



Buku  
**Pijat**  
**Bayi**



Bdn. Lisviarose, SST., M.Kes  
Bdn. Komaria Susanti, SST., M.Kes  
Bd. Nurhidaya fitria, STR.Keb.M.Keb

## Tentang Penulis



**Bdn. Lisviarose, SST, M.Kes.** Lahir di Pagaran Tapah 03 Agustus 1989, Menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di STIKes Tuanku Tambusai (2010), DIV Program Studi Kebidanan di STIKes Tuanku Tambusai (2011), S2 Program Studi Magister Ilmu Kesehatan di STIKes Hangtuh Pekanbaru (2014), dan Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Ford De Kock (2022) Penulis bekerja di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru sebagai dosen tetap di Program Studi Kebidanan Program Sarjana (2015-Sekarang).



**Bdn. Komaria Susanti, SST, M.Kes** Lahir di Duri 29 Januari 1990, menyelesaikan pendidikan DIV Bidan Pendidik di Universitas Respati Yogyakarta (2012) dan S2 Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Respati Indonesia Jakarta (2015), dan melanjutkan Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Ford De Kock (2022). Penulis pernah bekerja di Akademi Kebidanan Hang Jebat Dumai pada tahun (2016). Penulis saat ini bekerja di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru sebagai dosen tetap di Program Studi Kebidanan Program Sarjana (2017-Sekarang).



**Bd. Nurhidaya Fitria, S.Tr.Keb, M.Keb.** Lahir di PL. Baru 22 Maret 1996. Menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hangtuh Pekanbaru (2017), DIV Program Studi Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Sumatera Utara (2018), S2 Program Studi Magister Ilmu Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (2021) dan Pendidikan Profesi Bidan di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah (IKTA) (2023). Penulis bekerja di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah (IKTA) sebagai dosen tetap di Program Studi Kebidanan Program Profesi Bidan (2022-sekarang).

# Buku Pijat Bayi



☎ 0858 5343 1992  
✉ eurekamediaaksara@gmail.com  
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-753-1



9 786231 207531

# BUKU PIJAT BAYI

**Bdn. Lisviarose, S.ST., M.Kes.**

**Bdn. Komaria Susanti, S.ST., M.Kes.**

**Bd. Nurhidaya Fitria, S.Tr.Keb., M.Keb.**



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA**

## **BUKU PIJAT BAYI**

**Penulis** : Bdn. Lisviarose, S.ST., M.Kes.  
Bdn. Komaria Susanti, S.ST., M.Kes.  
Bd. Nurhidaya Fitria, S.Tr.Keb., M.Keb.

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Amini Nur Ihwati

**ISBN** : 978-623-120-753-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2024**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992  
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com  
Cetakan Pertama : 2024

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,  
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman  
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (*epinefrin dan norepinefrin*) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak.

Pijat bayi sangat penting bagi kesehatan bayi. Terutama apabila dilakukan oleh orang tua sendiri. Sehingga peran orang tua sangat dibutuhkan dalam memberikan pijatan pada bayi. Agar menciptakan komunikasi antara orang tua dan bayi melalui sentuhan pijatan yang mengandung unsur kasih sayang, suara, kontak mata, dan gerakan. Pijat pada bayi dapat melibatkan keluarga-keluarga terdekat untuk mendekatkan hubungan emosional, misalnya ayah, nenek, kakek. Naluri seorang bayi dapat merespon sentuhan dari ibunya sebagai ungkapan rasa cinta, perlindungan, dan perhatian.

Diharapkan pembaca bisa mengambil manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anaknya dengan membaca dan mempraktikkan sendiri pijatan secara mudah dan aman. Penulis menerima masukan dan kritikan dari pembaca. Sekian dan terima kasih.

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 2 PIJAT BAYI.....</b>	<b>3</b>
A. Sejarah dan Filosofi Pijat/ <i>Massage</i> .....	3
B. Tumbuh Kembang.....	5
C. Pijat Bayi.....	16
D. Terapi Aroma Pada Pelayanan Spa .....	31
E. Urutan Teknik Pijat Bayi.....	51
<b>BAB 3 PENUTUP .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>80</b>

# BAB

# 1

# PENDAHULUAN

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dariseorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teraturakan meningkatkan hormon katekolamin (*epinefrin dan norepinefrin*) yang dapatmemicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Riksani, 2012).

Pijat bayi sangat penting bagi kesehatan bayi. Terutama apabila dilakukan oleh orang tua sendiri. Sehingga peran orang tua sangat dibutuh kandala memberikan pijatan pada bayi. Agar menciptakan komunikasi antara orangtuadan bayi melalui sentuhan pijatan yang mengandung unsur kasih sayang, suara, kontak mata, dan gerakan. Pijat pada bayi dapat melibatkan keluarga-keluarga terdekat untuk mendekatkan hubungan emosional, misalnya ayah, nenek, kakek. Naluri seorang bayi dapat merespon sentuhan dari ibunya sebagai ungkapan rasa cinta, perlindungan, dan perhatian (Roesli, 2013).

