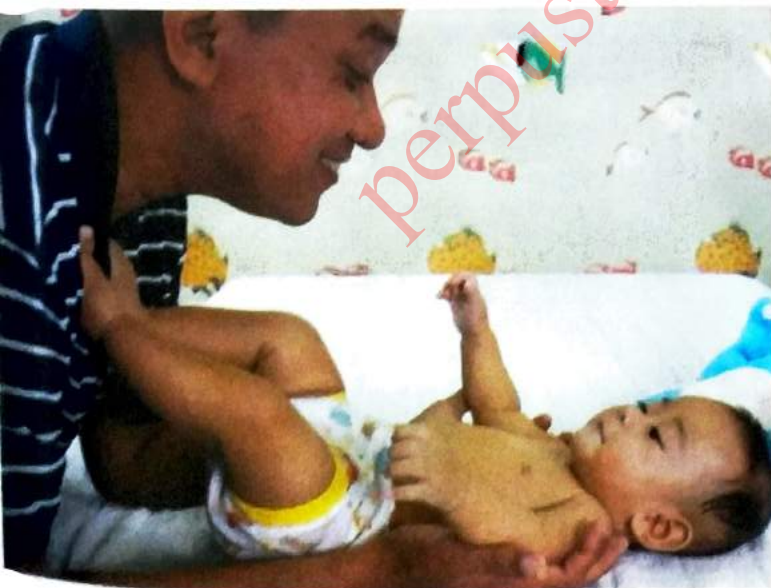
C. Lama Stimulasi Pijat

Stimulasi pijatan dilakukan sekitar 15 menit dengan pengulangan setiap gerakan 5-10 kali. Stimulasi pijat diberikan secara rutin 3-5 kali dalam seminggu dan sebaiknya orangtua menjadikan stimulasi pijat sebagai suatu rutinitas.

D. Tatacara stimulasi pijat Baduta :

1. Sebelum pemijatan :

- Lakukan kontak mata dengan anak;
- Mengajak komunikasi (bicara, bernyanyi, berdzikir/doa dan atau memperdengarkan musik lembut);
- Kecuali pemijatan wajah, gunakan minyak pada kedua telapak tangan pemijat sebelum pemijatan;
- Pemijatan dimulai dengan sentuhan ringan dan perlahan, tingkatkan tekanan dengan menyesuaikan kenyamanan anak;
- Selalu memperhatikan respon anak saat pemijatan;
- Bila anak menangis saat dipijat segera hentikan pemijatan dan mencari kemungkinan penyebabnya (popok basah, kesakitan, posisi tidak nyaman, lapar)



2. Tehnik Stimulasi Pijat

Stimulasi pijat bisa dilakukan secara tidak berurutan, tergantung kenyamanan anak. Sebaiknya pemijatan dimulai dari daerah wajah sebagai awal interaksi antara anak dan pemijat. Untuk bayi cukup bulan dan baduta stimulasi pijat dilakukan pada wajah, dada, perut, tangan, kaki dan punggung dan dapat dihentikan sebelum semua rangkaian selesai jika anak menunjukkan rasa tidak nyaman.

STIMULASI PIJATAN WAJAH



1

1) Usapan muka

Mengusap dengan kasih sayang dimulai dari garis tengah wajah ke arah telinga.



2

2) Stimulasi pijatan alis

Pijat daerah di atas alis dari tengah ke samping menggunakan kedua ibu jari.

3) Senyuman

- a) Pijat di atas mulut anak menggunakan ibu jari dari tengah ke samping menyusuri tulang pipi seperti senyuman anak.
- b) Pijat di atas dagu mulai dari tengah ke samping menuju ke arah pipi seolah membuat anak tersenyum





4

4) Stimulasi pijatan sudut mata (pangkal hidung)

Pijat mulai dari kedua sudut mata bagian dalam turun melewati pangkal hidung, sampai tulang pipi, dengan gerakan memutar perlahan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk



