



Parent-Child Bonding: Lebih dari sekedar Sentuhan

Oleh:
Ellyana Dwi Farisandy,
M.Psi., Psikolog

Agustiana Merdekasari, S. Kom. I



Daftar Isi

03

I. Attachment parenting

by Ellyana Dwi
Farisandy, M.Psi., Psikolog

II. Baby Massage
by Agustiana
Merdekasari, S. Kom. I

08

08

21

45

1. Understanding
the Babies

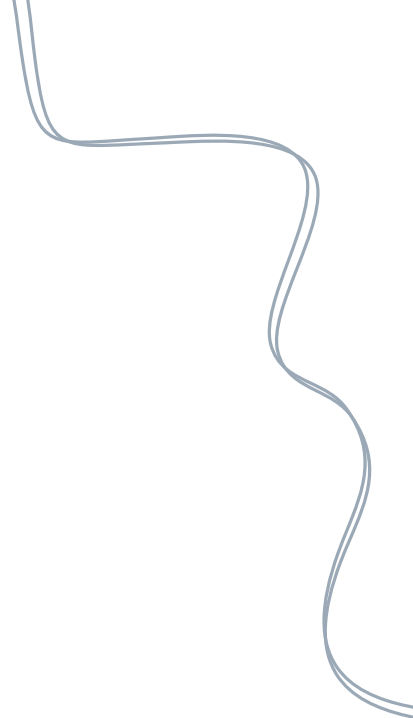
2. Materi Praktik

3. Massage Kondisi Khusus



Attachment Parenting

Oleh:
Ellyana Dwi Farisandy,
M.Psi., Psikolog

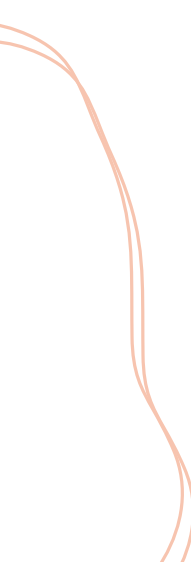


“

*A child may not know what
direction he is going,*

*but when he is attached to you,
he doesn't feel lost.*

”



1. Apa Itu Attachment Parenting?

Istilah “*attachment parenting*” diciptakan oleh Dr. William Sears, seorang dokter anak, dan istrinya, Martha Sears, seorang perawat pada tahun 1980-an

Pendekatan pengasuhan yang menekankan kedekatan secara fisik dan emosional pada anak. Secara lebih spesifik, pendekatan ini bertujuan untuk membangun kedekatan dan koneksi melalui empati, kedekatan secara fisik, serta respons yang konsisten dan segera terhadap kebutuhan anak.

2. Manfaat Attachment Parenting

- a. Keterikatan yang aman dan saling percaya membentuk dasar bagi hubungan yang aman dan kemandirian saat dewasa.
- b. Memberikan “tempat yang aman” akan membuat bayi percaya diri untuk menjelajahi dunia di sekitarnya dengan aman dan membantu mereka memiliki temperamen yang lebih santai

- c. Anak akan mengembangkan keterampilan bahasa yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang tidak mengalami gaya attachment parenting.
- d. Anak lebih mampu mengatur emosi dengan lebih baik seperti rasa takut, marah, dan kesusahan.
- e. Mengurangi paparan mereka terhadap stres, yang secara positif dapat mempengaruhi perkembangan otak dan kemampuan mengatasi stres di kemudian hari.

3. Bentuk Attachment Parenting

- a. *Birth bonding*: Adanya ikatan fisik dan emosional antara orang tua dan anak semenjak lahir, ie. skin-to-skin (memijat dan mengelus), menjaga bayi tetap dekat, dsb
- b. *Breastfeeding* (menyusui)
- c. *Baby wearing*, ie. menggendong bayi
- d. *Bed-sharing*. Berbagi tempat tidur dapat mengurangi kecemasan bayi akan perpisahan
- e. *Belief in baby's cries*, ie. merespons tangisan bayi dengan segera
- f. *Balance and boundaries*. Menyeimbangkan pengasuhan anak, pernikahan, serta kebutuhan kesehatan dan emosional orang tua

4. Pro & Kontra Attachment Parenting

Pro

- a. Dapat membantu anak merasa aman
- b. Dapat terhubung secara emosional dengan anak-anak mereka di tahun-tahun awal.