Ditengah-tengah masyarakat berkembang ini, masyarakat di Indonesia masih memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional khususnya pijat bayi ke dukun bayi sebanyak 30,4 % (BPPK, 2013). Pijat bayi ke dukun sudah menjadi tradisi yang turun menurun. Faktor lingkungan sosial sangat berkaitan dengan budaya atau tradisi serta kuatnya pengaruh tokoh masyarakat setempat. Dari

# BAB

# 2

# PIJAT BAYI

## A. Sejarah dan Filosofi Pijat/*Massage*

Sentuhan adalah bentuk komunikasi alamiah yang paling mendasar dan secara instink ada pada diri setiap orang. Sentuhan merupakan rangsangan yang telah dikenal sejak manusia berada di dalam kandungan ibu. Manusia telah menggunakan 'sentuhan' untuk menenangkan, untuk memberi semangat dan untuk menyembuhkan. Jika bagian dari tubuh merasa sakit atau otot terasa tegang, maka secara alamiah reaksi yang timbul adalah tindakan menyentuh, mengusap atau memijat dengan lembut untuk menghilangkan rasa sakit dan mengurangi ketegangan tersebut.

Pijat merupakan salah satu seni pengobatan paling tua di dunia. Pijat dikenal juga dengan istilah '*touch therapy*', yaitu perawatan dengan cara memijat menggunakan gerakan mengusap, menekan, meremas, mencubit, menepuk dan menggetarkan bagian-bagian tubuh yang dilakukan untuk tujuan kesehatan dan kebugaran. Efek dari pijat tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi diyakini dapat 'menyentuh' perasaan (psikis). Jika seseorang merasa sedih, maka dia ingin dipeluk dan dibelai sehingga memberikan perasaan nyaman sebagai penyeimbang emosi. Jadi dapat disimpulkan bahwa sentuhan dapat menenangkan jiwa (psikis) dan raga (fisik).

Buku tertua yang mencatat tentang pijat ditemukan sekitar 5000 tahun yang lalu di China. Hippocrates sebagai 'bapak pengobatan' dan penulis sumpah Hippocrates pada



# BAB

# 3

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Memijat bayi Anda secara rutin merupakan salah satu cara untuk memberikan sesuatu yang lebih untuknya. Lebih banyak waktu untuk membangun ikatan dengannya. Lebih banyak stimulasi sensorik. Perkembangan bayi yang lebih sehat.

Salah satu faktor paling penting untuk perkembangan bayi yang sehat dan bahagia adalah sentuhan penuh kasih dari ibu. Sentuhan dan pijat bayi rutin dari orang tua atau pengasuh adalah faktor yang krusial untuk pertumbuhan, komunikasi, serta proses belajar si kecil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carolin, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28–33. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.478>.
- Febrina.O.K. (2023). *Pijat Bayi Metode Nande*. Medan.USU Press.
- Ifalahma, darah et al. (2012). *Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur*.
- Julianti. (2017). *Rahasia Baby SPA*. Jakarta: Writepreneur Club.
- Mahayu, puri. (2016). *Buku Lengkap Perawatan Bayi dan Balita*, Yogyakarta.
- Ratih. P. dkk. (2017). *Panduan Pijat Bayi*. Surakarta. Yuma Pustaka.
- Roesli, utami. (2013). *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan bayi usia 0-3 bulan*. Jakarta: Jakarta Trubas Agriwidya.
- Roesli, utami. (2016). *Pedoman Pijat Bayi. Edisi Revisi*. Depok : Trubus Agriwilya.
- Subakti. Y & Anggraini R.D. (2008). *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta. PT Wahyumedia.
- Sutarmi, dkk. (2014). *Mom Massage Baby Massage and Spa*, semarang. IHCA.
- Tri.B & Frisca.D.Y.(2020). *Tata Laksana Stimulasi Pijat Bayi*. Solok. Insan Cendikia Mandiri.
- Wati, erna. (2012). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Ngunut Kecamatan Jumangtono Kab. Karanganyar*.

## TENTANG PENULIS



**Bdn. Lisviarose, S.ST., M.Kes.** Lahir di Pagaran Tapah 03 Agustus 1989, Menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di STIKes Tuanku Tambusai (2010), DIV Program Studi Kebidanan di STIKes Tuanku Tambusai (2011), S2 Program Studi Magister Ilmu Kesehatan di STIKes Hangtuh Pekanbaru (2014), dan Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Ford De Kock (2022) Penulis bekerja di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru sebagai dosen tetap di Program Studi Kebidanan Program Sarjana (2015-Sekarang).



**Bdn. Komaria Susanti, S.ST., M.Kes.** Lahir di Duri 29 Januari 1990, menyelesaikan pendidikan DIV Bidan Pendidik di Universitas Respati Yogyakarta (2012) dan S2 Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Respati Indonesia Jakarta (2015), dan melanjutkan Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Ford De Kock (2022). Penulis pernah bekerja di Akademi Kebidanan Hang Jebat Dumai pada tahun (2016). Penulis saat ini bekerja di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru sebagai dosen tetap di Program Studi Kebidanan Program Sarjana (2017-Sekarang).



**Bd. Nurhidaya Fitria, S.Tr.Keb., M.Keb.**

Lahir di PL. Baru 22 Maret 1996.

Menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)

Hangtuah Pekanbaru (2017), DIV Program

Studi Kebidanan di Institut Kesehatan

Helvetia Sumatera Utara (2018), S2 Program

Studi Magister Ilmu Kebidanan di Universitas

'Aisyiyah Yogyakarta (2021) dan Program

Studi Profesi Bidan di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

(IKTA) (2023). Penulis bekerja di Institut Kesehatan dan Teknologi

Al Insyirah (IKTA) sebagai dosen tetap di Program Studi Kebidanan

Program Profesi Bidan (2022-sekarang).