5

5) Stimulasi pijatan rahang

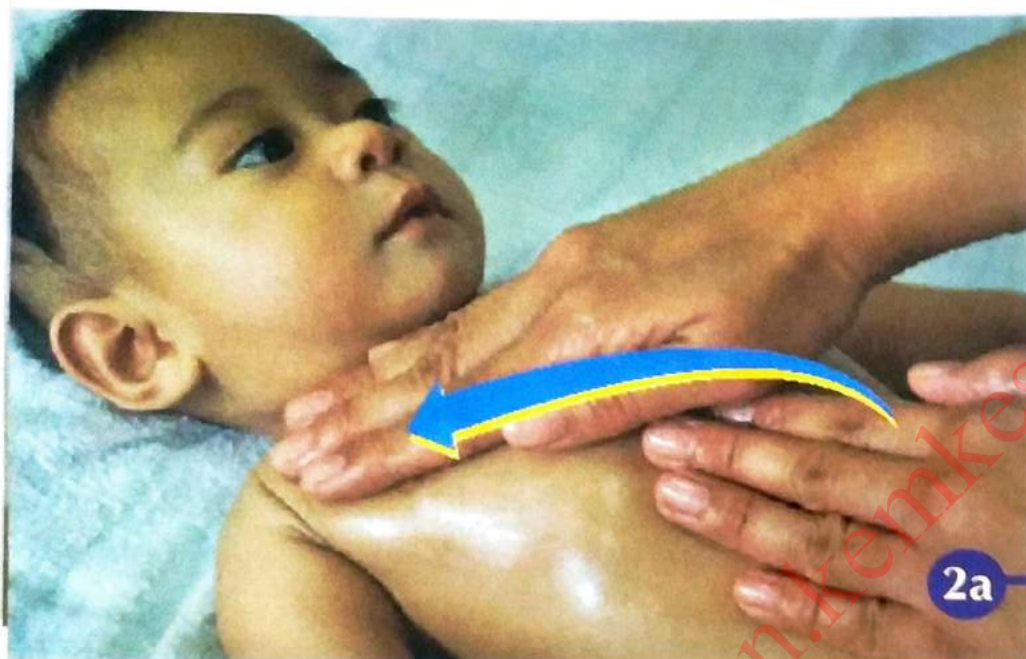
Akhiri stimulasi pijatan wajah dengan membuat lingkaran-lingkaran kecil mulai dari daerah di bawah telinga, menyusuri rahang ke arah dagu secara lembut menggunakan tiga jari

STIMULASI PIJATAN DADA



1) Stimulas pijatan kupu-kupu

- Letakkan ke dua telapak tangan di tengah dada
- Gerakkan ke dua telapak tangan ke atas sampai di bawah leher kemudian ke samping, ke bawah dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan, menyerupai sayap kupu-kupu.



