



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. Mengenal Refleks 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=WLLPkOVmjbm92Ztz](https://youtu.be/49zvTaqzkws?si=WLLPkOVmjbm92Ztz)

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 menatap 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