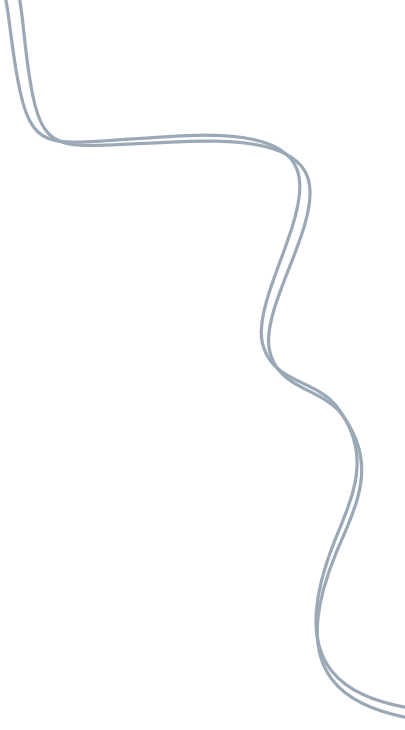
Cons

- a. Jika diterapkan menggunakan pendekatan “*all-or-nothing*”—dapat merugikan orang tua, ie. kurang tidur karena selalu ingin merespons bayi ketika bayi menangis
- b. Dapat menyebabkan konstan *self-sacrifice*
- c. Bisa menyebabkan rasa bersalah dan malu, ie. tidak bisa menyusui, tidak ingin selalu dekat secara fisik dan emosional dengan anak.



Baby Massage: Understanding The Babies

Oleh:
**Agustiana Merdekasari,
S. Kom. I**



“

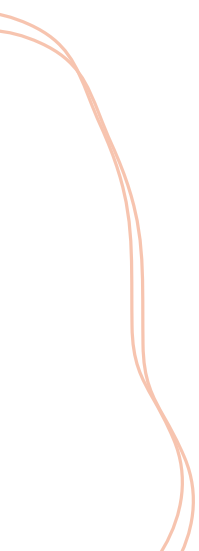
*Meski bayi belum dapat berkomunikasi
lewat bahasa verbal,*

*tapi tidak berarti mereka
TIDAK BERKOMUNIKASI.*

Pahami cara bayimu berkomunikasi.

- School of Parenting -

”



PRE-CAUTION

Sebelum melakukan praktik pijat bayi, pastikan Parents sudah menyimak semua materi teori. Pijatan ini dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan, namun demikian pijatan yang disesuaikan bisa tetap dilakukan ibu untuk anak usia *toddler* (1-3th), *preschool* (3-6 th), *school* (6-12 th) sampai dengan usia remaja awal (12-17th).

Parents perlu dalam kondisi rileks dan tenang dan sehat lahir batin. Untuk bayi, pastikan bayi dalam kondisi *Quiet Alert*) dan cek kontra indikasi pijat bayi, serta pastikan bayi tidak termasuk dalam kondisi yang tidak boleh dipijat.

Beberapa hal penting pada bayi yang perlu menjadi perhatian orang tua:

1. *Behavioural State*
2. *Boundaries*: Perkenalan, Minta Ijin & Relaksasi
3. *Engagement Cues*
4. Mengetahui Refleksi Pada Bayi

1. BEHAVIORAL STATE

a. ***Awake state*** (Kondisi Terjaga)

- *Active alert* (aktif)

Fase ini adalah fase dimana bayi menjelajahi dunia sekitar atau bisa jadi sedang mengalami overstimulasi/ hipersensitivitas terhadap rangsangan. Untuk anak yang aktif, fase ini merupakan tahapan belajar yang penting untuknya mengeksplor sekelilingnya.

Ciri-ciri:

- Bayi menyadari gerakannya
- Napas bervariasi kadang cepat kadang lambat
- Susah fokus
- Selalu bergerak

- *Quiet alert* (tenang, penuh perhatian)

Fase ini merupakan waktu yang tepat untuk memberikan stimulasi dan fase terbaik untuk orang tua berkomunikasi dengan bayi karena apapun yang orang tua sampaikan kepada bayi akan terekam tanpa distraksi.

Ciri-ciri:

- Wajah berseri seri

- Fokus dan memperhatikan sekitar
- Gerakan lembut dan relaks
- *Crying* (menangis)

Fase ini adalah fase dimana bayi sedang berkomunikasi dengan dirinya, menangis adalah cara bayi untuk melepas hormon stres.

Ciri-ciri:

 - Aktivitas tubuh yang tinggi
 - Suara dan intensitas tangisan mempunyai makna yang berbeda
 - Terkadang tampak perubahan jelas pada kulit tubuhnya

b. Sleep State (Kondisi Tidur)

- *Deep sleep*

Fase ini merupakan fase pertumbuhan bayi.

Ciri-ciri:

 - Napas perlahan
 - Tidak ada REM (*Rapid Eye Movement*)
 - Umumnya tidak ada gerakan
 - Aktivitas tubuh sangat rendah

- *Light sleep*

Pada fase ini otak bayi sedang aktif memasukkan dan menata informasi dan pengalaman yang dialami seharian.

