

Ali Satia Graha
Sri Sundari

Masase Terapi **BAYI** dan **ANAK USIA DINI**



Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
 - ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
 - iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
 - iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).
-

Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini

Ali Satia Graha
Sri Sundari



Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini

© Ali Satia Graha, dkk. 2025

Penulis : Ali Satia Graha
Sri Sundari

Tata Letak : Fadila Elma

Cover : Ngadimin

Diterbitkan dan dicetak oleh UNY PRESS

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

E-mail : unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

16 x 23 cm, viii + 161 hlm.

ISBN 978-634-223-289-7

Cetakan Pertama, Desember 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan buku ajar yang berjudul “Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini” ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai salah satu bentuk kontribusi dalam dunia pendidikan, khususnya di bidang kesehatan anak usia dini dan praktik terapi nonfarmakologis yang berbasis sentuhan dan stimulasi.

Masase bayi dan anak usia dini telah terbukti secara ilmiah memberikan manfaat yang signifikan terhadap tumbuh kembang anak, termasuk di antaranya peningkatan berat badan, kualitas tidur, perkembangan motorik, serta penguatan hubungan emosional antara anak dan orang tua. Dalam praktiknya, masase bukan hanya sekadar sentuhan fisik, tetapi juga merupakan bentuk komunikasi dan kasih sayang yang mendalam.

Buku ini disusun sebagai buku ajar untuk mendukung proses pembelajaran di berbagai institusi pendidikan, terutama bagi mahasiswa di bidang pengobatan tradisional, kebidanan, keperawatan, fisioterapi, dan pendidikan anak usia dini. Di dalamnya terdapat penjelasan teoritis, langkah-langkah praktis, studi kasus, serta soal latihan yang dirancang untuk memperkaya pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam menerapkan masase terapi secara tepat dan etis.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, baik dari kalangan akademisi, praktisi, maupun rekan sejawat yang telah memberikan masukan berharga. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang luas dan menjadi rujukan yang berguna bagi para pembaca dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang masase terapi bayi dan anak usia dini.

Yogyakarta, September 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENGANTAR UMUM	1
A. Perbedaan Masase Terapi Tradisional dan Medis	3
B. Tujuan dan Manfaat Umum Masase	4
C. Ruang Lingkup Masase Anak Usia Dini.....	6
BAB II SEJARAH MASASE TERAPI BAYI DAN ANAK	
USIA DINI	9
A. Sejarah dan Perkembangan Masase Bayi	11
1. Sejarah Pijat Bayi di Amerika	11
2. Sejarah Pijat Bayi di Inggris.....	13
3. Sejarah Pijat Bayi di Indonesia.....	14
B. Manfaat Masase secara Holistik	17
C. Prinsip Dasar Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini	21
D. Indikasi dan Kontraindikasi	24
BAB III ANATOMI DAN FISILOGI PERKEMBANGAN	
BAYI DAN ANAK USIA DINI	29
A. Anatomi dan Fisiologi Bayi.....	30
B. Tahapan Perkembangan Motorik.....	38
C. Sistem Saraf Otonom	44
D. Fisiologi Sistem Pencernaan dan Pernapasan.....	47

BAB IV PERSIAPAN DAN TEKNIK DASAR MASASE 51

- A. Persiapan Lingkungan dan Perlengkapan52
- B. Komunikasi dan Interaksi dengan Bayi/Anak56
- C. Jenis-jenis Minyak Masase yang Aman59
- D. Gerakan Dasar Masase62

BAB V MASASE TERAPI UNTUK BAYI (USIA 0-12 BULAN) 69

- A. Masase Wajah dan Kepala70
- B. Masase Dada, Perut, dan Punggung73
- C. Masase Lengan dan Tangan77
- D. Masase Kaki dan Telapak Kaki80

BAB VI MASASE TERAPI UNTUK ANAK USIA DINI (1-5 TAHUN) 85

- A. Adaptasi Teknik Masase untuk Anak Aktif86
- B. Masase Melalui Permainan dan Cerita90
- C. Masase untuk Membantu Masalah Tidur94
- D. Masase untuk Mengurangi Kecemasan dan Tantrum97

BAB VII PENATALAKSANAAN MASASE TERAPI DAN ANAK USIA DINI101

- A. Posisi Tubuh Tidur Terlentang101
 - 1. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan101
 - 2. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri104
 - 3. Masase pada Perut.....106
 - 4. Masase pada Tangan dan Lengan Bagian Kanan107
 - 5. Masase pada Tangan dan Lengan Bagian Kiri110
 - 6. Masase pada Wajah113
- B. Posisi Tubuh Tidur Telungkup116
 - 1. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan116
 - 2. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri118

- 3. Masase pada Punggung Bagian Kanan120
- 4. Masase pada Punggung Bagian Kiri121

BAB VIII ASPEK ETIKA DAN PROFESIONALISME 123

- A. Kode Etik Terapis Masase Anak124
- B. Komunikasi Efektif dengan Orang Tua/Wali.....134
- C. Pencatatan dan Dokumentasi (Rekam Medis).....136

BAB IX STUDI KASUS..... 140

- A. Studi Kasus 1.....141
- B. Studi Kasus 2.....146
- C. Studi Kasus 3.....150

DAFTAR PUSTAKA 155

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Vimala McClure.....	12
Gambar 2. Teknik <i>stroking</i>	63
Gambar 3. Teknik <i>effleurage</i>	64
Gambar 4. Teknik <i>gentle percussion</i>	65
Gambar 5. Teknik <i>compressions</i>	66
Gambar 6. Masase Jari Kaki Kanan.....	102
Gambar 7. Masase pada Punggung Kaki Kanan.....	102
Gambar 8. Masase pada Tungkai Bawah Kanan	103
Gambar 9. Masase pada Tungkai atas Kanan	103
Gambar 10. Masase Jari Kaki Kiri.....	104
Gambar 11. Masase pada Punggung Kaki Kanan	104
Gambar 12. Masase pada Tungkai Bawah Kiri	105
Gambar 13. Masase pada Tungkai atas Kiri.....	105
Gambar 14. Masase Perut (arah dari atas kebawah menuju perut)	106
Gambar 15. Masase Perut (arah dari samping menuju perut)	106
Gambar 16. Masase Perut (arah dari bawah menuju perut)	107
Gambar 17. Masase pada jari tangan kanan.....	107
Gambar 18. Masase pada punggung tangan kanan	108
Gambar 19. Masase pada lengan bawah tangan kanan.....	108
Gambar 20. Masase pada lengan atas tangan kanan	109
Gambar 21. Masase pada lengan bawah tangan kanan bagian bawah.....	109
Gambar 22. Masase pada lengan atas tangan kanan bagian bawah.....	110
Gambar 23. Masase pada jari tangan kiri	110
Gambar 24. Masase pada punggung tangan kiri	111
Gambar 25. Masase pada lengan bawah tangan kiri.....	111

Gambar 26. Masase pada lengan atas tangan kiri	112
Gambar 27. Masase pada lengan bawah tangan kiri bagian dalam	112
Gambar 28. Masase pada lengan atas tangan kiri bagian dalam	113
Gambar 29. Masase dahi ke arah atas	113
Gambar 30. Masase dahi ke arah samping kanan dan kiri.....	114
Gambar 31. Masase bagian pipi ke arah ke luar	114
Gambar 32. Masase pada bagian pipi ke arah bawah	115
Gambar 33. Masase pada bagian dagu ke arah bawah.....	115
Gambar 34. Masase pada bagian dagu ke arah samping kanan dan kiri	116
Gambar 35. Masase pada bagian jari kaki kanan	116
Gambar 36. Masase pada bagian telapak kaki kanan	117
Gambar 37. Masase tungkai bawah dibagian kanan	117
Gambar 38. Masase tungkai atas dibagian kanan	118
Gambar 39. Masase pada bagian jari kaki kiri	118
Gambar 40. Masase pada bagian telapak kaki kiri	119
Gambar 41. Masase tungkai bawah dibagian kiri	119
Gambar 42. Masase tungkai atas dibagian kiri	120
Gambar 43. Masase punggung bagian kanan	120
Gambar 44. Masase punggung bagian scapula bagian kanan ..	121
Gambar 45. Masase punggung bagian kiri	121
Gambar 46. Masase punggung bagian scapula bagian kiri	122

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan masase tradisional dan medis.....	3
Tabel 2. Ringkasan tabel perkembangan motorik kasar pada anak.....	40
Tabel 3. Ringkasan tabel perkembangan motorik halus pada anak.....	42



BAB I

PENGANTAR UMUM

Dalam praktik pelayanan kesehatan modern, terapi sentuhan telah berkembang menjadi salah satu pendekatan yang tidak hanya bersifat relaksatif, tetapi juga memiliki dasar ilmiah dalam mendukung fungsi fisiologis tubuh. Seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya perawatan nonfarmakologis yang aman dan efektif, masase terapi menjadi salah satu intervensi yang banyak diterapkan, baik di klinik, rumah sakit, maupun dalam praktik mandiri oleh tenaga profesional.

Masase terapi bukan sekadar pijatan biasa. Ia menggabungkan ilmu anatomi, fisiologi, dan keterampilan teknis untuk menghasilkan manfaat terapeutik yang terukur. Menurut Fritz & Fritz, (2024) **masase terapi** adalah penerapan sentuhan terapi yang dilakukan secara benar dan bertanggung jawab, dengan teknik yang terarah dan teratur, untuk membantu menjaga kesehatan otot dan jaringan tubuh, memperbaiki gerakan, memperbaiki postur

tubuh, serta mendukung kerja sistem saraf agar tubuh bisa berfungsi dengan baik.

Definisi ini menegaskan bahwa masase memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan sistem tubuh secara menyeluruh, terutama bila diterapkan secara konsisten dan profesional. Dalam konteks bayi dan anak usia dini, masase juga berfungsi sebagai bentuk stimulasi dini yang mendukung tumbuh kembang optimal melalui pendekatan sentuhan yang aman dan penuh kasih.

Sentuhan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah tidak hanya memberikan efek relaksasi, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap peningkatan sirkulasi darah, stimulasi sistem limfatik, serta pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi stres dan nyeri. Dengan menerapkan teknik masase terapi secara tepat, maka manfaat fisiologis dan neurologis dapat diperoleh secara maksimal, menjadikan masase sebagai bagian integral dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan, khususnya pada bayi dan anak usia dini.

Masase terapi adalah bentuk stimulasi fisik melalui teknik menyentuh, menekan, mengusap, atau menggerakkan bagian tubuh tertentu dengan tujuan memperbaiki fungsi fisiologis dan psikologis individu. Pada bayi dan anak usia dini, masase dilakukan dengan tekanan yang lembut, ritmis, dan terarah, serta bertujuan untuk merangsang perkembangan motorik, memperkuat ikatan emosional, dan menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Dalam praktik keilmuan, masase terapi dipandang sebagai intervensi nonfarmakologis yang mendukung tumbuh kembang, terutama pada anak dengan kondisi khusus seperti berat badan lahir rendah (BBLR) atau keterlambatan perkembangan.

A. Perbedaan Masase Terapi Tradisional dan Medis

Dalam praktik kesehatan dan budaya, masase memiliki dua wajah utama yang sering dipraktikkan di masyarakat, yaitu masase tradisional dan masase medis (terapi). Keduanya sama-sama berakar pada kebutuhan manusia untuk mendapatkan kenyamanan, penyembuhan, serta peningkatan kualitas hidup, namun berbeda dari segi tujuan, pendekatan, hingga pelakunya. Masase tradisional biasanya dipandang sebagai warisan budaya yang menekankan pada pemulihan keseimbangan energi serta nilai spiritual, sementara masase medis berkembang dari kajian anatomi, fisiologi, dan penelitian ilmiah sehingga lebih difokuskan pada aspek klinis dan rehabilitatif. Perbedaan mendasar ini membuat kedua jenis masase saling melengkapi: masase tradisional menonjolkan aspek holistik dan kultural, sedangkan masase medis memberikan dasar ilmiah dan aplikatif dalam mendukung penyembuhan serta kesehatan organ tubuh.

Tabel 1. Perbedaan masase tradisional dan medis

Aspek	Masase Tradisional	Masase Medis (Terapi)
Tujuan	Mengembalikan keseimbangan energi atau tradisi warisan budaya	Membantu fungsi organ, memperbaiki sirkulasi, dan mendukung penyembuhan
Teknik	Berdasarkan kebiasaan atau pengalaman leluhur	Berdasarkan anatomi, fisiologi, dan hasil riset ilmiah
Pelaku	Tukang pijat (non-medis)	Tenaga terlatih (bidan, perawat, fisioterapis)
Pendekatan	Holistik spiritual/kultural	Klinis, berbasis bukti ilmiah

Perbedaan ini penting dipahami agar tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi yang benar kepada masyarakat serta melakukan praktik yang aman, sesuai kaidah keilmuan.

B. Tujuan dan Manfaat Umum Masase

Masase terapi pada bayi dan anak usia dini memiliki tujuan utama untuk merangsang sistem tubuh secara menyeluruh, memperkuat interaksi sosial antara anak dan orang tua, serta meningkatkan kesejahteraan emosional maupun fisik. Sentuhan lembut yang diberikan melalui masase bukan hanya memberikan rasa nyaman, tetapi juga membawa dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan anak. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa sentuhan merupakan bentuk komunikasi pertama antara orang tua dan anak, yang memiliki makna mendalam dalam pembentukan ikatan emosional dan perkembangan kesehatan secara holistik.

1. Aspek Fisiologis

Dari sisi fisiologis, masase terbukti mampu memberikan berbagai manfaat nyata bagi tubuh bayi. Pijatan lembut dapat meningkatkan aliran darah, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh menjadi lebih optimal. Dengan demikian, proses pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung lebih baik. Selain itu, masase juga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan bayi, khususnya pada bayi baru lahir atau bayi dengan berat badan rendah, karena membantu memperbaiki fungsi pencernaan dan meningkatkan nafsu makan. Efek relaksasi dari masase juga membuat bayi tidur lebih nyenyak dan berkualitas, yang sangat penting bagi proses pertumbuhan dan pemulihan energi.

2. Aspek Neurologis

Pada aspek neurologis, masase berperan dalam menstimulasi sistem saraf pusat. Tekanan lembut dan ritmis yang diberikan pada kulit bayi akan merangsang reseptor sensorik, yang kemudian mengirimkan sinyal ke otak. Proses ini dapat memperkuat hubungan antar-neuron, sehingga mendukung perkembangan motorik halus maupun kasar. Dengan stimulasi yang konsisten, bayi lebih cepat belajar mengendalikan gerakan tubuhnya, seperti menggenggam, meraih benda, hingga merangkak. Artinya, masase tidak hanya membantu mempercepat kematangan sistem saraf, tetapi juga memfasilitasi kemampuan koordinasi dan keterampilan motorik anak.