2a

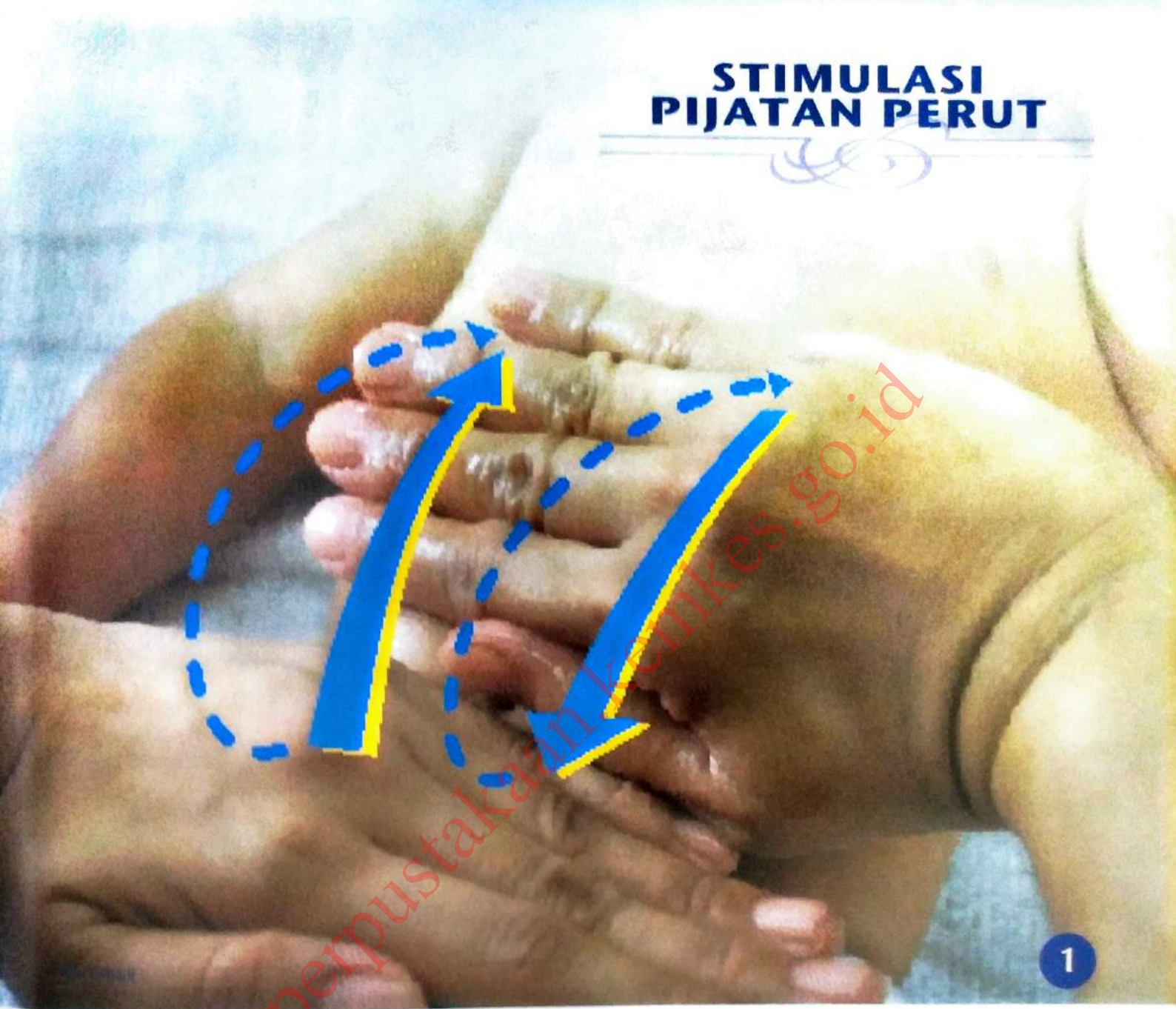


2b

2) Stimulasi pijatan menyilang

- Letakkan ke dua telapak tangan di kedua sudut tulang iga terbawah
- Pijat menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya, secara bergantian kanan dan kiri.

STIMULASI PIJATAN PERUT



1) Mengayuh

- a) Letakkan telapak tangan kanan di perut bagian atas (bawah tulang iga dan hati). Gerakkan telapak tangan kanan dan kiri secara bergantian seperti mengayuh



2) Bulan - matahari

- a) Pijat dengan telapak tangan kanan, mulai dari perut kanan bawah ke atas, menuju ke perut kiri bawah searah jarum jam membentuk lingkaran kecil tidak penuh (gerakan bulan).
- b) Lanjutkan stimulasi pijatan dengan tangan kiri dengan gerakan berputar, mulai perut sebelah kanan bawah ke atas mengikuti arah jarum jam, membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari).
- c) Lakukan gerakan bulan-matahari secara bergantian dan tidak terputus. Gerakan ini diulang beberapa kali

3) Stimulasi pijatan "I LOVE YOU"

- a) I: Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kiri atas ke bawah seperti membentuk huruf I
- b) LOVE: Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas ke kiri atas perut, kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik
- c) YOU: Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kanan bawah ke atas, kemudian ke perut kiri atas menuju ke bawah, membentuk huruf U terbalik





4

4) Stimulasi pijatan jari-jari berjalan (seperti bermain piano)

Tekan seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara



5

5) Gerakan relaksasi

Akhiri stimulasi pijatan perut dengan mengangkat dan menekuk kedua kaki hingga bagian paha menyentuh perut kemudian menekan perlahan ke arah perut.

STIMULASI PIJATAN TANGAN

1) Stimulasi pijatan memerah (seperti memerah susu sapi)

- Pegang lengan anak, tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri menggenggam lengan bawah.
- Buat gerakan seperti memerah, dengan menggerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang.
- Lakukan gerakan kebalikan dari yang di atas, gerakan dilakukan dari pergelangan tangan ke pangkal lengan.



2) Stimulasi pijatan menggulung

Gunakan kedua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung mulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.





