

---

---

## MODEL MASASE BAYI USIA 3 BULAN SAMPAI 3 TAHUN UNTUK MENGURANGI KELELAHAN

**Oleh:**

**Asrida Noor Eka Puspitasari dan Suharjana**

**SD Muhammadiyah Karangharjo, Universitas Negeri Yogyakarta**

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model-model masase bayi untuk usia 3 bulan sampai 3 tahun yang layak digunakan. Model-model masase yang dikembangkan diharapkan dapat digunakan oleh para orangtua, bidan, dukun sebagai salah satu bentuk masase yang bervariasi, mudah dan bermanfaat bagi bayi.

Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi di lapangan, (2) melakukan analisis terhadap informasi yang dikumpulkan, (3) mengembangkan produk awal (draft model), (4) validasi oleh ahli dan revisi, (5) menguji coba lapangan skala kecil dan revisi, (6) menguji coba lapangan skala besar dan revisi, dan (7) pembuatan produk final. Uji coba skala kecil dilakukan kepada 3 bayi di Kelurahan Kalitirto, Kecamatan Berbah yang melibatkan 3 orangtua dan 1 bidan. Uji coba skala besar dilakukan terhadap bayi di Kelurahan Kalitirto, Kecamatan Berbah yang berjumlah 10 bayi dan melibatkan 10 orangtua dan 2 bidan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu (1) wawancara dan (2) lembar observasi. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif kualitatif.

Penelitian ini menghasilkan buku panduan model masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun untuk mengurangi kelelahan, yang berisikan tujuh bagian, yaitu (1) Model masase bayi bagian kaki, (2) Model masase bayi bagian perut, (3) Model masase bayi bagian dada, (4) Model masase bayi bagian tangan, (5) Model masase bayi bagian wajah, (6) Model masase bayi bagian punggung dan pantat, dan (7) Model masase bayi bagian betis belakang yang aman, bermanfaat dan layak digunakan oleh para orangtua, bidan, dukun bayi.

**Kata kunci:** Masase Bayi, Kelelahan

Menurut Wara Kushartanti (2004: 1) bahwa pijatan merupakan tindakan instingtif untuk meringankan sakit, letih, lesu, terlebih apabila dilakukan oleh seorang ibu terhadap anaknya. Masase merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan menurut penelitian modern, masase bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, di samping mempertahankan kesehatannya. Masase bayi ini lebih ke gerakan mengusap saja, yang dilakukan secara rutin. Mekanisme dasar dari masase bayi belum banyak diketahui. Walaupun demikian, saat ini para pakar sudah memiliki beberapa teori tentang mekanisme ini serta menemukan jawabannya. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang

dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas. Sensasi sentuh atau raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini, karena bayi telah merasakannya sejak masa janin, yaitu ketika dikelilingi dan dibelai oleh cairan hangat ketuban. Ujung-ujung saraf pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhan-sentuhan dan selanjutnya mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf di tulang belakang. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan seluruh tubuh.

Menurut Auckett (1989: 25) *“Massage is an expression of love through a special kind of caringtouching. When mothers massage theirbabies at an early age, the continues the bonding process and helps establish awarm, positive parent-child retation ship. It also creates a metaphysical energy flow, which could be called a flow of love between mother and baby”*.Chapman & Bond (2011: 1) menyatakan *“The type of touch taught must be adapted: (1) To the infant’s individual behavioural and physiological responses, (2) To the parents. Parents are the ones who practice it, they are the most appropriate givers of loving touch as they are the most consistent observers of their infant and have the essential emotional investment needed to give loving care, (3) To the baby’s medical condition”*.