3. Aspek Psikologis

Dari sudut pandang psikologis, masase bayi memberikan manfaat besar dalam mengurangi stres dan kecemasan, baik pada anak maupun pada orang tua. Saat bayi menerima pijatan dengan penuh kelembutan, tubuhnya akan melepaskan hormon endorfin dan oksitosin, yang menimbulkan rasa tenang, rileks, dan bahagia. Pada saat yang sama, masase juga memperkuat bonding atau ikatan emosional antara anak dan orang tua. Kontak kulit ke kulit serta perhatian penuh dari orang tua saat memijat menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang sangat kuat, membuat anak merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan.

4. Aspek Sosial–Emosional

Manfaat lain yang tak kalah penting adalah pada aspek sosial–emosional. Melalui masase, bayi belajar memahami bahwa dirinya berada di lingkungan yang aman, nyaman, dan penuh kasih sayang. Perasaan aman ini sangat penting sebagai dasar pembentukan kepercayaan diri, rasa percaya kepada orang lain, serta kestabilan emosi di masa depan. Anak yang terbiasa

mendapatkan masase dengan penuh cinta cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, lebih mudah berinteraksi sosial, dan menunjukkan perkembangan sosial–emosional yang sehat. Dengan demikian, masase bukan hanya berperan dalam kesehatan tubuh, tetapi juga menjadi sarana penting dalam membangun fondasi kepribadian yang kuat dan seimbang.

C. Ruang Lingkup Masase Anak Usia Dini

Masase terapi dapat diterapkan secara luas dalam berbagai situasi, baik di lingkungan rumah, fasilitas kesehatan, maupun institusi pendidikan anak usia dini. Ruang lingkungnya mencakup:

1. Bayi baru lahir (0–6 bulan)

Masase dilakukan untuk meningkatkan berat badan, membantu pernapasan, serta menstimulasi sistem pencernaan.

2. Bayi usia 7–12 bulan

Fokus pada gerakan yang mendukung perkembangan motorik kasar seperti duduk dan merangkak.

3. Anak usia 1–5 tahun

Masase dilakukan sebagai bagian dari stimulasi tumbuh kembang, relaksasi, serta intervensi ringan terhadap gangguan tidur atau kecemasan.

4. Konteks klinis

Digunakan sebagai terapi pendamping untuk anak dengan keterlambatan tumbuh kembang, gangguan tidur, dan gangguan makan.

5. Konteks edukatif

Diajarkan kepada orang tua sebagai bagian dari program edukasi kesehatan ibu dan anak.

Dengan pemahaman yang menyeluruh terhadap ruang lingkup ini, mahasiswa diharapkan mampu menerapkan masase terapi secara profesional dan bertanggung jawab sesuai perkembangan usia anak.

Ringkasan

Masase terapi sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat bagi bayi dan anak usia dini. Masase terapi didefinisikan sebagai bentuk stimulasi fisik yang dilakukan melalui sentuhan lembut, ritmis, dan sistematis untuk tujuan kesehatan dan perkembangan anak.

Perbedaan antara masase tradisional dan medis dijelaskan agar mahasiswa mampu membedakan pendekatan berbasis budaya dengan pendekatan berbasis bukti ilmiah. Masase terapi medis dilakukan oleh tenaga terlatih dengan dasar ilmu anatomi, fisiologi, dan psikologi anak.

Tujuan utama masase pada bayi dan anak adalah untuk mendukung tumbuh kembang secara menyeluruh, baik dari sisi fisik (misalnya peningkatan berat badan dan kualitas tidur) maupun psikososial (seperti pembentukan ikatan emosional antara anak dan orang tua).

Ruang lingkup masase anak usia dini mencakup bayi baru lahir, bayi usia lanjut, hingga anak usia prasekolah, baik dalam konteks keluarga maupun pelayanan kesehatan. Pemahaman terhadap cakupan ini penting sebagai dasar untuk merancang praktik masase yang aman, efektif, dan sesuai kebutuhan perkembangan anak.



BAB II

SEJARAH MASASE TERAPI BAYI DAN ANAK USIA DINI

Masase bayi dan anak usia dini merupakan salah satu bentuk intervensi terapeutik yang telah dipraktikkan sejak ribuan tahun lalu di berbagai kebudayaan. Sentuhan lembut yang diberikan melalui masase bukan hanya sekadar rangkaian gerakan fisik, melainkan sebuah bentuk komunikasi awal antara orang tua dan anak, yang mampu menumbuhkan kedekatan secara emosional sekaligus mendukung perkembangan kesehatan secara menyeluruh. Dalam konteks perkembangan ilmu kesehatan modern, masase bayi tidak hanya dipandang sebagai tradisi turun-temurun, tetapi juga sebagai pendekatan ilmiah yang terbukti memberi dampak positif bagi pertumbuhan fisik, mental, emosional, bahkan spiritual anak.

Sentuhan adalah bahasa pertama yang dipelajari manusia, bahkan sebelum mampu melihat atau berbicara. Melalui sentuhan,

bayi tidak hanya merasakan hangatnya kasih sayang, tetapi juga mulai mengenal dirinya dan dunia di sekitarnya. Penelitian menunjukkan bahwa setiap sentuhan mengirimkan pesan ganda ke otak antara lain informasi tentang apa yang menyentuh tubuh, dan di mana sentuhan itu terjadi (Serino & Haggard, 2010). Pesan-pesan ini membentuk peta mental tubuh (body map) yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan fisik, koordinasi, dan kecerdasan sensorik.

Memasuki era globalisasi, praktik masase bayi telah mengalami perkembangan yang signifikan. Berbagai penelitian medis dan psikologis mendukung manfaatnya dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, memperbaiki fungsi pencernaan, meredakan ketegangan otot, hingga menstimulasi perkembangan sistem saraf. Lebih jauh, masase juga memberikan rasa aman, nyaman, dan mempererat ikatan kasih sayang antara orang tua dengan anak sejak usia dini. Oleh karena itu, pemahaman mengenai masase bayi tidak hanya penting bagi tenaga kesehatan atau terapis, tetapi juga bagi para orang tua, pengasuh, dan mahasiswa di bidang pengobatan tradisional maupun kesehatan modern.

Buku “Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini” ini disusun sebagai panduan ilmiah sekaligus praktis, yang menguraikan landasan teori, manfaat, prinsip dasar, serta indikasi dan kontraindikasi dalam pelaksanaan masase bayi. Dengan pendekatan berbasis bukti (evidence-based practice), diharapkan pembaca mampu memahami bahwa setiap sentuhan memiliki makna, setiap gerakan mengandung tujuan, dan setiap proses masase merupakan bentuk pelayanan holistik yang menyatukan aspek fisik, emosional, dan sosial anak.

Untuk memperjelas pembahasan, pada bab pendahuluan ini akan diuraikan beberapa subbagian penting sebagai fondasi pengetahuan: (1) Sejarah dan Perkembangan Masase Bayi,

menelusuri akar tradisi masase dari masa ke masa serta adaptasi dalam dunia kesehatan modern. (2) Manfaat Masase secara Holistik, membahas manfaat masase dari aspek fisik, psikologis, emosional, hingga sosial. (3) Prinsip Dasar Masase Terapi, menjelaskan filosofi dasar, teknik sentuhan, serta etika dalam praktik masase bayi. (4) Indikasi dan Kontraindikasi, memberikan panduan tentang kapan masase dapat dilakukan dan kondisi apa saja yang harus dihindari demi keselamatan bayi dan anak.

Dengan demikian, kehadiran buku ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif, bukan hanya bagi akademisi dan praktisi, tetapi juga masyarakat luas yang ingin memberikan yang terbaik bagi tumbuh kembang anak.

A. Sejarah dan Perkembangan Masase Bayi

1. Sejarah Pijat Bayi di Amerika

Pijat bayi merupakan sebuah warisan tradisi yang telah mengakar kuat dalam berbagai kebudayaan di seluruh penjuru dunia sejak dahulu kala. Namun, baru sejak tahun 1970-an, seni sentuhan kuno ini mengalami kebangkitan yang signifikan di dunia Barat. Teknik-teknik pijat bayi tradisional, yang banyak ditemukan dalam praktik turun-temurun di India, kini telah diadopsi dan diaplikasikan di Amerika Serikat. Metode ini berfungsi sebagai medium esensial bagi orang tua dan pengasuh lainnya untuk mengekspresikan kasih sayang, perhatian mendalam, dan rasa hormat mereka terhadap bayi dan anak-anak.

Lebih dari sekadar sentuhan fisik, berbagai penelitian menunjukkan bahwa efek positif dari praktik pijat bayi tidak hanya dirasakan oleh anak. Dampak *profundus* ini ternyata sama besarnya terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan emosional

para orang tua, yang turut merasakan manfaat relaksasi dan penguatan ikatan dalam interaksi tersebut. Ini menegaskan bahwa pijat bayi adalah sebuah praktik holistik yang memberdayakan kedua belah pihak dalam hubungan yang saling menguntungkan.

Vimala McClure diakui sebagai sosok perintis yang memperkenalkan dan mempopulerkan praktik masase bayi di Amerika Serikat. Inspirasi ini berawal dari pengamatannya yang mendalam selama menetap di India pada awal tahun 1970-an. Di sana, McClure menyaksikan secara langsung bagaimana pijatan harian secara konsisten memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan bayi.



Gambar 1. Vimala McClure

<https://newworldlibrary.com/shop/authors/vimala-mcclure>

Setelah kembali ke Amerika Serikat, McClure tidak hanya membawa pulang pengalamannya, tetapi juga visi untuk mengintegrasikan praktik bermanfaat ini ke dalam budaya pengasuhan di Barat. Ia kemudian secara sistematis mengembangkan sebuah kurikulum komprehensif yang dirancang khusus untuk kelas-kelas interaktif antara orang tua dan bayi. Komitmennya yang kuat terhadap penyebaran

pengetahuan ini terwujud dalam karyanya, "Infant Massage: A Handbook for Loving Parents" sebuah buku yang menjadi rujukan penting.

Lebih jauh, dedikasinya melahirkan program pelatihan instruktur yang terstruktur, memastikan bahwa praktik masase bayi dapat diajarkan dan disebarakan dengan benar. Puncak dari upaya visionernya adalah pendirian *International Association for Infant Massage* (IAIM) pada tahun 1981, sebuah organisasi yang hingga kini terus berperan sentral dalam mempromosikan dan mendukung praktik masase bayi secara global. Kontribusi McClure ini menjadi fondasi bagi pengakuan masase bayi sebagai intervensi terapeutik yang berharga dalam perawatan anak usia dini (Allison, 1999: 153).

2. Sejarah Pijat Bayi di Inggris

Pijat bayi dewasa ini semakin diakui di Inggris sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam mendukung pembentukan hubungan awal antara orang tua dan bayi. Pemahaman terhadap praktik ini menjadi lebih mendalam melalui penelusuran asal-usulnya yang beragam dari berbagai budaya internasional serta proses adaptasinya ke dalam konteks budaya Barat. Sejumlah penelitian ilmiah telah memberikan dukungan empiris terhadap manfaat pijat bayi, khususnya dalam memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak. Lebih lanjut, perkembangan pendekatan teoritis mutakhir, seperti konsep parental embodied mentalizing, menawarkan kontribusi potensial dalam meningkatkan efektivitas pijat bayi sebagai intervensi berbasis sentuhan yang mendukung hubungan dini antara orang tua dan bayi secara lebih holistik dan ilmiah (Underdown & Shai, 2014).

3. Sejarah Pijat Bayi di Indonesia

Masase bayi, yang dalam masyarakat Indonesia lebih dikenal dengan istilah pijat bayi, merupakan praktik yang telah lama dikenal dan dilakukan secara turun-temurun. Pijat bayi secara tradisional dipraktikkan oleh masyarakat sebagai bagian dari budaya lokal, yang tidak hanya bertujuan untuk menumbuhkan rasa nyaman, tetapi juga diyakini mampu meningkatkan kualitas tidur bayi, khususnya di malam hari. Dalam beberapa komunitas, praktik ini telah menjadi tradisi yang dilaksanakan secara berkala, misalnya satu kali dalam sebulan, dengan melibatkan sosok yang dikenal sebagai dukun bayi. Istilah ini merujuk pada perempuan lanjut usia yang memiliki keterampilan turun-temurun dalam memberikan perawatan kepada ibu dan bayi, meskipun tanpa dasar ilmu medis formal.

Pijat bayi tradisional umumnya dilakukan secara menyeluruh pada tubuh bayi, menggunakan telapak tangan, dan sering kali disertai dengan penggunaan bedak, minyak, atau campuran tepung dengan air yang memberikan sensasi dingin di kulit. Meskipun bersifat empiris dan tidak berbasis pada kaidah ilmiah modern, praktik ini tetap dipercaya memiliki dampak positif terhadap kenyamanan dan kesehatan bayi.

Menarik untuk dicermati bahwa dalam konteks masyarakat yang masih mempraktikkan tradisi ini, pencapaian indikator kesehatan juga menunjukkan hasil yang menggemblirakan. Hasil analisis Riskesdas tahun 2010, misalnya, menunjukkan bahwa Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, termasuk dalam sepuluh besar kabupaten/kota di Indonesia dengan Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) yang cukup baik, yaitu sebesar 0,69148. IPKM sebagai indeks komposit merepresentasikan pencapaian berbagai

indikator keberhasilan pembangunan kesehatan, termasuk aspek Kesehatan Ibu dan Anak (KIA).

Capaian tersebut menjadi menarik karena terjadi di tengah kondisi sosial ekonomi masyarakat Bantul yang tergolong rendah, sebagaimana ditunjukkan oleh masih tingginya jumlah keluarga pra-sejahtera. Berdasarkan asumsi umum bahwa status kesehatan masyarakat berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan ekonomi, kondisi ini memunculkan dugaan bahwa terdapat faktor lain yang turut berkontribusi terhadap keberhasilan indikator kesehatan tersebut.

Salah satu faktor yang diidentifikasi adalah unsur sosial budaya lokal. Penelitian yang dilakukan di Desa Gadingsari, Kecamatan Sanden, Kabupaten Bantul, mengungkapkan bahwa meskipun peran dukun bayi dalam proses persalinan telah menurun akibat meningkatnya akses terhadap layanan kesehatan formal, keberadaan mereka masih tetap signifikan. Mereka tetap dipercaya oleh masyarakat untuk memberikan pijatan kepada ibu pascamelahirkan dan bayi yang baru lahir, serta memberikan nasihat seputar kehamilan dan perawatan anak. Peran ini tidak hanya mencerminkan kearifan lokal, tetapi juga memberikan dukungan sosial dan emosional yang memperkuat praktik KIA secara tradisional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa praktik budaya lokal, khususnya peran dukun bayi, merupakan salah satu faktor endogen yang berkontribusi terhadap peningkatan status kesehatan ibu dan anak. Integrasi antara praktik kesehatan formal dengan dukungan sosial budaya lokal terbukti memberikan kontribusi positif, bahkan dalam konteks keterbatasan ekonomi masyarakat (Kasnodihardjo et al., 2014)

Seiring perkembangan zaman, pendekatan ilmiah terhadap pijat bayi mulai diperkenalkan kepada masyarakat. Pijat bayi modern merupakan bentuk pengembangan dari praktik tradisional yang telah disesuaikan dengan kaidah ilmiah, serta didasarkan pada penelitian empiris mengenai manfaat pijat bagi kesehatan bayi.