Ciri-ciri:

- Napas Cepat
- Tidur dengan REM (*Rapid Eye Movement*)
- Kadang mata masih sedikit terbuka
- Ada gerakan mengenyot, mendengkur, kadang tersenyum atau tiba tiba menangis
- Kadang ada gerakan kaki yang tiba tiba

c. *Transitional State* (Kondisi antara Terjaga & Tidur)

- *Drowsy* (mengantuk)

Fase ini terjadi saat bayi akan tidur atau bangun dari tidur. Bayi dapat memilih melanjutkan tidur atau bangun. Bisa jadi saat mengantuk dia memilih lanjut bermain atau tidur.

Ciri-ciri:

- Mata merem melek
- Aktivitas tubuh bervariasi kadang aktif kadang lemas

- Kadang Rewel
- Tidak merespon dengan langsung



**Penjelasan lebih lengkap,
simak video ini**

[https://youtu.be/49zvTaqzkws
?si=WLLPkOVmjb92Ztz](https://youtu.be/49zvTaqzkws?si=WLLPkOVmjb92Ztz)

2. BOUNDARIES: PERKENALAN, MINTA IJIN & RELAKSASI

Bayi adalah individu yang baru yang hadir di dalam hidup kita. Bayi memiliki hak yang sama atas kepemilikan tubuhnya. Saat orang tua akan melakukan sesuatu pada tubuh bayi sebaiknya orang tua minta ijin terlebih dulu sebagai tanda orang tua menghormati dan menghargai bayi sebagai individu. Sebelum memijat langkah PENTING yang perlu dilakukan adalah **memperkenalkan diri** kita, kemudian **memanggil nama bayi** dan **meminta ijin untuk memijat tubuhnya**.

Selanjutnya, bisa dilanjutkan dengan relaksasi. Relaksasi adalah pemanasan sebelum melakukan pemijatan.

Relaksasi dilakukan dengan cara:

- Menggendong bayi agar bayi mengenal bau badan ibu
- Menggosokkan minyak ke sebelah telinga bayi agar mengenal suara tangan ibu
- Membuka tangan di depan bayi agar mengenal

aroma minyak sebagai tanda bahwa bayi akan dipijat

- Perhatikan *engagement cues*, apakah bayi sudah *engaged* atau belum
- Jika bayi belum engage ibu dapat melakukan *Touch Relaxation* (gerakan relaksasi)*

*Gerakan relaksasi yang bisa dilakukan seperti *resting hands, containment hold, touch relaxation*

Gerakan ini dapat dilakukan untuk mengawali gerakan pijat bayi atau menenangkan bayi saat mengalami overstimulasi/menangis.

(Penjelasan lebih lengkap terdapat pada bagian Materi Praktik dan video)

ENGAGEMENT CUES Tanda-tanda bayi siap untuk berinteraksi	
<i>Engagement Cues</i>	<i>Disengagement Cues</i>
Mata berbinar menatap balik saat kita mentap matanya	Mata tertutup atau membelalak
Tertawa	Cegukan, merengek atau menangis
Menghisap jari dan babbling	Merangkak menjauh
Kaki dan tangannya rileks	Bergerak tak beraturan
Bergerak dengan lembut	Menendang-nendang

3. REFLEK PADA BAYI

Berikut adalah beberapa gerakan refleks pada bayi yang perlu dikenali:

a. ***Rooting Reflex***

Membantu bayi menemukan dan menempel pada payudara untuk menyusui.

- Cara stimulasi: Sentuh sudut mulut bayi dan bayi akan membuka mulut dan mengarahkan kepala ke arah datangnya sentuhan.
- Hilang pada usia 4 bulan

b. ***Sucking Reflex***

Bayi akan secara otomatis mengisap ketika langit-langit mulutnya tersentuh puting payudara

- Cara stimulasi: Berikan ASI secara langsung, bayi akan langsung mengisap payudara bahkan sesuatu yang mirip seperti dot, empeng atau jari.
- Hilang pada usia 3-4 bulan.

c. **Stepping Reflex**

Reflex melangkah, bahkan muncul saat bayi baru lahir.

- Cara stimulasi: Sentuhkan telapak kaki bayi pada permukaan datar, secara otomatis ia akan meletakkan satu kaki di depan kaki lainnya seperti hendak melangkah.
- Hilang pada usia 3 bulan dan muncul lagi saat mulai belajar berjalan.

d. **Babinski Reflex**

Bayi akan secara otomatis melebarkan jari kaki saat mendapatkan rangsangan.

