

DAFTAR PUSTAKA

1. Indriyani I. Pengaruh Pijat Bayi..., Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2016. 2015;
2. Primanta A. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi. 2016;
3. Adila D. Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Puskesmas Tegalorejo Yogyakarta Tahun 2014. Pengaruh Penyul Tek Pijat Bayi Terhadap Pengetah Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Puskesmas Tegalorejo Yogyakarta Tahun 2014. 2014;18.
4. RI M. Permenkes No 28 Tahun 2017 Tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan. 2017;
5. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revi. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2014. 10 p.
6. Nursalam, Efendi F. Pendidikan Dalam Keperawatan. Salemba Medika;
7. Massage B, Traditional BY, Field M. Pijat bayi oleh pemijat bayi tradisional di kecamatan medan area tahun 2014 (. 2014;2014.
8. Kristianingsih A, Baniyah S. Relationship Knowledge And Mother Attitudes With Implementation Of Baby Massage In Poskesdes Sri Menanti District Lampung West In 2017. 2018;3(1).
9. Wati AM, Renityas NN. The Effect of Health Education to Baby Massage Skill. J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery) [Internet]. 2017;1(1) :52. Available from: <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/0010>
10. Putri LWA. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Pijat Bayi Pada Ibu Di Posyandu Nanas Dusun Jomboran Donokerto Turi Sleman Tahun 2014. 2014;
11. Azwar S. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013.
12. Maya F dan. Pengantar Ilmu Kesehatan Anak. Yogyakarta: D-Medika; 2014.
13. Sutarmi, W NM, S K. Mom Massage, Baby Massage and Spa. Khairani MF, Tamimi D, editors. Semarang: Indonesia Holistic Care Association (IHCA); 2014.
14. Syaukani A. Pijat Senam & Yoga Sehat untuk Bayi. MK A, editor. Yogyakarta: Araska; 2015.
15. Prasetyono DS. Buku Pintar Pijat Bayi. Fifah, editor. Yogyakarta: BukuBiru; 2013.
16. Julianti. Rahasia Baby Spa. Amelia D, editor. Jakarta Selatan: Writerpreneur Club; 2017.
17. Susila I. Pengaruh Teknik Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-7 Bulan Di Bps Ny. Aida Hartatik Desa Dlanggu Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan. 2017;9(2):20–9.
18. Gejir IN, Dkk. Media Komunikasi dalam Penyuluhan Kesehatan. Ratih, editor. Yogyakarta: Penerbit ANDI; 2017.

19. Roesli U. Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi Usia 0-3 Bulan. Jakarta: EGC; 2013.
20. Muhammad I. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. Suroyo RB, editor. Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2015.
21. Sani F. Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental. Yogyakarta: Deepublish; 2016.
22. Sundayana R. Statistik Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta; 2014.

PROSEDUR PELAKSANAAN PIJAT BAYI

No Responden

Nama Ibu/Ayah :
Nama Bayi :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :

| No | LANGKAH | PENILAIAN | | |
|-----------|--|-----------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| A. | PERSIAPAN | | | |
| 1. | Menyiapkan ruangan yang hangat dan tidak pengap | | | |
| 2. | Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan: (kain alas, popok, baby oil, waslap, kom kecil, handuk, baju ganti) | | | |
| 3. | Melakukan cuci tangan sebelum memulai tindakan | | | |
| 4. | Membaringkan bayi diatas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih. Dekatkan handuk, popok, baju ganti dan baby oil. | | | |
| 5. | Mengkomunikasikan kepada bayi sebelum melakukan pemijatan, dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara. | | | |
| 6. | Melumurkan baby oil pada daerah yang akan dipijat. | | | |
| B. | KAKI Pijatan dilakukan pada kaki kanan dan kaki kiri bayi secara bergantian | | | |
| 7. | Perahan Cara India Memegang kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball, lalu menggerakkan tangan ibu secara bergantian, seperti memerah susu. | | | |
| 8. | Peras dan Putar Memegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, lalu peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki bayi | | | |
| 10. | Telapak Kaki Mengurut telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari Ibu secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki bayi. | | | |
| 10. | Tarikan Lembut Bayi Memijat jari-jari bayi sat per satu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari | | | |
| 11. | Gerakan Peregangan (Stretch) Mempergunakan sisi dari jari telunjuk Ibu, lalu memijat telapak kaki bayi mulai dari | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| | batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulang lagi dari perbatasan jari ke arah tumit, dan dengan jari tangan lain gerakkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki bayi kearah tumit. | | | |
| 13. | Titik Tekanan Tekan-tekanlah kedua ibu jari Ibu secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki bayi dari arah tumit ke jari-jari | | | |
| 13. | Punggung Kaki Dengan kedua ibu jari Ibu secara bergantian memijat punggung kaki bayi dari pergelangan kaki bayi kearah jari-jari secara bergantian | | | |
| 14. | Peras dan Putar Pergelangan Kaki (<i>Angkle Circles</i>) Membuat gerakan seperti memeras dengan menggunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi | | | |
| 15. | Perahan Cara Swedia Memegang pergelangan kaki bayi lalu menggerakkan tangan Ibu secara bergantian dari pergelangan kaki bayi ke pangkal kaki bayi | | | |
| 16. | Gerakkan Menggulung Memegang kedua pangkal paha bayi dengan kedua tangan Ibu dan buatlah gerakkan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki bayi | | | |
| 17. | Gerakkan Akhir Pada Kaki Merapatkan kedua kaki bayi lalu meletakkan kedua tangan Ibu secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha bayi dan mengusap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha kearah pergelangan kaki | | | |
| C. | PERUT Hindarkan pijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk bayi | | | |
| 18. | Mengayuh Sepeda Melakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri Ibu | | | |
| 19. | Mengayuh Sepeda Dengan Kaki Diangkat Mengangkat kedua kaki bayi dengan tangan kiri Ibu, lalu tangan kanan Ibu memijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki bayi | | | |
| 20. | Ibu Jari Kesamping Meletakkan kedua tangan Ibu diperut bayi dengan kedua ibu jari Ibu disamping kanan dan kiri pusar perut bayi, lalu menggerakkan kedua ibu jari Ibu kearah tepi perut kanan dan kiri bayi | | | |
| 21. | Bulan Dan Matahari Meletakkan tangan kiri Ibu diperut kanan bawah bayi (daerah usus buntu) lalu menggerakkan tangan Ibu searah jarum jam kemudian kembali lagi ke daerah kanan bawah bayi seolah membentuk gambar matahari. Menggunakan tangan kanan Ibu untuk membuat gerakkan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai ke bagian kiri perut bayi seolah membentuk gambar bulan. Melakukan kedua gerakan ini secara bersama-sama. Dengan tangan kiri Ibu selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan) | | | |
| 22. | Gerakan I Love You "I" memijat perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan | | | |

| | | | | |
|------------|--|--|--|--|
| | jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I” “LOVE”, Memijat perut bayi huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah “YOU”, Memijat perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir ke perut kiri bawah bayi | | | |
| 23. | Gelembung atau Jari-Jari Berjalan Meletakkan ujung jari-jari satu tangan Ibu pada perut bayi bagian kanan lalu menggerakkan jari-jari Ibu pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara | | | |
| D. | DADA | | | |
| 24. | Jantung Besar Meletakkan ujung jari kedua telapak tangan Ibu pada perut bayi bagian kanan lalu menggerakkan jari-jari Ibu pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara | | | |
| 25. | Kupu-kupu Meletakkan tangan kanan Ibu di tengah dada / ulu hati bayi lalu gerakkan secara melintang ke bahu kanan bayi dan kembali ke ulu hati bayi dan menggerakkan juga tangan kiri Ibu ke bahu kiri bayi dan kembali lagi ke ulu hati bayi seperti gambar kupu-kupu. | | | |
| E. | TANGAN | | | |
| 26. | Memijat Ketiak (<i>Armpits</i>) Memijat daerah ketiak bayi dari atas ke bawah jika terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan | | | |
| 27, | Perahan Cara India Memegang lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan Ibu seperti memegang pemukul soft ball, dan tangan kiri Ibu memegang pergelangan tangan bayi lalu gerakkan tangan kanan Ibu mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan bayi. Lalu secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi. | | | |
| 28. | Peras dan Putar (<i>squeeze and twist</i>) Menggunakan kedua tangan Ibu secara bersamaan untuk memeras dan memutar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak sampai pergelangan tangan bayi. | | | |
| 29. | Membuka Tangan Memijat telapak tangan bayi dengan kedua ibu jari Ibu, mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari bayi. | | | |
| 30. | Putar Jari-jari Memijat lembut jari-jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar dan mengakhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari. | | | |
| 31. | Punggung Tangan Meletakkan tangan bayi di antara kedua tangan Ibu lalu mengusap punggung tangan bayi dari pergelangan tangan ke arah jari-jari bayi dengan lembut. | | | |
| 32. | Peras dan Putar Pergelangan Tangan (<i>Wrist Circle</i>) Memeras sekeliling pergelangan tangan bayi dengan ibu jari dan jari telunjuk Ibu. | | | |
| 33. | Perahan Cara Swedia Menggerakkan tangan kanan dan kiri pemeriksa secara bergantian mulai dari | | | |