Perkembangan praktik pijat bayi modern juga telah menjangkau berbagai wilayah, termasuk Kota Depok. Meskipun belum banyak dokumentasi historis mengenai perkembangan pijat bayi secara khusus di wilayah ini, praktik pijat bayi modern telah diterapkan di sejumlah fasilitas kesehatan, seperti puskesmas dan rumah sakit, serta diperkenalkan melalui berbagai kegiatan pelatihan masyarakat.

Penting untuk disadari bahwa pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi dini yang sangat bermanfaat untuk menunjang tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Dengan melakukan pijat bayi secara teratur dan tepat, orang tua dapat memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan fisik dan mental anak sejak usia dini

Dengan demikian, sejarah masase bayi adalah perpaduan harmonis antara warisan budaya yang kaya dan validasi ilmiah yang ketat. Praktik yang semula merupakan intuisi pengasuhan kini menjadi intervensi berbasis bukti yang diakui dan diaplikasikan secara luas dalam bidang kesehatan anak, dari klinik hingga rumah tangga. Masase bayi bukan lagi sekadar tradisi, melainkan sebuah ilmu yang didukung oleh penelitian mendalam, menjadikannya alat yang powerful bagi setiap orang tua dan profesional kesehatan untuk mendukung tumbuh kembang anak secara holistik.

B. Manfaat Masase secara Holistik

Masase terapi bagi bayi dan anak usia dini adalah intervensi yang memiliki manfaat melampaui sekadar sentuhan fisik. Pendekatan holistik ini memandang bayi sebagai individu yang kompleks, di mana sentuhan memengaruhi setiap aspek perkembangannya fisik, psikologis, dan sosial. Kajian ilmiah modern telah memberikan bukti konkret yang mengkonfirmasi kearifan tradisional ini, menempatkan masase sebagai terapi komplementer yang efektif.

1. Manfaat Fisiologis

Manfaat fisiologis masase adalah yang paling sering menjadi fokus penelitian. Sentuhan terencana memiliki dampak langsung pada sistem-sistem vital tubuh bayi, yang masih dalam tahap pembentukan.

a. Peningkatan Sirkulasi Darah dan Limfatik

Gerakan masase yang lembut, seperti mengusap (*stroking*) dan meremas (*kneading*), membantu meningkatkan aliran darah dan limfatik. Peningkatan sirkulasi darah memastikan pasokan oksigen dan nutrisi yang lebih baik ke seluruh sel dan organ tubuh, yang krusial untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Sementara itu, stimulasi sistem limfatik membantu tubuh mengeluarkan racun dan limbah metabolisme, memperkuat sistem kekebalan tubuh. Sebuah studi oleh (Diego et al., 2007) menyoroti bagaimana masase pada bayi prematur secara signifikan meningkatkan berat badan dan mengurangi durasi tinggal di rumah sakit, dengan asumsi bahwa peningkatan sirkulasi dan metabolisme adalah faktor kunci.

b. Stimulasi Sistem Pencernaan

Banyak bayi mengalami ketidaknyamanan pencernaan, seperti kolik, kembung, dan sembelit. Masase pada area perut dengan gerakan searah jarum jam dapat membantu meredakan gejala ini. Gerakan ini secara fisik membantu pergerakan gas dan feses di dalam usus, menstimulasi peristaltik, dan mengurangi ketegangan otot perut.

c. Pengembangan Otot dan Tulang

Masase tidak hanya meningkatkan sirkulasi, tetapi juga secara langsung memengaruhi sistem muskuloskeletal. Gerakan meremas yang lembut membantu menguatkan otot dan meningkatkan kelenturan sendi. Ini sangat penting untuk bayi dalam tahap awal perkembangan motorik kasar, seperti berguling, duduk, dan merangkak. Sentuhan yang teratur juga dapat meningkatkan kepadatan tulang, meskipun penelitian lebih lanjut masih diperlukan di area ini.

d. Peningkatan Kualitas Tidur

Masase terbukti memiliki efek relaksasi yang mendalam. Masase teratur sebelum tidur meningkatkan durasi dan kualitas tidur pada anak-anak prasekolah. Mekanismenya terkait dengan penurunan hormon stres kortisol dan peningkatan hormon relaksasi seperti serotonin dan melatonin, yang mengatur siklus tidur-bangun.

2. Manfaat Psikologis

Manfaat psikologis masase berfokus pada dimensi emosional dan mental, yang menjadi pondasi penting bagi perkembangan kepribadian anak di masa depan.

a. Penguatan Ikatan Batin

Masase adalah momen intim yang sangat efektif untuk memperkuat ikatan batin atau bonding antara orang tua dan anak. Kontak kulit-ke-kulit, tatapan mata, dan sentuhan yang penuh kasih sayang merangsang pelepasan hormon oksitosin pada kedua belah pihak. Oksitosin, yang sering disebut "hormon cinta," memainkan peran krusial dalam membangun rasa kelekatan, kepercayaan, dan kasih sayang.

b. Peningkatan Regulasi Emosi

Masase mengajarkan bayi cara menenangkan diri. Melalui sentuhan yang lembut dan ritmis, bayi belajar memproses rangsangan sensorik secara positif. Ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab untuk respons "istirahat dan mencerna," melawan aktivasi sistem saraf simpatik yang memicu respons "lawan atau lari" saat stres. Kemampuan untuk menenangkan diri adalah fondasi dari regulasi emosi, sebuah keterampilan vital yang akan berguna sepanjang hidup.

c. Penurunan Stres dan Kecemasan

Bayi juga dapat mengalami stres dan kecemasan, misalnya karena lingkungan yang bising, perut kembung, atau jadwal yang tidak teratur. Masase teratur terbukti menurunkan kadar kortisol (hormon stres). Penurunan kortisol berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan emosional dan penurunan perilaku rewel.

3. Manfaat Sosial

Masase bukan hanya interaksi satu arah. Ia adalah dialog non-verbal yang kaya antara orang tua dan anak, yang memiliki implikasi signifikan pada perkembangan sosial.

a. Peningkatan Interaksi Orang Tua-Anak

Masase menyediakan waktu dan ruang khusus bagi orang tua untuk fokus sepenuhnya pada anak mereka, tanpa gangguan. Ini menciptakan momen interaksi yang berkualitas tinggi, di mana orang tua belajar membaca isyarat bayi (seperti senyuman, tatapan mata, atau gerakan tubuh) dan meresponsnya dengan tepat. Interaksi yang responsif ini adalah dasar dari komunikasi sosial yang sehat.

b. Pengembangan Kepercayaan dan Rasa Aman

Melalui masase, bayi belajar bahwa dunia adalah tempat yang aman dan dapat dipercaya, dan bahwa sentuhan dapat membawa kenyamanan. Keyakinan dasar ini adalah fondasi bagi perkembangan rasa percaya diri dan kemampuan untuk membentuk hubungan yang sehat di masa depan.

c. Promosi Perilaku Adaptif

Masase mengajarkan bayi untuk lebih reseptif terhadap sentuhan dan interaksi sosial. Bayi yang secara teratur menerima masase cenderung lebih tenang, lebih mudah beradaptasi dengan perubahan, dan menunjukkan perilaku sosial yang lebih positif, seperti senyum dan tatapan mata yang lebih sering.

Secara keseluruhan, masase terapi adalah praktik yang merangkul prinsip holistik, mengakui bahwa kesejahteraan fisik, mental, dan emosional saling terkait. Dengan menstimulasi sistem tubuh dan menguatkan ikatan emosional, masase memberikan fondasi yang kokoh untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

C. Prinsip Dasar Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini

Masase terapi untuk bayi dan anak usia dini tidak hanya tentang gerakan fisik, melainkan sebuah seni sentuhan yang terstruktur dan bermakna. Prinsip-prinsip dasarnya berfokus pada menciptakan pengalaman yang aman, penuh kasih, dan terencana. Memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip ini adalah kunci keberhasilan terapi masase, menjadikannya alat yang efektif bagi profesional dan orang tua.

1. Sentuhan yang Aman dan Menghormati

a. Pentingnya Membaca Isyarat Bayi

Masase tidak boleh dipaksakan. Seorang terapis atau orang tua harus selalu membaca isyarat bayi baik verbal (tangisan, renekan) maupun non-verbal (tatapan mata, ekspresi wajah, gerakan tubuh) dan menghormati keinginan bayi. Isyarat positif, seperti senyuman, tatapan mata yang stabil, dan relaksasi, menunjukkan bahwa masase dapat dilanjutkan. Sebaliknya, isyarat negatif, seperti memalingkan muka, menangis, atau mengencangkan tubuh, adalah tanda untuk berhenti. Masase harus dilakukan ketika bayi dalam keadaan tenang dan siap, idealnya dalam fase "keadaan tenang dan waspada" (*quiet alert state*).

b. Gerakan yang Sesuai

Gerakan masase harus lembut, tetapi juga harus tegas. Gerakan yang terlalu ringan dapat menggelitik dan membuat bayi merasa tidak nyaman. Sebaliknya, tekanan yang terlalu kuat dapat menyakitkan. Terapis harus menggunakan tekanan yang konsisten dan ritmis, disesuaikan dengan sensitivitas bayi. Masase harus dilakukan dengan tangan hangat dan menggunakan minyak yang aman dan tidak menyebabkan alergi.

c. Meminta "Izin" Non-verbal

Meskipun tidak bisa berbicara, bayi dapat memberikan "izin" melalui respons mereka. Sebelum memulai masase, disarankan untuk melakukan sentuhan ringan pada tubuh bayi, sambil berbicara dengan lembut, misalnya, "Bolehkah Bunda/Ayah pijat kaki adek?" Jika bayi menunjukkan respons positif, masase dapat dimulai. Praktik ini mengajarkan konsep persetujuan sejak dini, sebuah prinsip etika yang fundamental.

2. Lingkungan yang Mendukung

a. Penciptaan Atmosfer Tenang

Lingkungan masase harus bebas dari distraksi. Ruang harus hangat, pencahayaan lembut, dan bebas dari kebisingan. Musik yang menenangkan dapat digunakan, tetapi tidak boleh mengganggu fokus pada bayi. Tujuannya adalah menciptakan ruang yang menenangkan dan menstimulasi secara positif.

b. Perlengkapan yang Memadai

Persiapan perlengkapan (handuk bersih, alas yang nyaman, minyak masase) sebelum masase dimulai sangat penting. Hal ini memastikan bahwa sesi masase dapat berjalan tanpa gangguan, menjaga fokus pada interaksi dengan bayi.

c. Waktu yang Tepat

Waktu terbaik untuk masase adalah ketika bayi tidak lapar, tidak terlalu kenyang, dan tidak terlalu lelah. Biasanya, waktu ini adalah di antara jadwal menyusui atau sebelum waktu tidur.

3. Komunikasi Penuh Kasih dan Terencana

a. Dialog Non-verbal

Masase adalah bentuk komunikasi non-verbal yang paling kuat. Terapis atau orang tua harus mempertahankan

kontak mata, tersenyum, dan berbicara atau bernyanyi dengan lembut selama sesi masase. Komunikasi verbal ini memperkuat ikatan dan membuat bayi merasa aman.

b. Ritual yang Konsisten

Melakukan masase sebagai bagian dari rutinitas harian, misalnya sebelum tidur malam, menciptakan ritual yang dapat diprediksi oleh bayi. Rutinitas ini memberikan rasa aman dan stabilitas, yang sangat penting untuk perkembangan emosional anak.

4. Kajian Mendalam: Aspek Neurologis dari Sentuhan Terencana

Prinsip-prinsip ini bukan hanya berdasarkan intuisi, tetapi didukung oleh kajian mendalam dalam bidang neurologi dan endokrinologi. Sentuhan terencana memengaruhi sistem saraf otonom (SNA), yang terbagi menjadi sistem saraf simpatik (respons "lawan atau lari") dan sistem saraf parasimpatik (respons "istirahat dan mencerna").

a. Aktivasi Sistem Saraf Parasimpatik

Sentuhan yang lembut dan ritmis secara langsung mengaktifkan saraf vagus, saraf kranial utama dari sistem parasimpatik. Aktivasi ini memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan merangsang sistem pencernaan. Inilah sebabnya mengapa masase sering kali efektif untuk meredakan kolik dan membuat bayi lebih tenang.

b. Keseimbangan Hormon Neurotransmitter

Masase memicu pelepasan hormon dan neurotransmitter kunci. Ia meningkatkan kadar oksitosin, hormon yang esensial untuk ikatan dan perasaan aman, serta serotonin, neurotransmitter yang terkait dengan suasana hati

yang baik dan kesejahteraan. Sebaliknya, ia secara signifikan menurunkan kadar hormon stres kortisol. Keseimbangan hormon ini sangat vital untuk kesehatan mental dan fisik jangka panjang.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, masase terapi melampaui sekadar teknik memijat. Ia menjadi sebuah praktik yang terstruktur, penuh kasih, dan terinformasi secara ilmiah, yang memberdayakan orang tua dan terapis untuk memberikan fondasi terbaik bagi tumbuh kembang anak secara holistik.

D. Indikasi dan Kontraindikasi

Pemahaman yang mendalam tentang kondisi yang dianjurkan (indikasi) dan kondisi yang harus dihindari (kontraindikasi) dalam masase terapi bayi dan anak usia dini adalah aspek krusial dari praktik yang aman dan efektif. Seorang profesional atau orang tua harus mampu melakukan penilaian yang tepat sebelum memulai masase untuk memastikan manfaat maksimal tanpa risiko.

1. Indikasi

Masase terapi direkomendasikan sebagai intervensi komplementer untuk berbagai kondisi umum pada bayi dan anak.

a. Bayi Prematur

Ini adalah salah satu indikasi yang paling banyak didukung oleh penelitian. Masase pada bayi prematur terbukti dapat meningkatkan berat badan, mematangkan perkembangan otak, dan mempersingkat durasi tinggal di rumah sakit. Mekanismenya terkait dengan peningkatan aktivitas saraf vagus yang menstimulasi sistem pencernaan, meningkatkan penyerapan nutrisi. Selain itu, sentuhan pada

bayi prematur membantu kompensasi stimulasi yang hilang akibat lahir terlalu cepat.

b. Kolik dan Ketidaknyamanan Pencernaan

Kolik, yang ditandai dengan tangisan berlebihan dan sulit ditenangkan, sering kali disebabkan oleh gas yang terperangkap atau sistem pencernaan yang belum matang. Masase perut, dengan gerakan "I Love You" yang khas, membantu meredakan gas, melancarkan peristaltik usus, dan mengurangi ketegangan otot perut.

c. Sembelit

Sama seperti kolik, sembelit pada bayi seringkali dapat diatasi dengan masase perut. Gerakan yang lembut dan berulang menstimulasi pergerakan usus, membantu mempermudah pengeluaran feses. Masase adalah alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif untuk kondisi ini.

d. Gangguan Tidur

Masase teratur, terutama sebelum waktu tidur, dapat secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi dan anak. Hal ini disebabkan oleh efek relaksasinya yang mendalam, yang menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan melatonin (hormon tidur).

e. Kecemasan dan Kerewelan

Masase adalah cara yang efektif untuk menenangkan bayi yang cemas atau rewel. Sentuhan yang penuh kasih sayang meningkatkan kadar oksitosin, yang memiliki efek menenangkan dan mendorong perasaan aman. Ini sangat bermanfaat bagi bayi yang mengalami periode rewel atau yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru.