3

3) Stimulasi pijatan memeras

Lakukan gerakan memutar dan memeras dengan lembut dari pangkal lengan ke pergelangan tangan dengan kedua tangan



4a

4) Stimulasi pijatan telapak dan punggung tangan

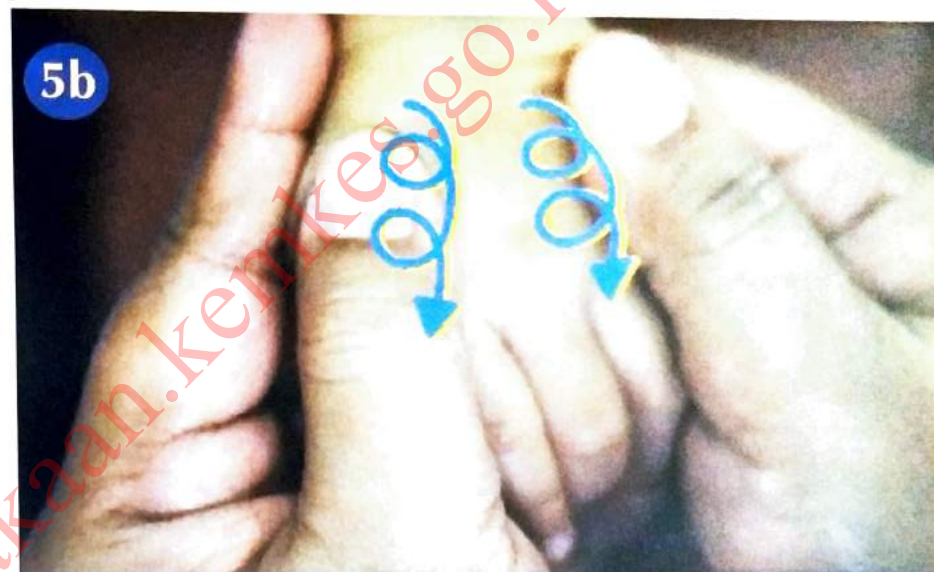
- Pijat seluruh permukaan telapak tangan memutar dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari.
- Pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari



4b

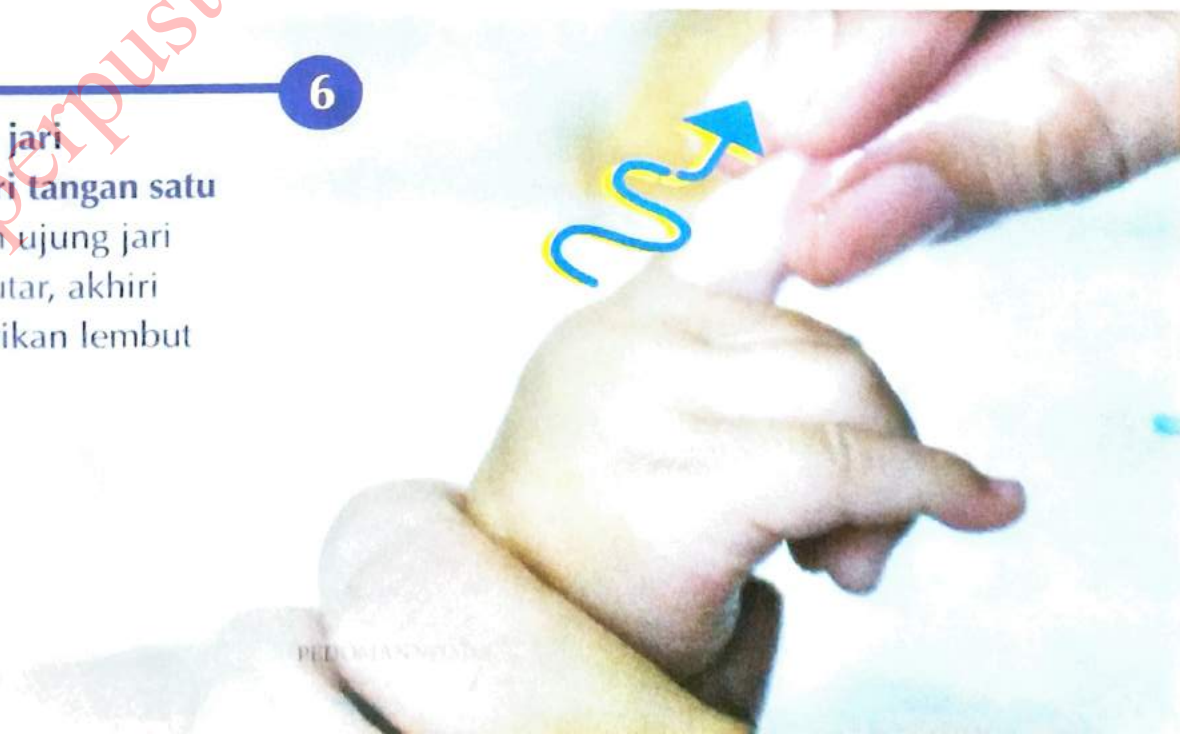
5) **Stimulasi pijatan memutar pada telapak dan punggung tangan**