| | | | | |
|------------|---|--|--|--|
| | pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak bayi, dan lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan tangan kiri bayi ke arah pundak bayi. | | | |
| 34. | Gerakkan Menggulung Memegang lengan bayi bagian atas / bahu dengan kedua telapak tangan Ibu, lalu bentuk gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan / jari-jari bayi. | | | |
| F. | MUKA Jangan menggunakan muka | | | |
| 35. | Dahi :Menyetrika Dahi (<i>open book</i>) Meletakkan jari-jari kedua tangan Ibu pada pertengahan dahi bayi lalu tekankan jari-jari Ibu dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi / membuka lembaran buku, lalu menggerakkan kebawah ke daerah pelipis buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata bayi. | | | |
| 36. | Alis : Menyetrika Alis Meletakkan kedua jari Ibu pada pertengahan alis bayi, lalu tekankan ibu jari Ibu dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum. | | | |
| 37. | Hidung : Senyum I Meletakkan kedua jari Ibu pada pertengahan alis bayi, lalu tekankan ibu jari Ibu dari pertengahan kedua ibu jari Ibu dari tengah ke samping dan ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum. | | | |
| 38. | Mulut Bagian Atas : Senyum II Meletakkan kedua ibu jari Ibu di atas mulut di bawah sekat hidung lalu menggerakkan kedua ibu jari Ibu dari tengah ke samping dan ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum. | | | |
| 39. | Mulut Bagian Bawah : Senyum III Meletakkan kedua ibu jari Ibu di tengah dagu bayi lalu tekankan dua ibu jari Ibu pada dagu bayi dengan gerakkan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah tersenyum. | | | |
| 40. | Lingkaran Kecil di Rahang (<i>small circles around jaw</i>) Menggunakan jari kedua tangan Ibu dan buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi | | | |
| 41. | Belakang Telinga Mempergunakan ujung-ujung jari Ibu lalu tekanlah secara lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri bayi ke bawah dagu sampai kearah pertengahan dagu bayi. | | | |
| G. | PUNGGUNG | | | |
| 42. | Gerakan Maju Mundur Metengkurapkan bayi secara melintang di depan Ibu dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan Ibu, lalu pijatlah dengan kedua telapak tangan Ibu di sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur, dimulai dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher bayi. | | | |
| 43. | Gerakan Menyetrika Memegang pantat bayi dengan tangan kanan Ibu, lalu tangan kiri Ibu memijjat mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan Ibu yang menahan pantat | | | |

| | | | | |
|------------|---|--|--|--|
| | bayi seolah menyetrika punggung bayi. | | | |
| 44. | Gerakan Menyetrika dan Mengangkat Kaki Mengulangi gerakan menyetrika punggung, dengan tangan kanan Ibu memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi. | | | |
| 45. | Gerakkan Melingkar Dengan dua jari tangan Ibu, buatlah gerakan lingkaran-lingkaran kecil mulai dari daerah leher lalu turun ke bawah dengan lingkaran yang lebih besar sampai daerah pantat bayi | | | |
| 46. | Gerakan Menggaruk Menekan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan Ibu pada punggung bayi, lalu membuat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi. | | | |
| H. | GERAKAN RELAKSASI dan PEREGANGAN | | | |
| 47. | Tangan disilangkan Memegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada bayi lalu meluruskan kembali kedua tangan bayi ke arah samping. Ulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali. | | | |
| 48. | Membentuk Diagonal Tangan-Kaki Pertemukan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi, sehingga membentuk garis diagonal, lalu tarik lagi ke posisi semula, diulang sebanyak 4-5 kali | | | |
| 49. | Menyilangkan Kaki Memegang kedua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki luar, lalu kembali ke posisi semula, diulang sebanyak 4-5 kali | | | |
| 50. | Menekuk Bayi Memegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut, diulang sebanyak 4-5 kali | | | |
| 51. | Menekuk Kaki Bergantian Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian | | | |
| 52. | Membersihkan bayi dengan waslap yang sudah dicelup ke air hangan (jika malam hari), atau memandikan bayi (jika pagi hari) | | | |
| 53. | Merapihkan dan membersihkan alat-alat yang sudah digunakan. | | | |
| 54. | Mencuci tangan setelah melakukan tindakan | | | |

Keterangan Penilaian:

- 1 : Jika Ibu tidak dapat melakukan gerakan pijat bayi
- 2 : Jika Ibu dapat melakukan gerakan sambil di ajari sesuai daftar tilik
- 3 : Jika Ibu dapat melakukan gerakan dengan baik sesuai daftar tilik