Anak memiliki nilai yang sangat tinggi untuk keluarga dan bangsa. Setiap orang tua mengharapkan anaknya dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan tangguh. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan, perilaku, dan rangsangan atau stimulasi yang berguna (Dasuki, 2003: 3). Terapi sentuh, terutama masase menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan, dapat diukur secara ilmiah dan dapat mengurangi kelelahan pada bayi. Ikatan batin yang sehat (*secure attachment*) sangat penting bagi anak terutama dalam usia 2 tahun pertama yang akan menentukan perkembangan kepribadian anak selanjutnya. Selain faktor bawaan yang dianugerahkan Tuhan sejak lahir, stimulus dari luar juga berperan bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan emosional anak. Saat bayi berumur 3 bulan, bayi dapat mengangkat kepala dan tubuhnya jika diletakkan dalam posisi tengkurap. Memegang mainan dengan kedua tangannya. Bayi melihat kesana-kemari, dan bayi akan mencoba mencari suara atau musik jika mendengarnya. Bayi dapat duduk dalam beberapa waktu jika ditunjang.

Perkembangan mental anak usia 2 sampai 3 tahun, belajar melompat dengan satu kaki, meloncat, dan memanjat.

Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/MENKES/SK/VII/2002 tentang Registrasi dan Praktek Bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan masase bayi. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh dan masase menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan berupa peningkatan pertumbuhan, peningkatan daya tahan tubuh, dan kecerdasan emosi yang lebih baik (Roesli, 2001: 5).

Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan masase pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orang tua bayi. Penelitian tentang pengaruh masase bayi terhadap kenaikan berat badan bayi memperoleh hasil bahwa pada kelompok kontrol kenaikan berat badan sebesar 6,16% sedangkan pada kelompok yang dipijat 9,44% (Dasuki, 2003: 5). Di Indonesia pelaksanaan masase bayi di masyarakat desa masih dipegang peranannya oleh dukun bayi. Selama ini pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir (Sari, 2004: 1).

Selama ini banyak pedoman cara masase bayi usia 0 sampai 3 bulan dengan berbagai teknik, tetapi belum ada pedoman masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun untuk mengurangi kelelahan. Masase yang dikembangkan dalam penelitian ini berisikan variasi teknik masase bayi yang aman. Manipulasi masase yang biasa digunakan secara umum berisikan *efflurage* (menggosok), *friction* (menggerus), *Tapotement* (memukul), *walken*, *skin rolling* (melipat kulit), sedangkan pada masase bayi menggunakan manipulasi mengusap (*efflurage*), memeras, melingkar, tepukan, dan getaran (*fibration*). Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan karena mengadopsi model masase bayi yang sudah ada dan dimodifikasi.

Masase bayi merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia serta telah dipraktekkan sejak berabad-abad tahun silam secara turun temurun oleh dukun bayi Roesli (2001: 2). Aminati (2013: 11) menyatakan bahwa pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Sentuhan dan pandangan mata antara orang tua dan bayi mampu mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya yang merupakan dasar komunikasi untuk memupuk cinta kasih secara timbal balik, mengurangi

kecemasan, meningkatkan kemampuan fisik serta rasa percaya diri. Karena masase bayi ditujukan untuk memijat bayi, maka sebelum memijat perlu diketahui terlebih dahulu susunan (anatomi) dan tata kerja (fisiologi) dari organ manusia. Beberapa organ yang perlu diketahui adalah otot, peredaran darah, saraf, alat dalam dan kelenjar. Otot kerangka biasanya dikaitkan pada dua tempat tertentu, yaitu tulang, tulang rawan, ligamen dan kulit. Secara umum, sistem peredaran darah berfungsi mengangkut makanan dan zat sisa hasil metabolisme.