- Cara stimulasi: Sentuh telapak kaki bayi dengan jari maka jari bayi akan melebar atau mengerut.
- Hilang pada usia 12 bulan.

e. **Moro Reflex**

Reflex yang muncul saat bayi terkejut atau gerakan tiba tiba atau ada suara kencang. Saat terkejut bayi akan menggerakkan kepalanya ke belakang, menjulurkan tangan dan kakinya, kemudian menangis. Tangan dan kakinya kemudian merasa rileks seiring anda menahan kepalanya. Hilang pada usia 2-3 bulan.

f. *Grasping Reflex*

Bayi akan otomatis menggenggam ketika mendapat rangsangan pada tangan.

- Cara stimulasi: Berikan sentuhan di telapak tangan dan bayi akan secara otomatis menggenggam.
- Hilang pada usia 5-6 bulan.

g. *Assimetric Tonic Neck Reflex*

Reflex yang muncul pada kaki dan tangan bayi saat dibaringkan.

- Cara stimulasi: Baringkan bayi dan hadapkan kepala bayi ke kiri, tangan dan kaki kiri perlahan lurus seperti bermain anggar, sementara tangan dan kaki kanan menekuk begitu pula sebaliknya
- Hilang pada usia 5-7 bulan



Bayi Menangis Saat dipijat

Bayi yang menangis saat dipijat adalah hal yang wajar. Namun demikian, sebaiknya orang tua melakukan hal yang dapat mengurangi tangisan bayi. Akan lebih baik jika bayi yang dipijat tidak menangis sama sekali, sebagai tanda kenyamanan.

Meminimalisir tangisan bayi saat dipijat:

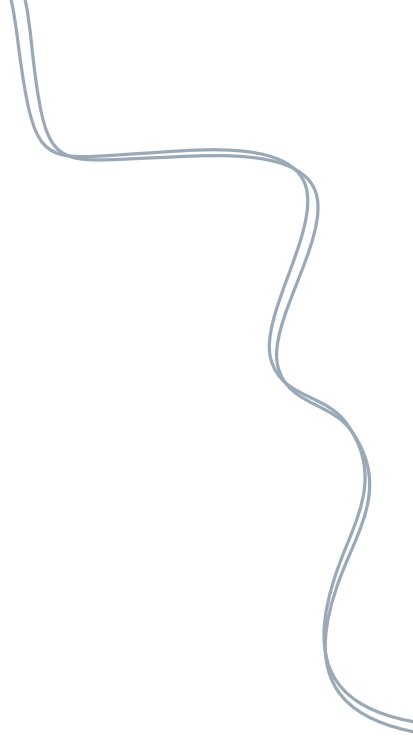
- Jika bayi menangis karena sakit, kurangi tekanan
- Jika bayi menangis karena bosan, berikan mainan
- Jika bayi menangis karena haus/lapar, penuhi kebutuhannya
- Jika bayi terus aktif bergerak, lakukan pemijatan di area yang dapat dijangkau



Baby Massage:

Materi Praktik

Oleh:
**Agustiana Merdekasari,
S. Kom. I**



“

*Baby massage is not something
you do TO baby.*

It is something you do WITH baby.

*It is an opportunity to bond and
learn about each other.*

- KAHLMI -

”



1. PERSIAPAN

- a. Siapkan tempat dan alat bahan yang diperlukan
- b. Periksa kesiapan ibu dan bayi
- c. Jika ibu dan bayi telah siap, panggil nama bayi dan meminta ijin pada bayi sebelum menyentuh tubuhnya
- d. Sentuh kaki bayi sebagai pengecekan tanda kesiapan bayi
- e. Jika bayi tidak menolak, lanjut buka baju bayi
- f. Lakukan langkah-langkah pemijatan dengan lembut dan yakin (*firm*).

2. ALAT & BAHAN

- a. Tempat pijat yang bersih, nyaman dan sejuk
- b. Minyak nabati yang *edible* (dapat dikonsumsi walau tujuannya bukan untuk dimakan)
- c. *Aromatherapy* yang aman untuk bayi (sedapat mungkin tidak mengandung aroma yang menyengat/ mengandung bahan kimia yang kuat) – opsional
- d. Alas *waterproof* dan alas kain yang bersih kering dan nyaman.

3. POSISI UNTUK MEMIJAT

Pilih posisi paling nyaman untuk Ibu dan bayi untuk memijat.

Berikut beberapa pilihan posisi yang dapat dilakukan:

- a. *Cross-Legged Position* (bersila)
- b. *Lap Position* (bayi di atas pangkuan)
- c. *Craddle Position* (bayi didalam kaki ibu yang membentuk timangan)
- d. *Kneeling* (berlutut/simpuh).