2. Kontraindikasi

Kontraindikasi adalah kondisi di mana masase tidak boleh dilakukan karena dapat memperburuk kondisi atau menimbulkan risiko bagi bayi.

a. Demam Tinggi

Masase meningkatkan sirkulasi darah dan dapat meningkatkan suhu tubuh lebih lanjut, yang berbahaya bagi bayi yang sudah demam. Masase harus ditunda sampai suhu tubuh bayi kembali normal.

b. Infeksi Kulit atau Luka Terbuka

Melakukan masase pada area dengan infeksi kulit (misalnya, eksim yang parah, ruam, atau luka) dapat menyebarkan infeksi dan menyebabkan rasa sakit. Masase hanya boleh dilakukan pada area kulit yang sehat dan harus dihindari di sekitar luka, bekas jahitan, atau area yang meradang.

c. Kondisi Medis Serius

Masase harus dihindari pada bayi dengan kondisi medis serius seperti penyakit jantung bawaan, kelainan pembekuan darah, atau bayi yang sedang dalam kondisi kritis. Dalam kasus-kasus ini, keputusan untuk melakukan masase harus dibuat oleh dokter anak atau tenaga medis yang merawat.

d. Reaksi Negatif dari Bayi

Ini adalah kontraindikasi yang paling penting. Jika bayi menunjukkan tanda-tanda penolakan seperti menangis, memalingkan muka, atau mengencangkan tubuhnya, masase harus segera dihentikan. Memaksa masase dapat menyebabkan trauma dan merusak ikatan kepercayaan.

e. Vaksinasi

Masase tidak disarankan tepat setelah bayi menerima vaksinasi, terutama di area suntikan, karena dapat menyebabkan rasa sakit dan peradangan. Dianjurkan untuk menunggu 24-48 jam setelah imunisasi.

f. Bayi dengan Penyakit Menular

Jika terapis atau orang tua memiliki penyakit menular (misalnya, flu, pilek), masase harus ditunda untuk menghindari penularan.

g. Penyakit Tulang atau Sendi

Bayi dengan kondisi seperti osteogenesis imperfekta (tulang rapuh) atau dislokasi sendi bawaan memerlukan perhatian khusus. Masase dapat dilakukan, tetapi harus di bawah pengawasan ketat dari profesional medis.

Secara ringkas, masase terapi adalah intervensi yang aman dan efektif, tetapi hanya jika dilakukan dengan pengetahuan yang tepat tentang indikasi dan kontraindikasinya. Keamanan dan kenyamanan bayi adalah prioritas utama, dan setiap sesi masase harus diawali dengan penilaian yang cermat terhadap kondisi fisik dan emosional bayi.



BAB III

ANATOMI DAN FISILOGI PERKEMBANGAN BAYI DAN ANAK

Masa bayi dan anak merupakan periode emas dalam kehidupan manusia, di mana fondasi pertumbuhan dan perkembangan diletakkan untuk masa depan. Pada fase ini, setiap perubahan anatomis dan fisiologis berlangsung sangat cepat, mulai dari kemampuan motorik sederhana hingga koordinasi gerak yang lebih kompleks, dari fungsi organ yang masih belum sempurna hingga sistem tubuh yang semakin matang. Memahami dinamika ini menjadi kunci dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Salah satu pendekatan yang terbukti memberi dampak positif adalah masase terapi. Sentuhan lembut melalui masase bukan sekadar memberikan rasa nyaman, tetapi juga mampu merangsang sistem saraf, memperkuat ikatan emosional, melancarkan peredaran darah, serta mendukung pematangan

organ vital. Dengan demikian, masase terapi memiliki relevansi besar terhadap anatomi dan fisiologi bayi serta anak.

Bab ini akan membahas secara mendalam beberapa aspek penting. Tahapan perkembangan motorik akan diuraikan sebagai indikator kematangan sistem saraf dan otot. Sistem saraf otonom dikaji untuk memahami bagaimana tubuh bayi merespons stimulasi dari luar. Sementara itu, fisiologi sistem pencernaan dan pernafasan akan dijelaskan untuk melihat bagaimana kedua sistem vital tersebut berkembang dan beradaptasi sejak lahir.

Melalui uraian ini, diharapkan pembaca memperoleh pemahaman komprehensif mengenai anatomi dan fisiologi perkembangan bayi dan anak, serta bagaimana masase terapi dapat menjadi sarana pendukung tumbuh kembang yang sehat, harmonis, dan menyeluruh.

A. Anatomi dan Fisiologi Bayi

1. Proporsi Tubuh & Pertumbuhan Awal

Bayi baru lahir menunjukkan proporsi tubuh yang berbeda secara jelas dibanding orang dewasa: kepala relatif besar, kira-kira sekitar $\frac{1}{4}$ panjang tubuh pada saat lahir. Selama perkembangan postnatal, bagian tubuh lain (terutama ekstremitas) tumbuh lebih cepat sehingga proporsi ini berubah pada dewasa panjang kepala menjadi sekitar $\frac{1}{8}$ dari total tubuh. Perubahan proporsional ini penting secara klinis: ukuran kepala relatif besar mempengaruhi pusat gravitasi, mekanika pengangkatan kepala, dan juga teknik penanganan/dukungan kepala saat memegang atau memosisikan bayi (Bogin & Varela-Silva, 2010).

Perkembangan motorik dan kontrol neuromuskular bayi mengikuti dua prinsip utama: cephalocaudal (kontrol dan kontrol motorik berkembang dari kepala menuju ke bawah) dan

proximodistal (kontrol dari bagian proksimal/inti tubuh menuju ke perifer/ujung ekstremitas). Secara praktis, bayi memperoleh kontrol kepala dan leher lebih dulu (mengangkat kepala, menahan kepala), kemudian kontrol batang tubuh (duduk), baru kemudian keterampilan distal seperti menggenggam halus dan manipulasi jari. Prinsip-prinsip ini bukan aturan kaku tetapi pola umum yang konsisten pada populasi sehat dan dipakai sebagai dasar penilaian milestone motorik. (Adolph & Franchak, 2017).

Milestone motorik sendiri adalah “tonggak” atau pencapaian kemampuan gerak tertentu yang biasanya muncul pada rentang usia tertentu, misalnya: Motorik kasar adalah kemampuan menggunakan otot besar untuk aktivitas seperti tengkurap, duduk, merangkak, berdiri, berjalan, berlari. Motorik halus adalah kemampuan menggunakan otot kecil untuk aktivitas yang lebih detail seperti menggenggam, memegang pensil, memindahkan benda kecil, atau mengancing baju. Fungsi penilaian milestone motorik: (a) Memantau perkembangan anak, apakah sesuai dengan standar usianya, (b) Deteksi dini keterlambatan perkembangan (developmental delay) sehingga bisa dilakukan intervensi lebih awal, (c) Membedakan perkembangan normal dan abnormal, misalnya apakah anak mengalami gangguan neuromotorik, (d) Menjadi dasar stimulasi dan terapi (seperti fisioterapi, terapi okupasi, atau stimulasi sensorimotor). Milestone motorik (usia normal tercapai). Jadi, penilaian milestone motorik artinya menilai apakah seorang anak sudah mencapai tahapan perkembangan gerakannya sesuai usia yang seharusnya.

Pada masa bayi baru lahir hingga usia dua tahun pertama, pertumbuhan organ dan jaringan, termasuk otak, berlangsung sangat cepat. Hasil penelitian dengan MRI menunjukkan bahwa

ukuran otak meningkat tajam pada tahun pertama, lalu tetap bertambah cukup besar pada tahun kedua. Dalam periode ini, otak bayi sudah mendekati ukuran otak orang dewasa. Pertumbuhan ini juga disertai dengan pembentukan dan penghubungan saraf (sinaps) dalam jumlah besar, yang dipengaruhi oleh pengalaman sehari-hari dan asupan gizi. Karena itu, dua tahun pertama kehidupan menjadi masa yang sangat penting: pemberian nutrisi yang baik serta stimulasi dari lingkungan (seperti interaksi, bermain, dan belajar) akan sangat berpengaruh pada perkembangan anak dalam jangka panjang. (Knickmeyer et al., 2008)

2. Tulang, Tengkorak, dan Fontanel

Pada neonatus, jumlah tulang lebih banyak dibandingkan orang dewasa, yaitu sekitar 270–300 tulang saat lahir. Hal ini terjadi karena banyak struktur masih berupa kartilago dan beberapa tulang yang terpisah akan menyatu seiring pertumbuhan. Pada usia dewasa, jumlah tersebut berkurang menjadi sekitar 206 tulang. Tulang neonatus memiliki sifat lebih fleksibel, sehingga mudah beradaptasi namun juga lebih rentan terhadap deformasi maupun fraktur dibandingkan tulang orang dewasa (NCBI).

Tengkorak bayi terdiri dari beberapa lempeng tulang yang belum menyatu sempurna. Di antara lempeng tersebut terdapat daerah lunak yang disebut fontanel, yang berfungsi: (1) Memudahkan proses kelahiran (kepala bayi dapat menyesuaikan jalan lahir), (2) Memberi ruang bagi pertumbuhan otak pada masa awal kehidupan.

Terdapat dua fontanel utama yang penting dalam pemeriksaan klinis: (1) Fontanel posterior, biasanya menutup dalam beberapa minggu hingga bulan pertama kehidupan, (2) Fontanel anterior, menutup dalam rentang waktu lebih luas,

umumnya antara 7–24 bulan, dengan variasi tergantung populasi. Beberapa literatur menyebut penutupan normal terjadi pada usia 13–24 bulan, atau 18–24 bulan.

Faktor etnis, nutrisi, maupun adanya kelainan kongenital dapat memengaruhi ukuran dan waktu penutupan fontanel. Oleh karena itu, pemeriksaan fontanel sering dijadikan indikator penting dalam penilaian neurologis, khususnya untuk mendeteksi tanda-tanda peningkatan tekanan intrakranial atau gangguan pertumbuhan otak (Lipsett et al., 2023)

3. Sistem Otot dan Tonus Otot

Pada saat lahir, otot bayi masih memiliki tonus yang belum matang, sehingga gerakan awal yang terlihat umumnya masih berupa gerakan refleks, bukan gerakan yang sepenuhnya disengaja. Seiring pertumbuhan, otot postural (otot yang berfungsi menjaga posisi tubuh) berkembang mengikuti pola cephalocaudal, artinya perkembangan dimulai dari bagian atas ke bawah. Hal ini menjelaskan mengapa bayi lebih dulu mampu mengendalikan kepala dan leher, kemudian baru tubuh dan kaki (Allen & Capute, 1990)

Perkembangan tonus dan kontrol motorik sangat dipengaruhi oleh proses mielinisasi saraf, yaitu pembentukan lapisan mielin yang mempercepat hantaran impuls saraf. Penelitian menunjukkan bahwa mielinisasi ini dipengaruhi oleh lingkungan dan stimulasi sensorik (Forbes & Gallo, 2017). Selain itu, nutrisi awal juga memiliki peran penting; studi longitudinal menemukan bahwa pemberian nutrisi yang baik dapat meningkatkan mielinisasi otak serta mendukung perkembangan kognitif dan motorik anak (Deoni et al., 2018)

Keterampilan motorik awal juga berhubungan dengan perkembangan jangka panjang. Misalnya, kemampuan bayi

dalam mengontrol kepala pada usia 12 minggu terbukti berkorelasi dengan perkembangan neuromotor pada usia 12 bulan (Bentzley et al., 2015). Oleh karena itu, pemahaman tentang tonus otot dan rentang normal perkembangannya sangat penting untuk menentukan intervensi yang sesuai, seperti pijat bayi atau stimulasi gerakan. Intervensi yang tepat di usia dini dapat membantu mengoptimalkan perkembangan motorik anak di tahap berikutnya.

4. Sistem Saraf & Perkembangan Neuro-Motorik

Sistem saraf pusat bayi saat lahir masih belum matang. Setelah lahir, terjadi proses mielinisasi yang berlangsung cepat, yaitu pembentukan lapisan mielin pada serabut saraf. Proses ini penting karena membantu mempercepat penghantaran sinyal saraf, sehingga kemampuan koordinasi motorik bayi semakin meningkat, refleks awal perlahan menghilang, dan berbagai keterampilan motorik kasar maupun halus mulai berkembang (Dubois et al., 2014)

Dalam pemeriksaan klinis, evaluasi neurologis bayi biasanya meliputi penilaian refleks primitif (seperti Moro, rooting, grasp), respons terhadap orientasi sensorik, serta pencapaian milestone perkembangan, misalnya kemampuan mengangkat kepala, duduk, merangkak, dan berjalan (Hadders-Algra, 2018)

Jika refleks primitif tidak hilang sesuai waktu normal, atau terjadi keterlambatan dalam integrasi refleks, kondisi ini bisa menjadi indikator adanya gangguan neurologis. Oleh karena itu, observasi refleks dan milestone motorik sangat penting untuk mendeteksi dini kemungkinan masalah perkembangan sistem saraf (Zafeiriou, 2004)

5. Refleks Primitif (Primitive Reflexes)

Pada bayi baru lahir, terdapat sejumlah refleks primitif seperti rooting, sucking, Moro (startle), palmar grasp, plantar grasp, tonic neck reflex, dan stepping reflex. Refleks-refleks ini muncul sejak lahir sebagai mekanisme bertahan hidup (misalnya rooting dan sucking untuk menyusu) serta menjadi indikator penting integritas sistem saraf batang otak. Seiring perkembangan otak, refleks primitif akan menghilang secara bertahap. Sebagian besar refleks biasanya terintegrasi pada usia 4–6 bulan, meskipun ada yang menghilang lebih cepat, seperti refleks Moro yang umumnya hilang sekitar usia 4 bulan. Ketidadaan refleks yang seharusnya ada pada neonatus, atau sebaliknya persistensi refleks setelah usia yang diharapkan, dapat menjadi tanda adanya gangguan neurologis atau keterlambatan perkembangan (Fenichel, 2007). Karena itu, pemeriksaan refleks primitif masih dianggap sebagai bagian penting dalam skrining klinis bayi berisiko dan dalam memantau perkembangan neurologis awal.