Menurut Kautsar (2008: 1) satu hal yang sangat menarik pada penelitian masase bayi adalah mekanika dasar pemijatan. Mekanisme dasar masase bayi memang belum banyak diketahui, namun kini para pakar sudah mempunyai beberapa teori serta mulai menemukan jawabannya. Ada beberapa mekanisme yang dapat menerangkan mekanisme dasar masase bayi, antara lain pengeluaran beta endorphen, aktivitas nervus vagus, dan produksi serotonin. Pedoman urutan pijat bayi menurut Roesli (2001: 21) sebagai berikut: (1) Kaki, (2) Perut, (3) Dada, (4) Tangan, (5) Muka, (6) Punggung. Pada umumnya proses pertumbuhan dan perkembangan (tumbuh kembang) anak berlangsung teratur, saling berkaitan dan bersinambungan. Menurut Indra Darma (2007: 10) kata kelelahan menunjukkan keadaan yang berbeda-beda, tetapi semuanya berakibat pada pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian ini merupakan model penelitian yang bertujuan mengembangkan dan memvalidasi produk pedoman masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun secara efektif. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa pedoman masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun untuk mengurangi kelelahan diharapkan dapat dipakai untuk meningkatkan dan mengembangkan masase. Konstruksi pedoman masase bayi untuk usia 3 bulan sampai 3 tahun menggunakan model deskriptif di mana dalam pedoman massage bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun untuk mengurangi kelelahan menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan sebuah produk.

Pra survei dilakukan tanggal 1 Oktober 2012 di 1 Dusun yaitu, Kalitirto. Dusun yang ditunjuk adalah yang banyak bayi lahir. Ijin validasi dilakukan tanggal 8 Februari 2013. Uji skala kecil dilakukan di Kebonan tanggal 24 Maret 2013. Uji skala besar dilakukan di Kalitirto tanggal 5 April 2013. Uji lapangan utama di Kalitirto.

Subjek coba dalam penelitian ini adalah bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun. Sesuai dengan tahapan penelitian, maka akan dilaksanakan beberapa tahapan proses pengambilan data. Dalam penelitian ini dilakukan uji coba model di lapangan, yaitu uji coba model skala kecil dan skala besar. Untuk uji coba produk skala kecil melibatkan 3 orangtua bayi dengan 1 bidan dan uji coba model skala besar melibatkan 10 orangtua bayi dengan 2 bidan. Sampel penelitian yaitu bayi putra atau putri yang berusia 3 bulan atau 3 tahun. Jumlah sampel penelitian sebanyak 13 bayi. Sebaran sampel penelitian dilakukan di Kecamatan Berbah. Pada uji coba skala kecil dilakukan oleh 3 bayi dengan 1 bidan dan skala besar oleh 10 bayi dengan 2 bidan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Telah di susun cara pemijatan bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun, dimulai dari draf awal sampai produk akhir. Berikut produk akhir pemijatan bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun:

### 1. Jenis Pijatan pada Kaki

Tujuannya adalah menghilangkan ketegangan dan memperkuat tulang. Gerakan: Mengusap, Meremas, Melingkar, Fibrasi, Memutar Jari Kaki. Alat: Alas tidur, *baby oil*, handuk, dan air hangat. Intensitas: 5-6 kali pijatan atau disesuaikan dengan kebutuhan.

#### *Punggung Kaki, Jari Kaki dan Telapak Kaki*



1.



2.



3.



4.

### Betis Depan dan Paha



### 2. Pijatan Perut

Tujuannya adalah meningkatkan pencernaan dan mengurangi sembelit. Gerakan: Mengusap, jari-jari berjalan, angka “171”, lingkaran kecil, gerakan tekan ke samping, menekuk & menarik kaki. Alat: Alas tidur, *baby oil*, handuk dan air hangat. Intensitas: 5-6 kali pijatan atau disesuaikan dengan kebutuhan.



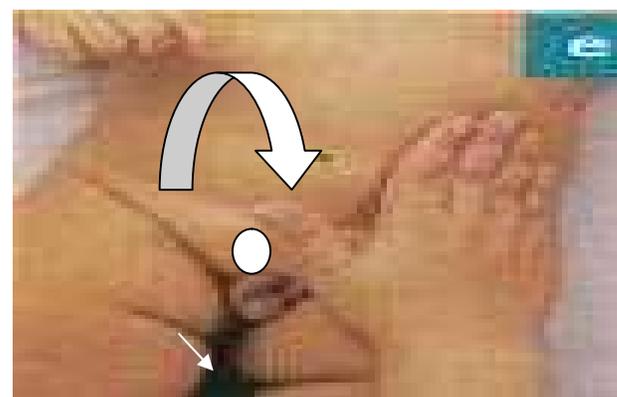
1.