4. PIJAT BAGIAN KAKI

**Lihat video untuk peragaan*

a. **Indian Milking**

Gerakan mengusap dari pangkal paha ke pergelangan kaki.



b. Hug & Glide

Gerakan menggulung tungkai kaki dengan kedua telapak tangan.



c. Thumb over Thumb

Gerakan menekan telapak kaki dengan jempol.



d. *Toe Roll*

Gerakan menarik & memutar ujung jari.



e. *Under Toes & Ball of Foot*

Gerakan menekan bola-bola kaki.



f. *Thumb Press*

Gerakan menekan permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari bayi menggunakan kedua ibu jari.



g. *Top of Foot*

Pijat punggung kaki dan jari-jari menuju pergelangan kaki secara bergantian.



h. *Ankle Circles*

Pijat memutar bagian pergelangan kaki dengan jari.



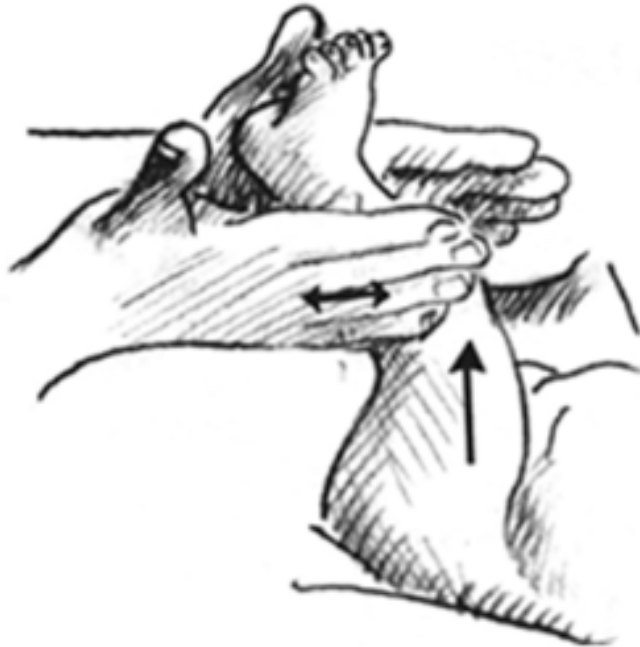
i. *Swedish Milking*

Gerakan mengusap dari pergelangan kaki ke pangkal paha.



j. *Rolling*

Gerakan menggulung tungkai kaki dengan kedua telapak tangan.



k. *Bottom Relaxer*

Letakkan kedua tangan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki.



I. ***Integration***

Menyatukan usapan dari atas ke bawah dengan satu usapan.

5. PIJAT BAGIAN PERUT

**Lihat video untuk peragaan*

a. **Water Wheel part A**

Usap perut dari atas ke bawah dengan telapak tangan.



b. **Water Wheel part B**

Usap perut dengan satu tangan kaki diangkat ke atas 45 derajat.



c. **Thumbs to Side**

Usap area bawah pusar dengan 2 jempol ke arah samping.



d. **Sun Moon**

Lakukan gerakan usap memutar perut 240 derajat ($\frac{3}{4}$ lingkaran) dengan tangan kanan disusul gerakan memutar setengah lingkaran dengan tangan kiri searah putaran jarum jam.



e. ***I Love You***

I = Usap perut samping kiri dari atas ke bawah

L = Usap perut dengan membentuk huruf L (sisi kanan atas tarik kekiri tarik ke bawah)

U = Usap perut dengan membentuk huruf U (sisi kanan bawah tarik ke atas tarik kesamping kiri tarik ke bawah)



“iiiiiiiiiii”



“Looooove”



“Yooooou”

f. ***Walking***

Lakukan gerakan seperti berjalan dengan jari diatas perut bagian tengah.



6. PIJAT BAGIAN DADA

**Lihat video untuk peragaan*

a. **Open Book**

Gerakan ke atas sampai bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah ke jantung & kembali ke ulu hati.



b. **Butterfly**

Usap dari pundak kanan ke dada kiri bawah. Usap dari pundak kiri ke dada kiri bagian bawah.



c. **Integration**

Gerakan mengusap dari dada ke pundak, dilanjutkan ke kedua tangan.