6. Sistem Pernapasan & Kardiovaskular Neonatus

Pada neonatus, fungsi pernapasan dan sirkulasi memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan anak yang lebih besar maupun orang dewasa. Pola napas bayi baru lahir terutama bersifat diafragmatik, dengan frekuensi lebih tinggi, yaitu sekitar 30–60 kali per menit. Demikian juga, denyut jantung neonatus umumnya lebih cepat, berkisar antara 120–160 kali per menit pada bayi sehat segera setelah lahir (Martin et al., 2006). Setelah lahir, bayi harus melalui proses transisi kardiopulmoner yang kritis. Perubahan utama mencakup penutupan duktus arteriosus serta adaptasi fungsi paru-paru, di mana alveoli mulai mengembang untuk pertama kalinya dan menjadi tempat pertukaran oksigen (Hillman et al., 2012). Periode ini sangat

penting karena kegagalan adaptasi dapat berujung pada masalah seperti persistent pulmonary hypertension of the newborn (PPHN) atau gangguan pernapasan lainnya.

Pemahaman tentang data fisiologis ini penting dalam merencanakan intervensi yang melibatkan stimulasi sensorik (misalnya pijat bayi atau terapi sentuhan). Stimulasi yang terlalu kuat (overstimulation) dapat memengaruhi stabilitas sistem kardiovaskular, sehingga intervensi harus dilakukan dengan hati-hati, sesuai toleransi bayi, agar memberikan efek positif tanpa menimbulkan stres fisiologis (Field, 2016)

7. Sistem Pencernaan & Nutrisi Awal

Saluran cerna bayi baru lahir masih dalam tahap pematangan. Kapasitas lambung relatif kecil, sehingga bayi hanya dapat menampung sedikit volume sekali minum. Selain itu, pH lambung pada bayi baru lahir lebih tinggi dibandingkan orang dewasa, yang menyebabkan daya bunuh terhadap mikroorganisme lebih rendah pada fase awal kehidupan. Mekanisme kontrol antara lambung dan kerongkongan (gastroesofageal) juga belum sempurna, sehingga sering ditemukan gumoh atau regurgitasi ringan sebagai fenomena normal pada neonatus.

Refleks menyusu bayi rooting reflex (mencari puting) dan sucking reflex (mengisap) berperan penting dalam keberhasilan proses menyusui. Gangguan pada refleks ini bisa menimbulkan kesulitan menyusui, yang memerlukan evaluasi lebih lanjut oleh tenaga kesehatan, misalnya konsultan laktasi atau neonatologis. Selain itu, kebutuhan nutrisi bayi pada masa awal kehidupan sangat tinggi, khususnya energi, protein, vitamin D, dan kalsium. Zat gizi ini mendukung pertumbuhan tulang, perkembangan otot, serta pematangan otak yang berlangsung cepat pada dua tahun pertama kehidupan. Oleh karena itu,

pemenuhan nutrisi yang adekuat sangat penting dalam menunjang tumbuh kembang optimal bayi (Neu, 2014)

8. Kulit, Lapisan Lemak, Dan Termoregulasi

Kulit bayi baru lahir lebih tipis dibandingkan orang dewasa, dengan pembuluh darah yang terletak dekat permukaan. Kondisi ini membuat bayi rentan terhadap kehilangan panas dan cairan, sehingga risiko hipotermia dan dehidrasi lebih tinggi. Untuk mengatasi hal tersebut, tubuh bayi memiliki cadangan lemak cokelat (brown adipose tissue) yang berperan penting dalam menghasilkan panas melalui mekanisme termogenesis non-shivering (tanpa menggigil). Selain itu, respons perilaku seperti posisi tubuh yang lebih fleksi (mendekap anggota badan) serta refleks tertentu membantu mengurangi kehilangan panas. Meski begitu, kemampuan bayi dalam mengatur suhu tubuh masih terbatas, sehingga lingkungan yang hangat dan stabil sangat dibutuhkan.

Pada saat lahir, kulit bayi juga dilapisi vernix caseosa, yaitu zat putih berminyak yang berfungsi sebagai pelindung sementara terhadap kehilangan cairan, iritasi, dan infeksi. Dalam konteks intervensi seperti pijat atau manipulasi, pemahaman tentang kerentanan kulit serta mekanisme termoregulasi bayi sangat penting. Lingkungan harus dipastikan hangat, aman, dan mendukung stabilitas suhu tubuh bayi sebelum dilakukan stimulasi atau pijatan (Knobel & Holditch-Davis, 2010)

Intervensi sensorimotor seperti pijat bayi, stimulasi kinestetik, dan latihan postural perlu disesuaikan dengan kondisi fisiologis bayi, termasuk proporsi tubuh, tonus otot, serta tingkat kematangan sistem saraf. Misalnya, stimulasi pada ekstremitas harus mempertimbangkan refleks primitif yang masih aktif serta perkembangan tonus otot postural.

Selain itu, pemeriksaan klinis dasar seperti palpasi fontanel dan pemantauan tanda vital kardiopulmoner sebaiknya dilakukan secara rutin sebelum intervensi. Hal ini penting karena stimulasi yang terlalu kuat, terutama di area kepala, dapat memengaruhi sistem kardiovaskular maupun tekanan intrakranial.

Pada bayi prematur atau bayi dengan risiko neurologis, penelitian menunjukkan bahwa teknik pijat dengan tekanan sedang lebih efektif dalam mendukung peningkatan berat badan, menurunkan kadar hormon stres, serta memperbaiki kualitas tidur dibandingkan pijat ringan. Namun, bukti ilmiah mengenai efek spesifik pijat terhadap percepatan pencapaian milestone motorik kasar masih terbatas. Oleh karena itu, intervensi harus dilakukan dengan hati-hati, mempertimbangkan kondisi individual bayi, serta didasarkan pada literatur klinis yang relevan.

B. Tahapan Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik bayi adalah sebuah perjalanan yang terstruktur, bergerak dari gerakan refleks yang tidak terkendali ke gerakan yang terkoordinasi dan bertujuan. Memahami tahapan ini sangat penting untuk menyesuaikan teknik masase, menjadikannya alat yang efektif untuk mendukung perkembangan motorik kasar dan halus. Masase tidak hanya memperkuat otot, tetapi juga membantu bayi membangun kesadaran tubuh dan koneksi neurologis yang dibutuhkan untuk setiap pencapaian motorik.

1. Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan motorik kasar melibatkan kontrol otot-otot besar yang menjadi fondasi bagi gerakan lebih kompleks. Tahapan ini dapat didukung melalui stimulasi sensorimotor, salah satunya dengan masase bayi. Penelitian menunjukkan bahwa masase dapat meningkatkan tonus otot, fleksibilitas, serta

memberikan stimulasi sensorik yang penting untuk perkembangan motorik (Afandi, 2019). Perkembangan motorik kasar melibatkan otot-otot besar dan merupakan fondasi untuk semua gerakan yang lebih kompleks. Tahapannya umumnya sebagai berikut:

a. Usia 0–3 Bulan

Pada fase ini bayi mulai mengembangkan kontrol kepala. Masase lembut pada leher, bahu, dan punggung dapat membantu memperkuat otot postural yang menopang kepala. Saat bayi melakukan tummy time disertai pijatan ringan di punggung, hal ini mendorongnya mengangkat kepala, sebuah langkah awal menuju stabilitas.

b. Usia 3–6 Bulan

Bayi belajar berguling dari telentang ke tengkurap. Pijatan pada lengan, kaki, dan area perut membantu meningkatkan kelenturan otot serta kesadaran tubuh (propriosepsi). Masase juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan regulasi fisiologis, yang mendukung kesiapan bayi untuk berlatih gerakan berguling.

c. Usia 6–9 Bulan

Bayi mulai duduk tanpa bantuan, merangkak, dan berdiri dengan berpegangan. Masase pada paha, lutut, dan kaki, misalnya dengan teknik rolling, terbukti menstimulasi sendi pinggul dan lutut serta memperkuat otot kaki. Hal ini sejalan dengan temuan Diego et al., (2007) bahwa masase bayi dapat meningkatkan aktivitas vagal dan motilitas otot, yang mendukung perkembangan motorik kasar.

d. Usia 9–12 Bulan ke Atas

Pada tahap ini bayi mulai merambat (cruising) dan mengambil langkah pertamanya. Pijatan pada telapak kaki,

yang kaya akan ujung saraf sensorik, membantu menstimulasi reseptor keseimbangan dan koordinasi. Umpan balik sensorik ini berperan penting dalam proses belajar berdiri dan berjalan.

Tabel 2. Ringkasan tabel perkembangan motorik kasar pada anak

Usia	Tahap Perkembangan Motorik	Fokus Masase	Manfaat Utama
0–3 Bulan	Kontrol kepala (head control)	Leher, bahu, punggung	Memperkuat otot postural, mendukung stabilitas kepala, stimulasi saat tummy time.
3–6 Bulan	Belajar berguling (telentang-tengkurap)	Lengan, kaki, perut	Meningkatkan kelenturan otot, propriosepsi, kualitas tidur, dan regulasi fisiologis.
6–9 Bulan	Duduk tanpa bantuan, merangkak, berdiri dengan pegangan	Paha, lutut, kaki (rolling technique)	Menstimulasi sendi pinggul & lutut, memperkuat otot kaki, mendukung motorik kasar.
9–12 Bulan+	Merambat (cruising), langkah pertama	Telapak kaki (ujung saraf sensorik)	Stimulasi reseptor keseimbangan, koordinasi, dan kesiapan berjalan.

2. Perkembangan Motorik Halus

Perkembangan motorik halus merupakan proses penting dalam tumbuh kembang anak, yang melibatkan koordinasi otot-otot kecil terutama di tangan dan jari. Kemampuan ini menjadi dasar bagi aktivitas sehari-hari, seperti menggenggam, memegang, menulis, maupun memanipulasi berbagai objek.

Pada masa bayi, perkembangan motorik halus berlangsung secara bertahap dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman sensorimotor yang diberikan melalui stimulasi dari lingkungan. Salah satu bentuk stimulasi yang terbukti efektif adalah masase bayi, yang tidak hanya memberikan efek relaksasi, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap peningkatan kemampuan motorik halus.

Studi yang dilakukan oleh Afandi, (2019) menunjukkan bahwa stimulasi taktil melalui sentuhan dan pijatan dapat memperkuat respons motorik halus serta mendukung perkembangan koordinasi gerak pada bayi. Dengan kata lain, masase bayi dapat menjadi sarana yang sederhana namun signifikan dalam membantu anak mengoptimalkan keterampilan motorik halus sejak dini.

a. Stimulasi Tangan dan Jari

Pada bayi baru lahir, refleks genggaman (palmar grasp) sering terlihat, di mana telapak tangan bayi menutup erat saat disentuh. Refleks ini bersifat alami, tetapi jika terus berlangsung tanpa stimulasi, bayi akan cenderung lebih lama dalam mengembangkan kemampuan membuka tangan dan menggerakkan jari secara bebas. Melalui masase lembut pada telapak tangan serta pijatan ringan pada setiap jari secara individual, bayi akan terbantu untuk mengendurkan genggaman tersebut. Selain itu, stimulasi taktil ini menumbuhkan kesadaran bayi terhadap bagian tubuhnya sendiri, khususnya tangan dan jari, sehingga ia mulai belajar mengeksplorasi fungsi-fungsinya. Proses ini penting karena menjadi dasar kemampuan untuk memegang benda, memindahkan mainan dari satu tangan ke tangan lain, serta melakukan gerakan manipulatif yang lebih kompleks di kemudian hari.

b. Peningkatan Koordinasi Mata-Tangan

Selain menstimulasi jari dan telapak tangan, masase juga berperan dalam membangun koordinasi antara indera penglihatan dengan gerakan tangan. Saat orang tua menggerakkan tangan bayi secara perlahan ke arah wajahnya atau mempertemukan kedua tangannya, bayi mulai menyadari bahwa gerakan yang ia lakukan dapat dihubungkan dengan sesuatu yang dilihat. Pengalaman ini memperkuat kesadaran akan keterkaitan antara mata dan tangan, yang kelak menjadi keterampilan dasar dalam meraih, menggenggam, dan memanipulasi objek.

Seiring berjalannya waktu, bayi yang rutin menerima stimulasi ini akan lebih cepat dalam menunjukkan kemampuan mengambil mainan, memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lain, serta mengontrol gerakan jemarinya dengan lebih terarah. Semua proses ini bukan hanya mendukung perkembangan motorik halus, tetapi juga memiliki implikasi besar terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional, karena bayi belajar berinteraksi dengan lingkungannya melalui eksplorasi benda-benda di sekitarnya.

Tabel 3. Ringkasan tabel perkembangan motorik halus pada anak

Usia Anak	Perkembangan Motorik Halus	Contoh Kegiatan/Perilaku
0 – 3 bulan	Refleks genggam kuat (palmar grasp), mulai membuka tangan secara bertahap	Menggenggam jari orang tua, merespons sentuhan di telapak tangan
4 – 6 bulan	Mulai meraih objek dengan kedua tangan,	Menggapai mainan gantung, memasukkan tangan ke mulut

Usia Anak	Perkembangan Motorik Halus	Contoh Kegiatan/Perilaku
	menggenggam benda dalam waktu singkat	
7 – 9 bulan	Dapat memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya, koordinasi mata–tangan makin baik	Mengambil mainan kecil, menggenggam biskuit
10 – 12 bulan	Menggunakan jari-jari untuk menjemput benda kecil (pincer grasp)	Mengambil makanan kecil (finger food), mengetuk mainan
1 – 2 tahun	Mulai menumpuk benda sederhana, mencoret-coret dengan alat tulis	Menyusun balok, mencoret di kertas
2 – 3 tahun	Mampu membuka/menutup benda sederhana, menyusun benda lebih kompleks	Membuka tutup botol, menyusun menara balok
3 – 4 tahun	Menggambar bentuk sederhana (lingkaran, garis), menggunting dengan bantuan	Menggambar bulatan, menggunting kertas lurus
4 – 5 tahun	Mampu menggambar bentuk lebih detail, memegang pensil lebih stabil	Menggambar orang sederhana, menulis huruf awal
5 – 6 tahun	Motorik halus makin matang, mampu menulis huruf/angka dengan jelas	Menulis nama sendiri, meronce manik-manik
> 6 tahun	Motorik halus berkembang menuju keterampilan akademik dan fungsional	Menulis kalimat, menggambar lebih kompleks, menggunakan alat makan dengan baik

3. Kajian Ilmiah

Pendekatan modern dalam terapi masase tidak hanya memandangnya sebagai stimulasi otot, tetapi juga sebagai bagian dari stimulasi sensori-motorik yang kompleks. Sentuhan yang ritmis dan terstruktur memberikan umpan balik sensorik yang konsisten, membantu otak bayi mengintegrasikan informasi dari sistem vestibular (keseimbangan) dan proprioseptif (kesadaran posisi tubuh).

Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi taktil melalui masase mampu memengaruhi perkembangan neuromotor. Studi oleh (Zulfiana et al., 2022) menemukan bahwa bayi yang menerima masase secara teratur menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor perkembangan motorik kasar dan halus. Selain itu, mereka juga merespons lebih baik terhadap berbagai stimulasi sensorik dibandingkan kelompok kontrol.

Temuan ini menegaskan bahwa masase bukan sekadar menyasar aspek fisik, tetapi juga berfungsi sebagai jembatan neurologis antara sensasi dan gerakan. Dengan kata lain, masase dapat mempercepat serta memperkuat proses alami perkembangan motorik bayi dengan memperkaya pengalaman sensorimotor di masa kritis pertumbuhan.

C. Sistem Saraf Otonom

Sistem Saraf Otonom (SSO) adalah bagian dari sistem saraf yang bekerja secara otomatis, tanpa dikendalikan secara sadar. SSO bertugas mengatur fungsi vital tubuh seperti detak jantung, pernapasan, pencernaan, dan regulasi suhu tubuh. Pada bayi, sistem ini masih dalam tahap pematangan sehingga sangat mudah dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, termasuk stres, kenyamanan fisik, serta stimulasi sensorik dari lingkungan.

SSO memiliki dua cabang utama yang bekerja secara berlawanan namun saling melengkapi, yaitu sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatik. Keseimbangan antara keduanya menjadi kunci dalam menjaga stabilitas fisiologis dan emosional bayi. Masase bayi berperan penting dalam membantu menyeimbangkan kedua sistem ini, karena sentuhan lembut mampu memodulasi aktivitas saraf melalui stimulasi reseptor sensorik di kulit.

1. Sistem Saraf Simpatik

Sistem saraf simpatik sering disebut sebagai sistem “fight or flight” (respon lawan atau lari). Sistem ini aktif saat tubuh menghadapi stres atau ancaman. Pada bayi, pemicu stres bisa berupa hal-hal sederhana seperti lapar, kolik, rasa sakit, kebisingan berlebihan, cahaya terlalu terang, suhu ruangan yang tidak nyaman, atau bahkan perpisahan sejenak dengan orang tua. Ketika sistem simpatik aktif, tubuh bayi merespons dengan melepaskan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Dampaknya adalah:

- a. Detak jantung meningkat, sehingga darah lebih cepat dialirkan ke otot.
- b. Pernapasan menjadi lebih cepat dan dangkal, untuk meningkatkan suplai oksigen.
- c. Tekanan darah meningkat, sebagai bagian dari upaya bertahan.
- d. Sistem pencernaan melambat, karena tubuh memprioritaskan energi untuk bertahan, bukan untuk mencerna makanan.

Mekanisme ini sebenarnya normal, karena merupakan bagian dari sistem pertahanan alami tubuh. Namun, jika sistem simpatik terlalu sering atau terlalu lama aktif, hal ini dapat berdampak negatif pada tumbuh kembang bayi. Bayi bisa menjadi lebih sering rewel, sulit tidur nyenyak, mengalami

gangguan pencernaan, atau pertumbuhan berat badan yang tidak optimal. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan sistem saraf otonom, di mana aktivitas simpatik lebih dominan dibanding parasimpatik.

2. Sistem Saraf Parasimpatik

Sebaliknya, sistem saraf parasimpatik berfungsi sebagai sistem “rest and digest” (istirahat dan cerna). Sistem ini bekerja layaknya rem alami tubuh. Saat sistem parasimpatik aktif:

- a. Detak jantung melambat ke ritme yang lebih tenang.
- b. Tekanan darah menurun, membuat tubuh terasa rileks.
- c. Pernapasan menjadi lebih dalam dan teratur.

Sistem pencernaan meningkat aktivitasnya, sehingga bayi lebih mudah mencerna makanan, mengurangi kolik, serta meningkatkan penyerapan nutrisi.

Salah satu komponen utama dari sistem parasimpatik adalah saraf vagus, yaitu saraf panjang yang menghubungkan otak dengan berbagai organ penting, termasuk jantung, paru-paru, dan saluran pencernaan. Aktivasi saraf vagus terbukti memiliki efek menenangkan sekaligus meningkatkan fungsi vital organ-organ tersebut.

3. Peran Masase dalam Mengaktifkan Sistem Parasimpatik

Masase bayi merupakan stimulasi alami yang efektif untuk mengaktifkan sistem parasimpatik melalui mekanisme sentuhan. Saat kulit bayi disentuh dengan lembut dalam pola ritmis:

- a. Reseptor sensorik di kulit mengirimkan sinyal ke otak.
- b. Sinyal ini diteruskan ke sistem limbik (pusat emosi) dan ke pusat saraf otonom.
- c. Saraf vagus terstimulasi, sehingga aktivitas parasimpatik meningkat.

Tubuh bayi masuk dalam kondisi tenang: jantung berdenyut lebih stabil, napas menjadi teratur, pencernaan membaik, dan bayi merasa lebih rileks. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa masase dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin (hormon cinta dan ikatan emosional) serta menurunkan kadar kortisol (hormon stres). Kombinasi efek fisiologis dan psikologis ini menjelaskan mengapa bayi yang rutin mendapat masase cenderung lebih tenang, tidur lebih baik, dan menunjukkan pertumbuhan yang lebih optimal.

4. Keseimbangan Simpatik dan Parasimpatik

Inti dari kesehatan bayi adalah keseimbangan antara sistem simpatik dan parasimpatik. Aktivasi simpatik memang dibutuhkan sesekali, misalnya untuk merespons ketidaknyamanan, tetapi tidak boleh berlangsung terus-menerus. Masase berfungsi sebagai alat regulasi alami, yang membantu mengembalikan dominasi parasimpatik setelah periode stres. Dengan begitu, bayi tidak hanya merasa lebih rileks, tetapi juga mendapatkan dukungan bagi kesehatan jantung, paru-paru, sistem pencernaan, serta kesejahteraan emosionalnya.

D. Fisiologi Sistem Pencernaan dan Pernapasan

Dua sistem fisiologis yang paling sering menjadi sumber ketidaknyamanan pada bayi adalah sistem pencernaan dan sistem pernapasan. Hal ini karena keduanya masih berada dalam tahap pematangan dan penyesuaian setelah bayi lahir. Proses transisi dari kehidupan intrauterin menuju kehidupan ekstrauterin bukanlah hal yang sederhana; tubuh bayi membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan pola makan, pernapasan, hingga regulasi metabolisme yang baru. Dalam konteks ini, masase terapi hadir sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, alami, dan efektif,

memberikan dukungan terhadap fungsi fisiologis sekaligus membantu bayi melewati masa adaptasi dengan lebih nyaman.

1. Sistem Pencernaan Bayi

Pada saat lahir, sistem pencernaan bayi belum sepenuhnya matang. Lambung bayi berkapasitas sangat kecil, hanya sekitar 5–7 ml pada hari pertama, sehingga bayi membutuhkan asupan dalam jumlah kecil tetapi dengan frekuensi sering. Selain itu, produksi enzim pencernaan masih terbatas, dan otot sfingter esofagus bagian bawah belum berfungsi optimal. Kondisi ini menyebabkan bayi sering mengalami gumoh atau regurgitasi ringan, yang pada dasarnya merupakan bagian normal dari proses adaptasi.

Refleks rooting (mencari puting) dan sucking (mengisap) menjadi mekanisme bawaan yang memastikan bayi mampu menyusu dengan baik. Namun, ketidakmatangan usus dapat memicu masalah lain, seperti kolik, perut kembung, konstipasi, atau gas berlebih, yang membuat bayi rewel dan sulit tidur.

Dalam hal ini, pijatan lembut pada area perut terbukti memberikan manfaat fisiologis yang nyata. Gerakan pijatan memicu peningkatan aktivitas sistem parasimpatik melalui stimulasi saraf vagus, yang berperan dalam memperlancar peristaltik usus, mengurangi akumulasi gas, serta menurunkan ketegangan otot perut. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pijatan perut secara teratur dapat menurunkan kejadian kolik, mempercepat proses pengosongan lambung, dan meningkatkan nafsu makan bayi. Dengan demikian, masase bukan hanya memberi efek menenangkan, tetapi juga memperbaiki fungsi pencernaan bayi secara fisiologis dan mendukung pertumbuhan berat badan yang lebih baik.

2. Sistem Pernapasan Bayi

Berbeda dengan orang dewasa, sistem pernapasan bayi bekerja lebih cepat. Frekuensi napas bayi berkisar antara 30–60 kali per menit, dengan pola napas dominan diafragmatik (perut naik turun). Hal ini wajar mengingat otot-otot pernapasan bayi masih berkembang. Selain itu, denyut jantung bayi relatif lebih cepat, yakni 120–160 kali per menit, sebagai bentuk adaptasi fisiologis terhadap kebutuhan oksigen yang tinggi pada masa pertumbuhan awal.

Proses transisi kardiopulmoner setelah lahir juga sangat penting. Misalnya, penutupan duktus arteriosus (saluran antara arteri pulmonalis dan aorta) serta berfungsinya alveoli secara penuh menjadi kunci agar bayi mampu bernapas mandiri di luar rahim. Perubahan besar ini sering kali membuat bayi tampak bernapas tidak teratur, terutama pada minggu-minggu pertama kehidupan.

Dalam konteks ini, masase lembut pada dada dan punggung memiliki peran penting. Sentuhan ritmis pada area tersebut dapat menstimulasi reseptor kulit yang kemudian mengaktifkan saraf vagus. Aktivasi ini membantu menstabilkan ritme pernapasan, menurunkan frekuensi napas yang terlalu cepat, sekaligus membuat denyut jantung lebih teratur. Selain itu, masase punggung dengan pola gerakan ke arah bawah membantu melonggarkan otot pernapasan dan memberi sensasi rileks, sehingga bayi lebih mudah bernapas dengan tenang.

3. Integrasi Pencernaan dan Pernapasan

Kedua sistem ini memiliki hubungan yang erat. Bayi yang mengalami ketidaknyamanan pada perut, seperti kolik atau gas, sering kali menunjukkan pola napas yang tidak stabil, bahkan menjadi rewel dan sulit tidur. Sebaliknya, bayi dengan pernapasan tidak teratur cenderung kesulitan menyusu dengan

baik, yang pada akhirnya memengaruhi sistem pencernaan. Di sinilah pentingnya masase terapi sebagai pendekatan integratif.

Dengan melakukan pijatan perut untuk mendukung fungsi pencernaan, serta pijatan punggung dan dada untuk menstabilkan pernapasan, orang tua dapat membantu bayi memperoleh keseimbangan fisiologis. Kombinasi stimulasi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa rasa tenang, aman, dan nyaman.

4. Masase sebagai Strategi Fisiologis Holistik

Jika dipahami secara mendalam, masase pada bayi bukan sekadar aktivitas bonding atau rutinitas perawatan. Lebih dari itu, masase merupakan strategi stimulasi fisiologis holistik, karena melalui sentuhan lembut, sistem saraf, pencernaan, dan pernapasan dapat dioptimalkan secara bersamaan. Dengan penerapan yang tepat—pijatan perut untuk melancarkan pencernaan, pijatan dada dan punggung untuk memperbaiki ritme pernapasan, serta sentuhan menenangkan untuk memberikan rasa aman—masase menjadi salah satu metode alami yang mampu mendukung bayi beradaptasi dengan lingkungannya, sekaligus menyiapkan fondasi kesehatan jangka panjang.



BAB IV

PERSIAPAN DAN TEKNIK DASAR MASASE

Masase pada bayi dan anak bukan sekadar rangkaian gerakan fisik, tetapi merupakan sebuah seni dan keterampilan yang memerlukan persiapan matang serta pemahaman mendalam. Proses masase harus dilakukan dengan penuh kehati-hatian, karena selain menyangkut aspek fisiologis, juga melibatkan kenyamanan emosional bayi atau anak. Oleh sebab itu, sebelum melakukan teknik masase, seorang terapis atau orang tua perlu memperhatikan faktor lingkungan, komunikasi, serta pemilihan perlengkapan yang tepat agar manfaat masase dapat tercapai secara optimal.

Dalam bab ini, pembahasan diawali dengan persiapan lingkungan dan perlengkapan, yang mencakup kondisi ruangan, pencahayaan, suhu, serta alat penunjang yang mendukung terciptanya suasana nyaman. Selanjutnya, dibahas mengenai komunikasi dan interaksi dengan bayi/anak, karena sentuhan yang

diberikan akan lebih bermakna jika disertai rasa aman dan kehangatan emosional. Bab ini juga akan menjelaskan tentang jenis-jenis minyak masase yang aman, mengingat tidak semua produk dapat digunakan untuk kulit bayi yang masih sensitif. Terakhir, dipaparkan mengenai gerakan dasar masase, yang meliputi teknik sederhana namun memiliki efek besar terhadap kesehatan, perkembangan, dan relaksasi bayi maupun anak.

Dengan memahami persiapan dan teknik dasar ini, diharapkan setiap pelaku masase mampu melakukan praktik secara benar, aman, dan bermanfaat, sehingga masase tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi juga sarana stimulasi perkembangan serta penguatan ikatan emosional antara anak dan orang tua.

A. Persiapan Lingkungan dan Perlengkapan

Sesi masase yang berhasil tidak hanya bergantung pada teknik yang benar, tetapi juga pada suasana yang tercipta. Lingkungan dan perlengkapan yang dipersiapkan dengan cermat adalah fondasi yang vital untuk menciptakan pengalaman yang aman, nyaman, dan menenangkan bagi bayi maupun orang tua. Memahami mengapa setiap detail ini penting adalah langkah pertama menuju praktik masase yang holistik.

1. Filosofi di Balik Penciptaan Lingkungan yang Tepat

Lingkungan yang tepat bukan sekadar tempat fisik, melainkan ruang yang memiliki makna filosofis dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan manusia, khususnya bayi dan anak. Dalam perspektif perkembangan, setiap anak lahir dengan potensi alami yang membutuhkan rangsangan, dukungan, serta suasana kondusif agar dapat berkembang optimal. Filosofi di balik penciptaan lingkungan yang tepat berangkat dari keyakinan bahwa lingkungan adalah guru kedua setelah orang tua, di mana setiap elemen di

dalamnya berperan sebagai media pembelajaran, stimulasi, dan pengalaman sensorimotor yang berharga.

Lingkungan yang baik dirancang untuk memenuhi kebutuhan dasar anak, baik secara fisik, psikologis, maupun emosional. Dari sisi fisik, ruang harus aman, nyaman, bersih, serta menyediakan fasilitas yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Dari sisi psikologis, lingkungan yang penuh kasih sayang, bebas tekanan, dan mendukung rasa ingin tahu akan membantu anak merasa aman dalam mengeksplorasi. Sementara dari sisi emosional, suasana yang hangat, penuh interaksi positif, serta dihargainya setiap usaha anak akan membangun rasa percaya diri dan kemandirian.