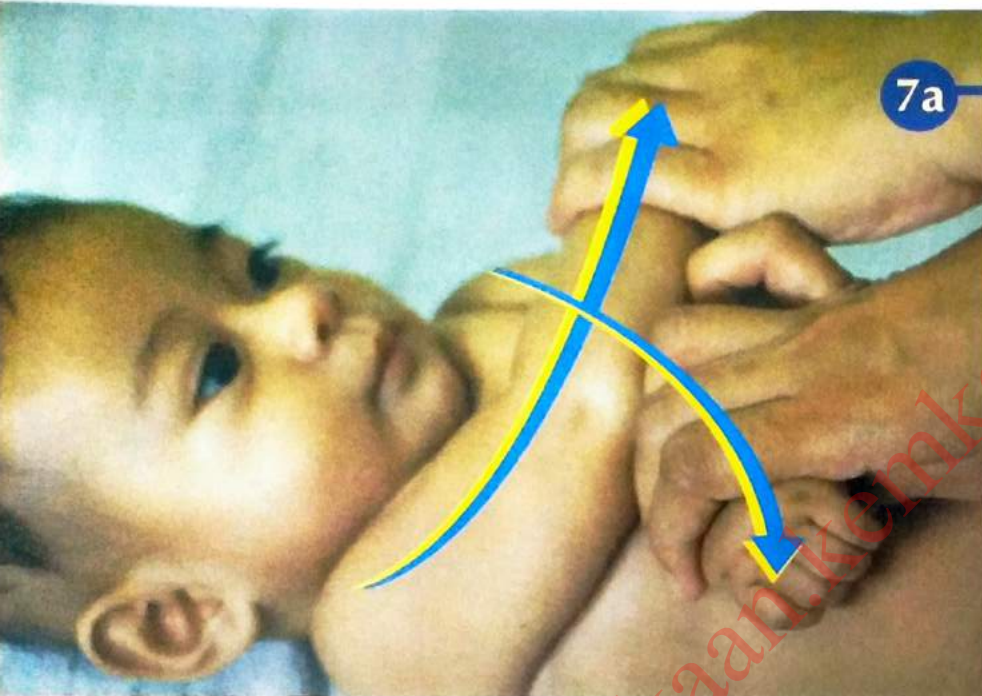
- a) Pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.
- b) Pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.



- 6) **Stimulasi pijatan pada jari**
Pijat lembut setiap jari tangan satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar, akhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

6





7a

7) Gerakan relaksasi

a) Tangan disilangkan

- Pegang pergelangan tangan dan silangkan keduanya di dada
- Luruskan kembali kedua tangan ke samping, ulang gerakan ini bergantian berulang-ulang.

b) Diagonal tangan-kaki

- Pertemuan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri di atas tubuh anak sehingga membentuk garis diagonal. Tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri ke posisi semula
- Pertemuan ujung kaki kiri dan ujung tangan kanan bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri ke posisi semula. Lakukan gerakan ini secara bergantian dan berulang-ulang



7b

STIMULASI PIJATAN KAKI

- 1) Stimulasi pijatan memerah (seperti memerah susu sapi)
- a) Pegang tungkai dengan tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah.
 - b) Buat gerakan seperti memerah, dengan menggerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah dari pangkal paha ke tumit secara bergantian dan berulang-ulang.