7. PIJATAN BAGIAN TANGAN & LENGAN

**Lihat video untuk peragaan*

a. **Pit Stop**

Gerakan mengusap area ketiak.



b. **Indian Milking**

Gerakan seperti memerah dari lengan atas ke pergelangan tangan.



c. ***Hug & Glide***

Lakukan gerakan peras putar area tangan.



d. ***Palm Stroke & Finger Roll***

Gerakan mengusap telapak tangan dengan jempol. Pijat jari-jari tangan dengan jempol dan telapak tangan setiap jari.



e. *Top of Hand*

Gerakan mengusap punggung tangan dengan jempol.



f. *Wrist Circles*

Lakukan gerakan memutar bagian pergelangan tangan.



g. **Swedish Milking**

Gerakan seperti memerah dari pergelangan tangan ke lengan atas.



h. **Rolling**

Gerakan menggulung dengan kedua telapak tangan.



i. **Integration**

Gerakan menggulung dengan kedua telapak tangan.

8. PIJATAN BAGIAN WAJAH

**Lihat video untuk peragaan*

a. **Open Book**

Gerakan menekan jari-jari dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri.



b. **Relax Your Eyes**

Usap dahi dengan jempol, usap alis dengan jempol.



c. *Ears, Neck & All of Those Chins*

Usap dahi dengan jempol, usap alis dengan jempol.



9. PIJATAN PUNGGUNG

**Lihat video untuk peragaan*

a. ***Resting Hands***

Letakkan kedua tangan pada punggung bayi selama beberapa detik.

b. ***Back & Forth***

Usap punggung bayi dengan dua telapak tangan dengan arah yang berlawanan.



c. ***Swooping part A***

Gerakan mengusap seluruh punggung bayi dengan telapak tangan.



d. ***Swooping part B***

Gerakan mengusap seluruh punggung bayi dengan telapak tangan.



e. *Combing*

Gerakan mengusap punggung kanan bayi dan punggung kiri bayi dengan ujung jari.



10. ALTERNATIVE MASSAGE

Stop jika bayi mulai merasa tidak nyaman. Sebagai gantinya ibu bisa melakukan gerakan pijat ini:

a. *Resting Hands*

Meletakkan kedua tangan ke bagian tubuh bayi (kaki, perut, tangan) selama beberapa detik

b. *Touch Relaxation*

Gerakan mengguncangkan kaki bayi secara perlahan.

c. *Containment Hold*

Bentuk lingkaran mengelilingi tubuh bayi menggunakan selimut.

11. GENTLE MOVEMENT

Gentle Movement adalah gerakan lembut ditujukan untuk peregangan pada otot otot bayi untuk menstimulasi perkembangan tulang, sendi, otot dan sistem syarafnya.:

a. ***Bicycle***

Gerakan mengayuh sepeda

b. ***Up & Down***

Gerakan menekuk kedua kaki ke perut bayi, kemudian luruskan kembali

c. ***Cross Leg***

Gerakan menekuk kedua kaki bayi seperti bersila secara bergantian

d. ***Cross Arm***

Gerakan menekuk kedua tangan bayi seperti bersila secara bergantian

e. ***Cross Arm & Leg***

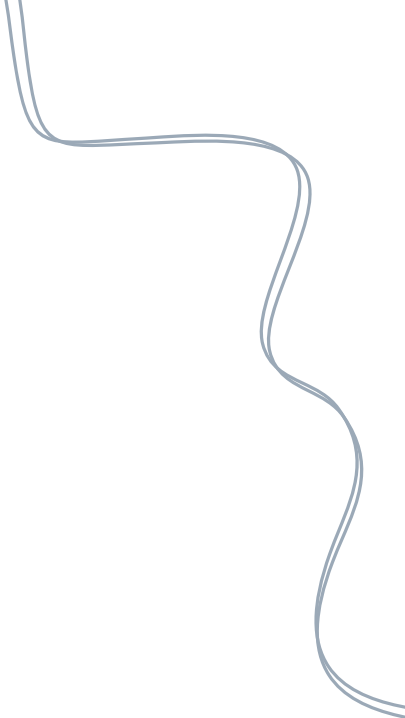
Gerakan menyilang lutut kaki kanan dengan tangan kiri, dan sebaliknya



Baby Massage:

Materi Kondisi Khusus

Oleh:
Agustiana Merdekasari,
S. Kom. I



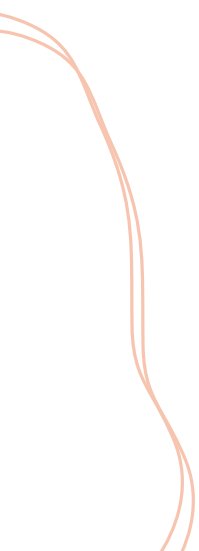
“

*Touch is human's first form
of communication.*

*Safety, security, comfort, all in
the gentle caress of a finger.*

*We need that touch from the
one we love, almost as much as
we need air to breathe.*

”



1. KONDISI BAYI KOLIK



Kolik adalah kondisi ketika bayi menangis berlebihan karena merasa tidak nyaman. Ada berbagai alasan yang menyebabkan bayi kolik, di antaranya karena sakit perut, masuk angin, kembung atau konstipasi.