2.



3.



4.



5.



6.

### 3. Pijatan Dada

Tujuannya adalah memperkuat paru-paru dan jantung. Gerakan: mengusap, gerakan “V”, lingkaran kecil, gerakan “*lambang cinta*”. Alat: alas tidur, *baby oil*, handuk dan air hangat. Intensitas: 5-6 kali pijatan atau disesuaikan dengan kebutuhan.



1.



2.



3. 4.  
4. Pijatan Tangan

Tujuannya adalah menghilangkan ketegangan dan memperkuat tulang. Gerakan: Mengusap, Memutar, Menimba Air Sumur, Menggulung, Tepukan, Peregangan. Alat: alas tidur, *baby oil*, handuk dan air hangat. Intensitas : 5-6 kali pijatan atau disesuaikan dengan kebutuhan.

*Telapak dan Punggung Tangan*



*Lengan*



1.



2.



3.

Tujuannya adalah melemaskan otot wajah. Gerakan: Belaian Kepala, Tarik Telinga, Mengusap Dahi, Senyum 1 dan 2. Alat: alas tidur, *baby oil*, handuk dan air hangat. Intensitas: 5-6 kali pijatan atau disesuaikan dengan kebutuhan.

### Pijatan Wajah



1.



2.



3.



4.

### 5. Pijatan Punggung dan Pantat

Tujuannya adalah memperkuat otot untuk menyangga tulang belakang. Gerakan: Maju Mundur, Tepukan, Melingkar 2 Jari, Jari-jari Berhadapan, Menyilang, Menggaruk, Mengepel, Tekuk tungkai. Alat: alas tidur, *baby oil*, handuk dan air hangat. Intensitas: 5-6 kali pijatan atau disesuaikan dengan kebutuhan. Posisi bayi: tengkurap. Posisi Ibu: di belakang bayi dan samping badan bayi.

#### *Punggung*



1.



2.

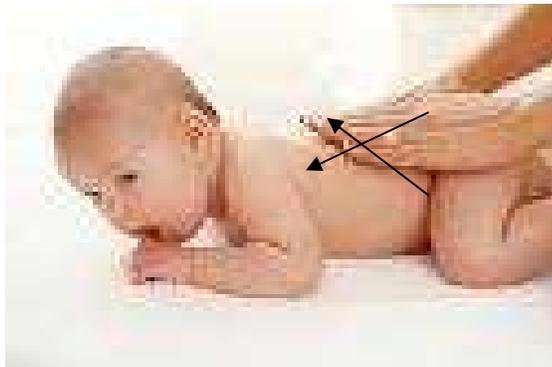


3.

Letakkan kedua telapak tangan di punggung, lakukan usapan dengan jari-jari tangan berhadapan. Lakukan gerakan maju mundur ke arah samping.



Lakukan usapan menyilang dari tengah panggul ke samping luar bahu kembali ke panggul lalu ke atas sampai ketiak dan kembali ke panggul.



Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi, kemudian buat gerakan seperti menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi.



1.

2.

### *Pantat*

Kedua tungkai bayi ditekuk dan usaplah bagian pantat bayi dengan gerakan melingkar, dimulai pantat atas melingkar ke bawah sesuai arah jarum jam.