Filosofi ini juga menekankan bahwa setiap sentuhan, suara, pencahayaan, bahkan aroma dalam lingkungan dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi anak. Misalnya, pencahayaan yang lembut dan musik yang tenang mampu menenangkan bayi, sementara stimulasi visual yang menarik dapat merangsang kreativitas serta konsentrasi. Lingkungan yang teratur dan rapi juga membantu anak belajar memahami struktur, keteraturan, dan disiplin sejak dini.

Dengan demikian, menciptakan lingkungan yang tepat bukan hanya soal menata ruang, melainkan menghadirkan suasana yang harmonis antara aspek fisik, psikologis, dan emosional. Filosofi ini menegaskan bahwa lingkungan yang penuh cinta, stimulasi positif, serta keamanan akan menjadi fondasi penting bagi tumbuh kembang anak secara holistik.

2. Mempersiapkan Ruang

a. Suhu Ruangan yang Hangat dan Nyaman

Suhu adalah faktor paling penting. Masase sering kali melibatkan paparan kulit bayi dalam waktu yang cukup lama. Suhu ruangan yang terlalu dingin dapat menyebabkan bayi merasa tidak nyaman dan kedinginan, yang dapat memicu respons stres dan meningkatkan detak jantung. Suhu ideal adalah sekitar 24-26°C, cukup hangat untuk memastikan bayi tetap nyaman dan rileks. Penting juga untuk menghindari aliran angin atau udara dingin (draft) yang dapat mengenai tubuh bayi. Pemanas ruangan atau selimut tebal dapat digunakan untuk menjaga suhu tetap stabil.

b. Pencahayaan yang Lembut dan Tidak Langsung

Mata bayi sangat sensitif terhadap cahaya. Pencahayaan yang terlalu terang, terutama lampu sorot langsung, dapat membuat bayi merasa tidak nyaman dan mengganggu kontak mata. Cahaya yang lembut dan tidak langsung, seperti dari lampu tidur atau lampu meja yang dimatikan, menciptakan suasana yang tenang dan kondusif untuk relaksasi. Pencahayaan yang redup juga membantu meningkatkan kadar melatonin pada bayi, yang mendukung regulasi siklus tidur-bangun.

c. Suara yang Menenangkan

Kebisingan yang tiba-tiba, seperti suara televisi, ponsel, atau percakapan keras, dapat mengganggu sesi masase. Suara yang ideal adalah keheningan, atau suara yang menenangkan seperti musik instrumental yang lembut, suara alam, atau bahkan suara putih (white noise). Paling penting adalah suara orang tua yang berbicara atau bernyanyi dengan lembut. Suara orang tua adalah suara yang paling dikenal oleh

bayi sejak dalam kandungan, dan merupakan sumber kenyamanan dan keamanan yang paling kuat.

3. Perlengkapan Esensial

a. Alas yang Nyaman dan Aman

Bayi harus diletakkan di alas yang stabil, lembut, dan nyaman. Tempat tidur, kasur bayi, atau alas ganti popok dapat digunakan. Penting untuk memastikan alas ini diletakkan di tempat yang aman, seperti di lantai atau tempat tidur yang luas, untuk mencegah risiko jatuh. Di atas alas, letakkan handuk lembut atau selimut bayi yang bersih. Ini tidak hanya memberikan kenyamanan ekstra, tetapi juga berfungsi menyerap minyak dan menjaga alas tetap bersih.

b. Minyak Masase yang Aman

Penggunaan minyak masase adalah langkah yang krusial untuk mengurangi gesekan pada kulit bayi, mencegah iritasi, dan memberikan manfaat nutrisi pada kulit. Pemilihan minyak harus dilakukan dengan sangat hati-hati, dengan kriteria keamanan sebagai prioritas utama. Minyak harus berjenis makanan (food grade), tidak berbau, dan bebas dari bahan kimia. Bagian detail tentang minyak masase akan dibahas secara terpisah di sub-bab selanjutnya.

c. Tangan yang Bersih dan Hangat

Sebelum memulai masase, orang tua harus memastikan tangan mereka bersih dari kuman dan dalam keadaan hangat. Tangan yang dingin dapat mengejutkan bayi dan membuat mereka tidak nyaman. Tangan dapat dihangatkan dengan menggosok-gosokkannya atau dengan membilasnya dengan air hangat.

d. Pakaian yang Nyaman

Orang tua disarankan mengenakan pakaian yang longgar dan nyaman, tanpa perhiasan yang dapat menggores kulit bayi. Tujuannya adalah untuk memastikan kenyamanan maksimal bagi kedua belah pihak.

Kesimpulan persiapan lingkungan bukan sekadar langkah praktis, tetapi sebuah intervensi yang disengaja dan berbasis ilmiah. Menciptakan ruang yang aman, tenang, dan kondusif adalah cara paling efektif untuk memastikan bahwa masase dapat mencapai potensi terapeutik maksimalnya, membantu bayi masuk ke kondisi rileks, dan menguatkan ikatan batin yang mendalam.

B. Komunikasi dan Interaksi dengan Bayi/Anak

Masase terapi bukanlah intervensi pasif yang dilakukan *pada* bayi, melainkan sebuah dialog aktif yang dibangun *bersama* bayi. Inti dari praktik ini adalah komunikasi non-verbal yang efektif, di mana orang tua belajar untuk mendengarkan, memahami, dan merespons isyarat bayi. Kemampuan ini adalah fondasi untuk membangun kepercayaan, rasa aman, dan ikatan batin yang mendalam.

1. Prinsip Utama: Meminta "Izin" dan Menghormati Otonomi Bayi

Meskipun bayi belum bisa berbicara, kita dapat meminta "izin" mereka secara non-verbal sebelum memulai masase. Langkah ini merupakan cara untuk menghormati otonomi dan pilihan mereka, sebuah prinsip etika yang penting untuk diajarkan sejak dini.

a. Langkah-langkah Meminta Izin

Mulailah dengan menyentuh bayi secara lembut, mungkin pada kaki atau tangan. Sambil melakukan kontak mata, ucapkan dengan suara lembut, "Hai, sayang. Bolehkah Ayah/Bunda pijat kamu sekarang?"

b. Menunggu Respons

Setelah meminta izin, perhatikan respons bayi. Respons positif bisa berupa senyuman, tatapan mata yang stabil, atau bayi yang tampak rileks dan menunjukkan ketertarikan. Respons negatif, seperti menangis, rewel, atau memalingkan wajah, adalah tanda bahwa bayi belum siap atau tidak menginginkan masase saat itu.

c. Menghormati "Tidak"

Jika bayi menunjukkan tanda-tanda penolakan, masase harus segera dihentikan dan dicoba lagi di lain waktu. Memaksa masase dapat merusak kepercayaan dan menciptakan pengalaman negatif.

2. Membaca Isyarat Bayi

Bayi berkomunikasi melalui isyarat-isyarat fisik dan emosional yang halus. Menguasai "bahasa" ini adalah kunci keberhasilan masase.

a. Isyarat Positif (Siap dan Menikmati)

1) Ekspresi Wajah

Wajah rileks, mata terbuka lebar, dan kontak mata stabil dengan orang tua. Senyuman atau tawa ringan adalah tanda kenikmatan.

2) Suara

Suara lembut seperti *cooing*, *gurgling*, atau bahkan dengkur halus menunjukkan kenyamanan.

3) Gerakan Tubuh

Tubuh rileks, tangan terbuka, dan pernapasan yang tenang dan teratur. Kaki dan tangan bergerak dengan santai.

4) Tanda-tanda Lain

Bayi yang fokus pada orang tua, mengikuti gerakan tangan orang tua dengan mata mereka.

b. Isyarat Negatif (Tidak Nyaman atau Tidak Mau)

1) Ekspresi Wajah

Wajah mengernyit, cemberut, atau bibir bergetar. Memalingkan wajah atau menghindari kontak mata.

2) Suara

Menangis, merengek, atau suara yang gelisah.

3) Gerakan Tubuh

Mengencangkan tangan atau kaki menjadi kepalan, melengkungkan punggung (*arching*), atau gerakan tangan yang gelisah. Perilaku ini sering disebut sebagai self-protection atau mekanisme perlindungan diri.

4) Tanda-tanda Lain

Menguap, bersin, cegukan, atau batuk, yang bisa jadi merupakan cara bayi melepaskan diri dari rangsangan yang berlebihan.

3. Interaksi Responsif

Kualitas interaksi selama masase sangat menentukan efektivitasnya. Interaksi yang responsif, di mana orang tua secara aktif merespons isyarat bayi, adalah pilar dari teori kelekatan (*attachment theory*).

a. Sentuhan sebagai Dialog

Gerakan masase yang ritmis, lembut, dan terstruktur mengirimkan pesan kasih sayang dan keamanan. Sentuhan ini secara fisiologis menstimulasi pelepasan oksitosin, yang memperkuat ikatan batin antara orang tua dan bayi.

b. Komunikasi Verbal yang Menenangkan

Sambil melakukan masase, orang tua dapat berbicara dengan lembut atau bernyanyi. Ini tidak hanya memberikan kenyamanan auditori, tetapi juga membantu perkembangan bahasa dan kognitif bayi. Penjelasan tentang bagian tubuh yang sedang dipijat, misalnya, "Sekarang kita pijat kakinya, ya," membantu bayi membangun kesadaran tubuh dan konsep diri.

C. Jenis-jenis Minyak Masase yang Aman

Penggunaan minyak masase adalah komponen integral dari terapi masase bayi, berfungsi untuk mengurangi gesekan pada kulit yang sensitif dan memberikan manfaat nutrisi. Pemilihan minyak tidak boleh sembarangan. Memahami kriteria keamanan, jenis-jenis yang direkomendasikan, dan potensi risiko alergi adalah hal yang mutlak.

1. Kriteria Utama Pemilihan Minyak yang Aman

Pemilihan minyak masase harus berfokus pada keamanan, karena kulit bayi sangat tipis dan mudah menyerap zat-zat ke dalam tubuh. Kriteria yang harus dipenuhi adalah:

a. Bisa Dimakan (*Food Grade*)

Karena bayi sering memasukkan tangan dan jari ke dalam mulut, sangat mungkin minyak masase akan tertelan dalam jumlah kecil. Oleh karena itu, minyak harus aman jika tertelan.

b. Murni dan Alami (*Cold-Pressed*)

Pilih minyak yang diproses secara alami tanpa penambahan bahan kimia, pengawet, atau pewangi. Minyak *cold-pressed* atau perasan dingin mempertahankan nutrisi dan vitamin esensialnya. Hindari minyak mineral atau minyak bayi yang berbasis petroleum, karena dapat menyumbat pori-pori dan berpotensi mengandung zat-zat berbahaya.

c. Tidak Berbau (*Unscented*)

Kulit dan indera penciuman bayi sangat sensitif. Wewangian buatan dapat menyebabkan iritasi, reaksi alergi, atau bahkan mengganggu proses penciuman bayi untuk mengenali bau alami orang tuanya. Hindari minyak esensial yang sangat terkonsentrasi, karena dapat bersifat alergenik dan iritatif.

d. Aman untuk Kulit Sensitif

Minyak yang digunakan untuk memasase bayi harus memiliki profil risiko alergi yang rendah.

2. Jenis-jenis Minyak yang Direkomendasikan dan Kajiannya

Berikut adalah beberapa jenis minyak yang umum direkomendasikan dan didukung oleh kajian ilmiah:

a. Minyak Biji Bunga Matahari (*Sunflower Seed Oil*)

Minyak ini ringan, mudah diserap, dan kaya akan vitamin E. Penelitian yang dipublikasikan oleh Caglar et al., (2020) menemukan bahwa penggunaan minyak biji bunga matahari secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan dan fungsi kulit bayi prematur, membantu menguatkan lapisan pelindung kulit.

b. Minyak Kelapa (*Coconut Oil*)

Minyak kelapa adalah minyak yang sangat populer dan serbaguna. Ia memiliki sifat pelembap, anti-mikroba, dan anti-inflamasi alami. Minyak kelapa murni (*virgin coconut oil*) adalah pilihan yang sangat baik karena kaya akan asam lemak rantai sedang, yang mudah diserap oleh kulit bayi. Sebuah studi oleh (Evangelista et al., 2014) menunjukkan efektivitas minyak kelapa dalam mengurangi gejala eksim atopik pada anak-anak.

c. Minyak Biji Anggur (*Grape Seed Oil*)

Minyak ini sangat ringan dan tidak berminyak, menjadikannya pilihan ideal untuk masase. Minyak biji anggur kaya akan antioksidan dan asam linoleat, yang dapat membantu menutrisi kulit tanpa menyumbat pori-pori.

d. Minyak Jojoba (*Jojoba Oil*)

Secara teknis, minyak jojoba adalah lilin cair, bukan minyak. Struktur molekulnya sangat mirip dengan sebum alami kulit manusia, sehingga sangat mudah diserap dan jarang menyebabkan reaksi alergi. Jojoba sangat efektif dalam menjaga keseimbangan kelembaban kulit.

3. Pentingnya Uji Tempel (*Patch Test*) dan Risiko Alergi

Meskipun minyak-minyak di atas umumnya dianggap aman, risiko alergi selalu ada. Oleh karena itu, langkah paling krusial sebelum penggunaan penuh adalah melakukan uji tempel (*patch test*).

a. Cara Melakukan Uji Tempel

Oleskan sedikit minyak ke area kulit bayi yang kecil dan tidak mencolok, seperti bagian dalam lengan bawah atau di belakang telinga. Biarkan selama 24 jam.

b. Mengevaluasi Hasil

Setelah 24 jam, periksa area tersebut. Jika tidak ada tanda-tanda kemerahan, ruam, atau bengkak, minyak tersebut aman untuk digunakan. Jika terjadi reaksi, hentikan penggunaan segera.

c. Kajian Dermatologis

Penelitian oleh Cooke et al., (2016) di *Journal of Clinical Dermatology* menyoroti bahwa beberapa minyak, seperti minyak zaitun, dapat memiliki efek negatif pada lapisan pelindung kulit bayi yang sehat. Mereka merekomendasikan penggunaan minyak dengan kandungan asam linoleat yang tinggi, seperti minyak biji bunga matahari, dibandingkan minyak yang kaya asam oleat, seperti minyak zaitun. Ini menunjukkan bahwa pemilihan minyak bukan hanya masalah preferensi, tetapi juga keputusan medis yang harus didasarkan pada bukti ilmiah.

Dengan pemahaman yang mendalam tentang kriteria ini, orang tua dan terapis dapat memilih minyak masase yang tepat, memastikan setiap sentuhan tidak hanya menenangkan tetapi juga menutrisi dan aman bagi kulit bayi.

D. Gerakan Dasar Masase

Gerakan masase adalah bahasa fisik yang mentransfer niat, kasih sayang, dan stimulasi terapeutik. Menguasai gerakan dasar masase bukan sekadar mengikuti serangkaian langkah, tetapi memahami tujuan di balik setiap sentuhan. Sub-bab ini akan mengulas empat gerakan dasar masase, lengkap dengan deskripsi, tujuan, dan ilustrasi teoretis tentang efek fisiologisnya.