Tanda-tanda bayi mengalami kolik adalah jika bayi menekuk kakinya ke perut, perut bayi terasa keras saat disentuh atau jika bayi mengangkat kepala atau kakinya dan kentut. Bila hal di atas terjadi teknik pijat berikut ini dapat dilakukan.

Gerakan pijatan:

- a. *Resting Hands*
- b. *Water Wheel Part A*
- c. *Knees Up*
- d. *Touch Relaxation*
- e. *Sun Moon*
- f. *Knees Up*
- g. *Touch Relaxation.*

2. KONDISI GTM BAYI FASE MPASI



Ketika bayi sudah memasuki fase MPASI, ada kalanya bayi melakukan GTM (Gerakan Tutup Mulut) dan tidak mau makan. Pijat berikut ini dapat dilakukan untuk kondisi ini

Pijat Tui Na merupakan salah satu metode pengobatan tradisional yang berasal dari Cina yang dapat dilakukan untuk meningkatkan nafsu makan bayi/ anak balita. Pengertian Tui adalah menekan dan Na artinya menggenggam.

Jadi, pada dasarnya pijatan ini dilakukan dengan menekan dan sesekali menggenggam bagian tubuh. Pijat Tui Na merupakan pemijatan menggunakan akupresur untuk membawa keseimbangan dalam tubuh. Pijat ini dapat dilakukan selama 10-15 menit.

10-15 Menit



Penyebab tersering kesulitan makan pada bayi dan balita adalah karena gangguan fungsi limpa dan pencernaan, sehingga makanan yang masuk kedalam perut tidak segera dicerna yang berakibat stagnasi makanan dalam saluran cerna. Keluhan biasanya anak sering muntah, mual jika disuapi, dan perut terasa penuh sehingga mengurangi nafsu makan. Pijat tuina ini akan memperlancar peredaran darah ke pencernaan.

Gerakan Pijat Tui Na:

- a. Tekuk sedikit ibu jari anak, serta gosok garis tepi ibu jari, dari ujung ibu jari sampai pangkal ibu jari sebanyak 30 kali.
Fungsi: memperkuat pencernaan dan limpa.

- b. Pijat tekan melingkar bagian pangkal ibu jari yang paling tebal 30 kali. Fungsi: Membantu menguraikan akumulasi makanan yang belum dicerna dan menstimulasi lancarnya sistem cerna.
- c. Gosok melingkar tengah telapak tangan 30kali, dengan radius putaran 2-3 kali putar dari tengah ke pangkal jari kelingking. Fungsi: memperlancar sirkulasi daya hidup dan darah dan mengharmoniskan 5 organ tubuh.
- d. Tusuk dengan ujung jari perlahan dan tekan melingkar titik titik yang ada dalam lekuk buku jari yang terdekat dengan telapak tangan untuk jari telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking. Tusuk dengan kuku 3-5 kali. Pijat melingkar tiap titik 30 kali. Fungsi: Memecah stagnasi meridian serta menyingkirkan akumulasi makanan.
- e. Tekan melingkar bagian atas pusar dengan bagian tengah telapak tangan searah jarum jam 30 kali. Fungsi: Menstimulasi agar makanan lebih lancar.
- f. Dengan dua ibu jari tekan lebu bagian bawah tulang rusuk menuju perut samping 30 kali. Fungsi: Memperkuat limpa dan lambung dan memperbaiki pencernaan.
- g. Tekan melingkar titik bawah lutut bagian luar, sekitar 4 lebar jari anak dibawah tempurung lututnya 30 kali.

Fungsi: Mengharmoniskan lambung, usus dan pencernaan.

- h. Pijat punggung anak, lalu tekan dengan ringan tulang punggungnya dari atas ke bawah 3kali. Cubit lembut kulit punggung bayi dari tulang ekor keatas mengikuti tulang belakangnya. Fungsi: Mendukung aliran Chi (daya hidup) dan memperbaiki nafsu makan.

3. KONDISI GROWING PAINS



Growing Pains, atau nyeri pertumbuhan, biasanya merujuk pada rasa sakit atau ketidaknyamanan yang terjadi pada anak-anak, terutama pada malam hari. Ini umumnya terjadi pada anak-anak yang tumbuh dengan cepat selama masa pertumbuhan mereka.