### 6. Pijatan Betis Belakang

Tujuannya adalah menghilangkan ketegangan dan memperkuat tulang. Gerakan: mengusap. Alat: alas tidur, *baby oil* atau *lotion*, handuk dan air hangat. Intensitas: 5 sampai 6 kali pijatan atau disesuaikan dengan kebutuhan. Waktu masase: 2 menit. Posisi bayi: tengkurap. Posisi ibu: belakang bayi. Lakukan usapan dari pergelangan kaki sampai pangkal paha bagian belakang.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penilaian para ahli materi terhadap model masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun untuk mengurangi kelelahan dapat disimpulkan bahwa model masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun ini aman dan bermanfaat bagi bayi. Oleh karena itu, model masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun yang dikembangkan layak digunakan.

Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu buku panduan model masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun efektif mengurangi kelelahan. Buku panduan model masase bayi berisi tujuh model masase, yaitu: (1) Model masase bayi bagian kaki berupamengusap, melingkar, fibrasi, memutar jari kaki, remasan dan tepukan telapak kaki, (2) Model masase bayi bagian perut berupa mengusap, jari-jari berjalan, angka "171", lingkaran kecil, gerakan tekan ke samping, menekuk dan menarik kaki, (3) Model masase bayi bagian dada berupa mengusap, gerakan "V", lingkaran kecil, gerakan cinta, (4) Model masase bayi bagian tangan berupa mengusap, pijatan jari tangan ke dalam, menimba air sumur, menggulung, tepukan, dan peregangan, (5) Model masase bayi bagian wajah berupabelaian kepala, tarik telinga, mengusap dahi, senyum 1 dan 2, (6) Model masase bayi bagian punggung dan pantat berupa maju mundur, tepukan, melingkar 2 jari, jari-jari berhadapan, menyilang, menggaruk, mengepel, dan tekuk tungkai, (7) Model masase bayi bagian betis belakang berupa mengusap.

Bagi bidan di klinik atau tempat praktek hendaknya dapat menggunakan model masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun untuk mengurangi kelelahan di tempat praktek, sebagai model masase agar lebih bervariasi. Bagi para orangtua hendaknya juga dapat menggunakan model ini di rumah sesuai dengan panduan model masase dengan memperhatikan karakteristik bayi serta. Untuk pengembangan produk lebih lanjut, selain berupa buku panduan model masase bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun untuk mengurangi, produk penelitian dapat dibuat dalam bentuk CD.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminarti, Dini. (2013). *Pijat dan senam untuk bayi & balita, cetakan ke-1*. Yogyakarta: Brilliant Books.
- Auckett, Amelia. D. (1989). *Baby massage parent-child bonding through touch*. New York: Newmarket Press.
- Chapman, Glenda & Bond, Cherry. (2011). *Baby massage: A touch therapy, Journal International*. Diambil pada tanggal 26 Oktober 2011, dari [http://www.infantmassagetraining.com/Baby\\_message\\_positive\\_touch\\_G\\_chapman\\_and\\_C\\_Bond\\_.pdf](http://www.infantmassagetraining.com/Baby_message_positive_touch_G_chapman_and_C_Bond_.pdf).
- Dasuki. (2003). *Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan*. Tesis magister, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Darma Sitepu, Indra. (2007). *Efektifitas massage terhadap penurunan kelelahan otot tangan operator komputer puskom unimed tahun 2007*. Tesis magister. Diambil pada tanggal 22 Juni 2013 dari file <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6896/1/08E00190.pdf>
- Menkes. (2002). *Keputusan menteri kesehatan nomor 900, tentang Registrasi dan Praktek Bidan*.
- Roesli, Utami. (2001). *Pedoman pijat bayi (Rev. edisi 1)*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sari, Anggrita. (2004). *Pengaruh penyuluhan pijat bayi terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang pijat bayi di dusun dukuh desa sidokarto godean sleman*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Kautsar. (29 Januari 2008). *Mekanisme dasar pemijatan, fisiologi pada bayi*. Diambil pada tanggal 4 Maret 2013 dari file <http://kautsarku.wordpress.com/2008/01/29/mekanisme-dasar-pemijatan-fisiologi-pada-bayi/>.