1a



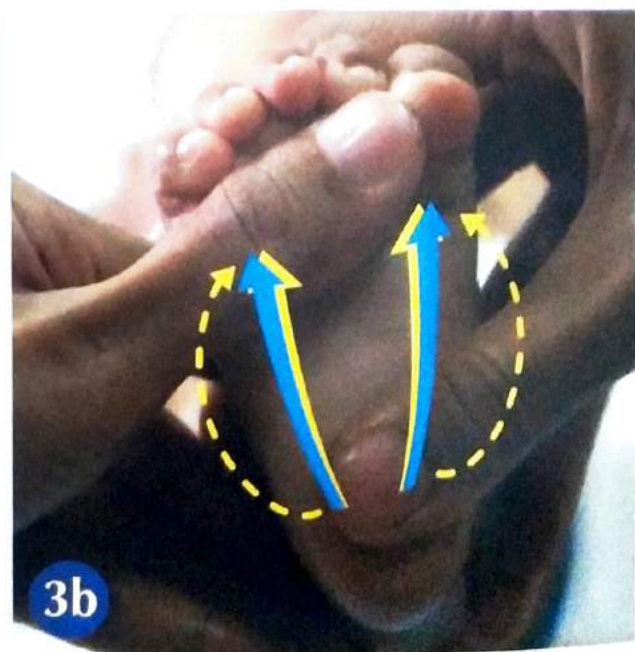
1b





2) Stimulasi pijatan memeras

Lakukan gerakan memutar memeras dengan lembut dari pangkal paha ke pergelangan kaki dengan kedua tangan



3) Stimulasi pijatan telapak dan punggung kaki

- Pijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari
- Pijat seluruh permukaan punggung kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari

4) Stimulasi pijatan pada jari

Pijat lembut setiap jari kaki satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar, akhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari



4

5) Gerakan relaksasi

a) Menvilangkan kaki

- Pegang kedua pergelangan kaki. Silangkan ke atas, sehingga mata kaki kanan bagian luar bertemu mata kaki kiri bagian dalam kemudian dorong ke arah paha. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula
- Pegang kedua pergelangan kaki bayi. Silangkan ke atas, sehingga mata kaki kanan bagian dalam bertemu mata kaki kiri bagian luar kemudian dorong ke arah paha. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian dan berulang-ulang



5a

b) Menekuk kaki bergantian

- Pegang pergelangan kaki kanan dalam posisi kaki lurus, tekuk perlahan ke arah perut kemudian kembalikan ke posisi lurus
- Lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri, ulang secara bergantian beberapa kali



5b

STIMULASI PIJATAN PUNGGUNG



1) Stimulasi pijatan maju mundur

- Tengkurapkan anak melintang di depan pemijat, dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan pemijat
- Posisi telapak tangan tegak lurus terhadap tulang punggung anak
- Lakukan gerakan maju mundur, menggunakan telapak tangan di sepanjang punggung, dari leher sampai ke bokong



2) Stimulasi pijatan meluncur

- Posisi telapak tangan tegak lurus terhadap tulang punggung anak
- Gerakkan telapak tangan lurus dari atas ke bawah, dari leher sampai bokong
- Gerakan dapat dilakukan dengan telapak tangan kanan atau kiri

3) Stimulasi pijatan mengayuh

- a) Letakkan telapak tangan kanan tegak lurus terhadap tulang belakang. Gerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai bokong
- b) Ulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali



4) Stimulasi pijatan melingkar

- Buat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung, mulai dari bahu sampai bokong sebelah kiri dan kanan tulang belakan, dengan menggunakan ibu jari atau tiga jari (jari telunjuk, jari tengah dan jari manis)





5

5) Stimulasi pijatan menggaruk

Akhiri stimulasi pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang, dari leher menuju bokong, dengan menggunakan kelima ujung jari tangan kanan atau kiri





Setelah pemijatan
Mandikan anak dengan air
hangat. Jika pemijatan dilakukan
pada malam hari cukup diseka
dengan air hangat.