Pada bayi, growing pains dapat terjadi ketika bayi mengalami tumbuh gigi, perubahan postur (misalnya saat bayi mulai belajar duduk, merangkak, berdiri atau berjalan), atau

perubahan rutinitas (misalnya perubahan tempat tidur atau pengenalan makanan baru). Bila bayi/anak mengalami *growing pains*, maka teknik pijat *Effleurage* dapat dilakukan.



Effleurage adalah gerakan usapan, baik dilakukan dengan telapak tangan atau bantalan jari tangan, bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang.

Manfaat *effleurage* adalah:

- a. Teknik manipulasi yang dipergunakan untuk menimbulkan *effect* membantu kelancaran pengaliran darah vena dan cairan lymph

- b. Menghilangkan pembengkakan dan kelelahan
- c. Teknik pijat yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain
- d. Membantu kerja pembuluh darah balik (vena) dan memanaskan badan.

Langkah-langkah teknik *effleurage*:

- a. Oles minyak pada bagian tubuh yang akan dipijat
- b. Letakkan telapak tangan yang bertumpuk diatas otot yang akan dipijat
- c. Dorong kedua tangan ke jaringan mendekat ke arah jantung

Teknik *effleurage* dapat diaplikasikan pada bagian tubuh anak sebagai berikut:



a. Betis



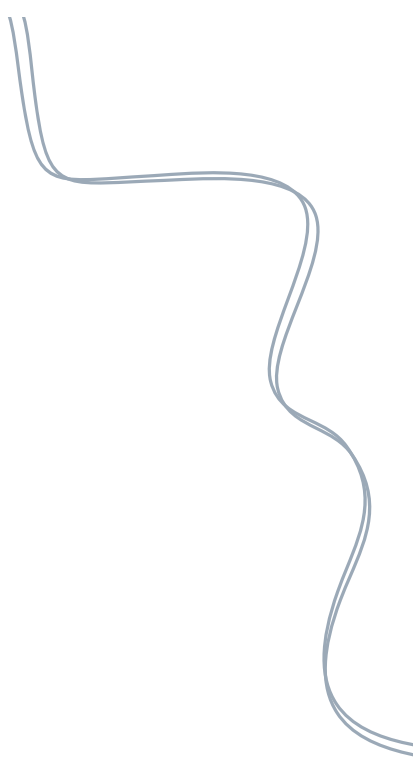
b. Paha



c. Tangan



d. Punggung

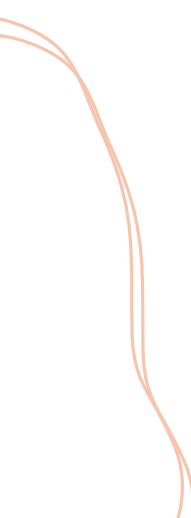


“

*A child's ache is healed by
a mother's touch,*

*as a mother's ache is
healed by her child.*

”



REFERENSI

Taylor, R. B. (2023, March 05). What Is Attachment Parenting?. WebMD.

<https://www.webmd.com/parenting/what-is-attachment-parenting>

Divecha, D. (2018, May 2). Why Attachment Parenting Is Not the Same as Secure Attachment. Greater Good.

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_attachment_parenting_is_not_the_same_as_secure_attachment

Freeman, (2016, July 30). Attachment parenting: the best way to raise a child – or maternal masochism?. The Guardian.

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/jul/30/attachment-parenting-best-way-raise-child-or-maternal-masochism>

Jablonski, N. (2020, February 19). All About Attachment Parenting. Healthline.

<https://www.healthline.com/health/parenting/attachment-parenting>

Wisner, W. (2022, November 22). What Is Attachment Parenting?. Verywellmind.

<https://www.verywellfamily.com/what-is-attachment-parenting-284538>

International Association of Infant Massage 2018 – www.iaim.net

Baby League - BABY'S STATES OF AWARENESS (SLEEP & AWAKE) | Baby Nuggets with Danielle (Episode 9)

<https://youtu.be/49zvTaqzkws?si=WLLPkOVmjbm92Ztz>

Kyung Lee, H. The effect of Infant massage on Weight, Height and Mother- Infant Interaction, Journal of Korean Academy of Nursing Vol. 36.No.8 2005

Roesli, U. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Kemenkes RI, 2016

Reza Gunawan. Pijat Tuina Anak : Tingkatkan Nafsu makan dan Penyerapan Gizi pada Anak. Diakses pada 20 Oktober 2023,

<https://youtu.be/FxJ0ZD19mck?si=mxgy0hzHwA5ZxebZ>

Agus widodo, 2008. Efektivitas massage effleurage terhadap perkembangan gross motorik, pada bayi usia 3-4 bulan, Solo, UMS