B A B 4

PEMBINAAN DAN PENGAWASAN

1. Menteri Kesehatan, menteri terkait, kepala lembaga pemerintah non kementerian, gubernur, dan bupati/walikota melakukan pembinaan dan pengawasan terhadap pedoman stimulasi pijat pada anak baduta sesuai dengan tugas, fungsi, dan kewenangan masing-masing.
2. Pembinaan dan pengawasan sebagaimana dimaksud pada butir 1 ditujukan untuk:
 - a. Tenaga kesehatan, kader/masyarakat dan orangtua/keluarga dalam pelaksanaan stimulasi pijat;
 - b. Meningkatkan peran serta dan dukungan kepada keluarga dan masyarakat.
3. Pembinaan dan pengawasan sebagaimana dimaksud pada butir 1 dilaksanakan melalui:
 - a. Advokasi dan sosialisasi;
 - b. Pelatihan dan peningkatan kualitas tenaga kesehatan, orientasi bagi kader/masyarakat dan orangtua/keluarga melalui Kelas Ibu Balita (KIB)
 - c. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang manfaat stimulasi pijat anak baduta
 - d. Pencatatan dan pelaporan melalui format pelaporan KIB dan format pelaporan kegiatan Pelayanan Kesehatan Tradisional per 3 bulan sesuai dengan sistem pelaporan yang sudah ada.
 - e. Monitoring dan evaluasi
4. Menteri, menteri terkait, kepala lembaga pemerintah non kementerian, gubernur, dan bupati/walikota dalam melaksanakan pembinaan dan pengawasan sebagaimana dimaksud pada butir 3 dapat mengikutsertakan masyarakat.

5. Pengawasan terhadap tenaga kesehatan dalam hal stimulasi pijat anak baduta sebagaimana dimaksud pada butir 1 diarahkan untuk proses pengambilan tindakan administratif bagi yang melakukan pelanggaran terhadap ketentuan peraturan menteri yang berlaku.
6. Dalam rangka pengawasan, menteri dan/atau pejabat di lingkungan Kementerian Kesehatan yang memiliki wewenang dapat mengambil tindakan administratif berupa:
 - a. teguran lisan;
 - b. teguran tertulis; atau
 - c. pencabutan izin bagi tenaga kesehatan
 - d. pembatalan



B A B 5

P E N U T U P

Stimulasi pijat anak baduta merupakan salah satu upaya yang dilakukan orang tua sebagai bagian pemenuhan kebutuhan dasar anak baduta. Dengan dilakukan stimulasi pijat anak baduta diharapkan meningkatkan kualitas hidup sehingga tercapai optimalisasi tumbuh kembang anak.

Buku Pedoman Stimulasi Pijat Anak Baduta ini diharapkan menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan pembinaan serta orang tua mampu memberikan stimulasi pijat kepada baduta-nya sebagai bentuk asuhan mandiri kesehatan.

Stimulasi pijat anak baduta akan memberikan manfaat optimal jika dilakukan secara teratur, dengan tehnik yang baik dan benar, aman, bermanfaat dan dapat dipertanggungjawabkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Modrcin MCarthy MA. The physiological and behavioral effects of a gentle human touch nursing intervention on pattern infants. *Dissertation Abstracts International*. 1993;54:1336
- Ottenbacher KJ, Muller L, Brandt D, Heintzelman A, Hojem P, Sharpe P. The effectiveness of tactile stimulation as a form early intervention: a quantitative evaluation. *J Dev Behav Pediatr*. 1987 Apr;8(2):68-76
- Prayudijanto A, Tri Utomo M, Irwanto, Suryawan A. Dampak pemijatan bayi prematur dengan berat lahir rendah terhadap tumbuh kembang. Universitas Airlangga, 2006.
- Rosalina I, Djais J, Solek P. Pengaruh pemijatan pada pertumbuhan bayisampai usia 4 bulan. 1999 Bandung.
- Scafidi F, Field T, Schanberg S, Bauer C, Vega-Lahr N, Garcia R. Effects of tactile/kinesthetic stimulation on the clinical course and sleep/wake behavior of preterm neonates. *Infant behavior and development*, 1989.
- Shay Beider and Christopher a. Moyer Randomized Controlled Trials of Pediatric Massage; A Review. *eCam* 2007;4(1)23-34
- Suharto, Hariandja AMA, Gani M. Pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi permintaan ASI dan berat badan pada bayi 1-6 bulan di Kota Makasar. Makasar 2006.
- Thoman EB, Davis DB, Denenberg VH. The sleeping and waking states of infants; correlations across time and person. *Physiology and Behavior*. 1987;41:531-537.
- Uvnäs-Moberg K, Widström AM, Marchini G, Winberg J. Release of GI hormones in mother and infant by sensory stimulation. *Acta Paediatr Scand*. 1987 Nov;76(6):85-60.
- Vickers A, Ohlsson A, Lacy JB, Horsley A. Massage for promoting growth and development of preterm and or low birth-weight infants. *The Cochrane Library* 2004, Issue 2, 2004.
- Adamson Macedo E. Effect of tactile stimulation on low and very low birth weight infants during the first week of life. *Current Psychological Research Reviews* 1985;4:305-8.
- Dieter, J., Field, T., Hernandez-Reif, M., Emory, E and Redzepi, M. (2003) Stable preterm infants gain more weight and spent less time sleeping and more time in the drowsy states following 5 days of massage therapy. *Journal of Pediatric Psychology*, 28, (6) 403-411.
- Endyarni B, Kadim M. Implikasi klinis terapi sentuhan terhadap penderita konstipasi pada anak. Universitas Indonesia, 2006
- Field T, Scafidi F, Schanberg S. Massage of preterm newborns to improve growth and development. *Pediatric Nursing* 1987;13:385-7.
- Goldstein-Feber S. Massage in preterm infants. Presented at the Child Development Conference, Bar-Hon, Israel, 1997.
- Gray L, Watt L, Blass EM. Skin-to-skin contact is analgesic in healthy newborns. *Pediatrics* 2000;105:e14.

- Gunardi H, Endyarni B, Wawolumaya C. Knowledge, Attitude and practice among students concerning Kangaroo Mother Care and its associated factors in Cipto Mangunkusumo Hospital Midwifery Academy, Universitas Indonesia, 2006.
- Jino, S. The effect of infant massage on growth of the preterm infant in : Yarbes-Almirate C, De Luma M, eds. Increasing Safe and Successful Pregnancy. Amsterdam, Netherlands : Elsevier Science; 1996:265-269.
- Krywanio, 1994 Meta-analysis of physiological outcomes of hospital-based infant intervention programs. Nurs Res 1994 May-Jun;43(3):133-7.
- Marsini, sehati e. Pengaruh pijat bayi dan sentuhan pada penambahan berat badan dan panjang bayi premature di RSUD Dr Soetomo, Surabaya.2006.
- Soetjiningsih, Ranuh IGN. Tumbuh kembang anak. Jakarta; Penerbit Buku Kedokteran EGC; 1995.P.1-36
- Rosalina I. Fisiologi pijat bayi. Bandung: Triaksa Multi Media; 2007. P.9-12
- Field T, Diego MA, Hernandez-Reif M, Deeds O, Figuereido B. Moderate versus light pressure massage therapy leads to greater weight gain in preterm infants. Infants Behav Dev;2006;29:574-8
- Diego MA, Field T, Hernandez-Reif M. Vagal activity, gastric motility and weight gain in massaged preterm neonates. J Pediatr. 2005;147:50-5
- Mathai S, Fernandez A, Mondkar J, Kanbur W. Effect of tactile kinesthetic stimulation in preterms: a controlled trial. Indian Pediatr. 2001;38:1091-8
- Liaw J. Tactile stimulation and preterm infant. J Perinat Neonatal Nurs. 2000; 14:84-103
- Serrano MS, Doren FM, Wilson L. Teaching Chilean mothers to massage their full-term infants : effect of maternal breast-feeding and infant weight gain at age 2 and 4 months. J Perinat Neonatal Nurs. 2010;24:172-81
- Dewi NN, Soetjiningsih, Prawirohardono, EP. Effect of Massage stimulation on weight gain in full term infants. Paediatr Indones.2011;51:202-6
- Dewi M. Gambaran pelaksanaan pijat bayi oleh dukun bayi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan 1. Karya Tulis Ilmiah. Yogyakarta. 2009.
- Adimihardja KP. Tinjauan Antropologi Kesehatan Reproduksi. Dalam : Sarwono P, editor. Bunga Rampai Obstetri dan Ginekologi Sosial. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Praworohardjo: Jakarta 2005
- Widayanti M, Rahayu DE, Suwaryo. Hubungan pijat bayi dengan pola tidur bayi usia 3-6 bulan di bidan praktek swasta (BPS) Ny. Nur Musriah Kota Kediri. Jurnal Kesehatan. 2008;79-83.
- Dasuki MS. Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan (master's thesis). Yogyakarta: Gadjah Mada University; 2003

CATATAN



perpustakaan.kemkes.go.id



PERPUSTAKAAN
KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA



882817333

ISBN 978-602-235-957-9



9

786022

359579