1. Empat Pilar Gerakan Dasar Masase

Gerakan-gerakan ini membentuk fondasi dari setiap sesi masase. Kombinasi dan variasi dari gerakan-gerakan ini disesuaikan dengan kebutuhan dan respons bayi.

a. Mengusap (*Stroking*)

1) Deskripsi

Gerakan mengusap adalah sentuhan yang paling lembut dan sering kali menjadi pembuka dan penutup dari masase di setiap bagian tubuh. Tangan orang tua bergerak dalam sapuan panjang, lembut, dan ritmis, mengikuti kontur tubuh bayi.



Gambar 2. Teknik *stroking*

2) Tujuan

Gerakan ini bertujuan untuk menghangatkan otot, meningkatkan sirkulasi darah superfisial, dan yang paling penting, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Efeknya adalah menenangkan dan mempersiapkan bayi untuk sentuhan yang lebih dalam. Mengusap adalah gerakan utama dalam membangun ikatan batin karena sifatnya yang menenangkan dan penuh kasih sayang.

3) Aplikasi

Mengusap dapat dilakukan di seluruh tubuh, seperti mengusap lembut dari bahu ke pergelangan tangan, atau dari paha ke mata kaki.

4) Kajian Fisiologis

Sebuah studi oleh Diego et al., (2005) yang dipublikasikan di menunjukkan bahwa gerakan mengusap yang lambat dan ritmis pada bayi prematur secara signifikan meningkatkan aktivitas saraf vagus dan mengurangi kadar kortisol, menegaskan efek menenangkan dari gerakan ini.

b. Memijat (*Gentle Kneading / Effleurage*)

1) Deskripsi

Ini adalah gerakan yang sedikit lebih dalam dari mengusap, tetapi masih sangat lembut. Tangan orang tua bergerak dalam gerakan melingkar atau memutar yang ringan.



Gambar 3. Teknik *effleurage*

2) Tujuan

Memijat bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan limfatik yang lebih dalam, membantu relaksasi otot, dan menstimulasi tonus otot. Gerakan ini juga

membantu orang tua merasakan ketegangan di tubuh bayi, yang mungkin tidak terlihat secara kasat mata.

3) Aplikasi

Memijat dapat dilakukan di area yang lebih berotot, seperti telapak kaki, betis, paha, dan telapak tangan. Contohnya, pijatan lembut melingkar di telapak kaki bayi, yang menstimulasi titik-titik refleksologi.

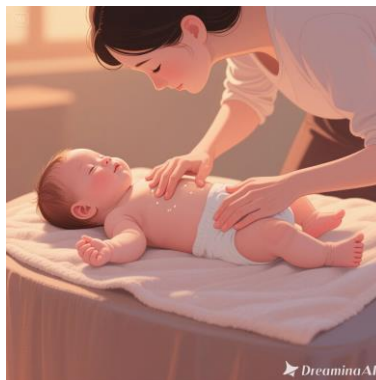
4) Kajian Fisiologis

Gerakan memijat menstimulasi aliran darah ke otot, meningkatkan pasokan oksigen dan nutrisi. Ini juga membantu mengeluarkan asam laktat yang menumpuk di otot. Penelitian oleh (Rahmat et al., 2025) menunjukkan bahwa pijatan ringan menurunkan kadar laktat meningkatkan aliran darah lokal pada otot, yang dapat mempercepat pemulihan dan pertumbuhan sel.

c. Menekan/Menggetuk (*Tapping / Gentle Percussion*)

1) Deskripsi

Menggetuk adalah gerakan yang dilakukan dengan ujung-ujung jari secara sangat ringan dan cepat. Ini adalah gerakan yang paling jarang digunakan pada bayi baru lahir dan lebih sering digunakan pada anak yang lebih besar.



Gambar 4. Teknik gentle percussion

2) Tujuan

Gerakan ini bersifat menstimulasi, bukan menenangkan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kewaspadaan dan energi.

3) Aplikasi

Dapat dilakukan di punggung atau bahu anak yang lebih besar untuk mendorong mereka bangun atau bermain.

4) Catatan Penting

Gerakan ini harus dihindari pada bayi baru lahir karena sistem saraf mereka masih sangat sensitif dan dapat terkejut.

d. Meremas (*Compressions / Squeezing*)

1) Deskripsi

Meremas adalah gerakan di mana orang tua dengan lembut meremas atau memeras anggota tubuh bayi secara ritmis, seperti meremas ringan pada lengan atau kaki.



Gambar 5. Teknik compressions

2) Tujuan

Gerakan ini sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran tubuh (*proprioception*). Gerakan meremas

memberikan umpan balik sensorik yang kuat pada otot, tendon, dan sendi, membantu otak bayi memetakan posisi tubuhnya di ruang angkasa. Gerakan ini juga membantu melepaskan ketegangan otot.

3) Aplikasi

Meremas sering dilakukan pada lengan, paha, dan betis. Gerakan ini juga dapat membantu menstimulasi sistem limfatik.

2. Urutan Masase

Sebagian besar sesi masase dimulai dari kaki dan bergerak ke atas menuju jantung. Urutan ini tidak hanya logis, tetapi juga memiliki dasar fisiologis. Memulai dari kaki ke jantung membantu sirkulasi darah kembali ke organ-organ vital. Urutan umum adalah: kaki, betis, paha, perut, dada, tangan, lengan, punggung, dan terakhir wajah. Namun, yang paling penting adalah fleksibilitas. Terapis harus selalu siap mengubah urutan atau menghentikan masase jika bayi menunjukkan isyarat penolakan. Modifikasi gerakan yang digunakan juga bervariasi dan juga tergantung kebutuhan bayi.

Dengan menguasai gerakan dasar ini, terapis dan orang tua dapat secara efektif berkomunikasi melalui sentuhan, memberikan stimulasi yang tepat, dan memastikan setiap sesi masase adalah pengalaman yang positif dan bermanfaat bagi tumbuh kembang anak secara holistik.



BAB V

MASASE TERAPI UNTUK BAYI (USIA 0-12 BULAN)

Keajaiban seorang bayi bukan hanya terletak pada senyum pertamanya atau celotehan lucunya, melainkan juga pada kepekaan luar biasa yang dimilikinya terhadap sentuhan. Sentuhan adalah bahasa pertama yang mereka pahami, jembatan emosional yang menghubungkan mereka dengan dunia sekitarnya. Masase bayi, lebih dari sekadar pijatan, adalah sebuah ritual komunikasi yang tulus dan penuh kasih.

Ini adalah saat di mana orang tua dan bayi saling terhubung melalui sentuhan lembut, menciptakan ikatan yang tak terlukiskan. Setiap usapan, setiap remasan halus, tidak hanya menstimulasi perkembangan fisik bayi mulai dari melancarkan pencernaan, meningkatkan kualitas tidur, hingga memperkuat sistem kekebalan tubuh tetapi juga memberikan rasa aman, nyaman, dan dicintai.

Apakah kamu ingin merasakan indahnya momen ini? Mari kita pelajari masase terapi untuk bayi dari usia 0 hingga 12 bulan. Bab ini akan memandumu memahami esensi dari setiap sentuhan, agar kamu bisa memberikan hadiah terbaik yang bisa diberikan oleh seorang orang tua: kehadiran dan kasih sayang yang terwujud dalam sentuhan.

A. Masase Wajah dan Kepala

Area wajah dan kepala adalah pusat dari sebagian besar interaksi sensorik dan emosional bayi. Masase di area ini bukan hanya tentang relaksasi otot, tetapi juga tentang menstimulasi saraf-saraf kranial, meningkatkan kesadaran wajah, dan memperkuat ekspresi emosi. Mengingat sensitivitas area ini, gerakan masase harus sangat lembut dan penuh kehati-hatian.

1. Tujuan Masase Wajah dan Kepala secara Holistik

Masase wajah dan kepala memiliki manfaat yang jauh melampaui sekadar sentuhan. Secara holistik, tujuan utama dari masase ini adalah:

a. Mendorong Relaksasi Total

Otot-otot di sekitar wajah, rahang, dan tengkorak dapat menegang saat bayi merasa cemas atau rewel. Masase lembut membantu melepaskan ketegangan ini, yang berkontribusi pada relaksasi keseluruhan. Relaksasi otot wajah dapat secara langsung memengaruhi sistem saraf, menenangkan pikiran dan tubuh.

b. Stimulasi Sensorik dan Kesadaran Diri

Sentuhan pada wajah menstimulasi ribuan reseptor saraf yang mengirimkan sinyal langsung ke otak. Stimulasi ini membantu bayi mengembangkan kesadaran akan wajah mereka sendiri dan merespons sentuhan positif. Ini adalah

bagian penting dari pembentukan citra diri dan pemahaman tentang tubuh.

c. Penguatan Ikatan Batin dan Komunikasi

Masase wajah adalah kesempatan sempurna untuk kontak mata yang stabil, senyuman, dan dialog non-verbal antara orang tua dan anak. Interaksi ini meningkatkan pelepasan oksitosin, yang memperkuat ikatan kelekatan (bonding).

d. Meredakan Ketidaknyamanan pada Sinus dan Tumbuh Gigi

Masase lembut pada area di sekitar hidung dan rahang dapat membantu meredakan ketidaknyamanan akibat hidung tersumbat atau saat gigi mulai tumbuh. Gerakan ini meningkatkan sirkulasi darah lokal, yang dapat membantu mengurangi peradangan ringan.

2. Teknik-Teknik Masase Wajah dan Kepala yang Aman

Sebelum memulai, pastikan tangan Anda bersih, hangat, dan telah diolesi sedikit minyak. Masase selalu dimulai dengan meminta izin secara verbal.

a. Masase Dahi

Letakkan kedua ibu jari di tengah dahi bayi, tepat di atas pangkal hidung. Gerakkan ibu jari secara perlahan dan lembut ke arah luar, mengikuti garis alis, menuju pelipis. Gerakan ini dapat diulang beberapa kali. Gerakan ini bertujuan untuk meredakan ketegangan di dahi dan memberikan efek menenangkan.

b. Masase Pipi

Letakkan telapak tangan Anda di tengah wajah bayi, kemudian usap dengan lembut ke arah luar, mengikuti garis rahang hingga ke telinga. Gerakan ini membantu relaksasi otot

pipi dan memberikan stimulasi taktil pada area yang penting untuk makan dan berbicara di masa depan.

c. Masase Kepala

Letakkan tangan Anda di atas kepala bayi dan usap dengan lembut, hindari area fontanela (bagian lunak di ubun-ubun). Dengan ujung-ujung jari, buat gerakan melingkar yang sangat lembut dan perlahan di seluruh area kepala yang kokoh. Gerakan ini menstimulasi sirkulasi di kulit kepala dan sangat menyenangkan.

3. Kajian Ilmiah

Meskipun area ini terlihat kecil, masase wajah dan kepala memiliki efek yang signifikan pada sistem saraf dan endokrin bayi.

a. Stimulasi Saraf Kranial

Wajah dipenuhi dengan ujung-ujung saraf kranial, terutama saraf trigeminal, yang berperan dalam sensasi wajah. Masase wajah yang lembut menstimulasi saraf-saraf ini, yang pada gilirannya meningkatkan aktivitas di korteks somatosensori otak, area yang memproses sentuhan.

b. Aktivasi Sistem Saraf Parasimpatik

Studi oleh Lindgren et al., (2010) menunjukkan bahwa sentuhan lembut pada area wajah dan kepala, seperti yang dilakukan dalam masase, secara kuat menstimulasi saraf vagus, yang merupakan komponen kunci dari sistem saraf parasimpatik. Stimulasi ini menghasilkan respons relaksasi yang ditandai dengan penurunan detak jantung dan tekanan darah.

c. Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur

Penelitian dari Jabraeili et al., (2023) menunjukkan bahwa masase wajah dan kepala secara signifikan

menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan meningkatkan kualitas tidur pada anak. Efek ini terjadi karena masase membantu bayi masuk ke kondisi relaksasi yang mendalam, mempermudah transisi ke tidur.

Secara keseluruhan, masase wajah dan kepala adalah bagian yang tidak boleh dilewatkan dari sesi masase bayi. Dengan gerakan-gerakan yang lembut dan penuh kesadaran, orang tua dapat memberikan stimulasi sensorik yang vital, memperkuat ikatan batin, dan membantu bayi mencapai kondisi relaksasi yang mendalam.

B. Masase Dada, Perut, dan Punggung

Area dada, perut, dan punggung adalah pusat dari sistem organ vital bayi, termasuk jantung, paru-paru, dan sistem pencernaan. Masase pada area ini memiliki potensi terapeutik yang luar biasa, tidak hanya untuk relaksasi, tetapi juga sebagai intervensi efektif untuk masalah umum seperti kolik dan sembelit.

1. Masase Dada

Masase dada bertujuan untuk menenangkan, meningkatkan pernapasan yang dalam, dan memberikan stimulasi pada area jantung dan paru-paru.

a. Gerakan Buku Terbuka (Open Book)

Letakkan kedua tangan Anda di tengah dada bayi, dengan jari-jari menyentuh tulang dada. Gerakkan tangan secara perlahan ke arah luar, seperti membuka buku, mengikuti tulang rusuk, hingga ke bahu.

b. Tujuan

Gerakan ini merelaksasi otot-otot di dada, yang dapat membantu bayi bernapas lebih dalam. Gerakan yang lembut

juga menstimulasi sirkulasi darah ke area paru-paru dan jantung.

c. Kajian Fisiologis

Pijatan lembut pada area dada dapat membantu merangsang otot-otot di antara tulang rusuk (otot interkostal) yang berperan penting dalam proses pernapasan. Dengan stimulasi ini, otot menjadi lebih rileks dan kuat sehingga paru-paru bisa mengembang lebih optimal dan mekanisme pernapasan menjadi lebih efisien. Bagi anak penderita asma, pijatan dada bermanfaat karena mampu mengurangi ketegangan otot akibat kerja napas yang berat, meningkatkan kelenturan dinding dada serta tulang rusuk, dan menurunkan hambatan pada saluran pernapasan melalui efek relaksasi. Kondisi ini membuat fungsi paru, seperti jumlah udara yang dapat dihirup atau dihembuskan, menjadi lebih baik. Penelitian juga menunjukkan bahwa pijat yang dilakukan secara rutin, baik oleh orang tua maupun terapis, dan dikombinasikan dengan pengobatan standar, dapat membantu mengurangi gejala asma seperti sesak napas, bunyi napas mengi (wheezing), serta menurunkan kebutuhan penggunaan obat (Goli & Shabestari, 2017)

2. Masase Perut

Masase perut adalah intervensi paling umum untuk masalah pencernaan pada bayi. Gerakannya dirancang untuk mengikuti jalur alami usus besar.

a. Gerakan "I Love You":

Gerakan ini dinamai karena bentuk huruf yang dibuat di perut bayi. Dengan tangan kanan, usap perut bayi dari atas ke bawah membentuk huruf "I" di sisi kiri perut bayi. Kemudian, usap membentuk huruf "L" terbalik, dari kanan ke

kiri dan ke bawah. Terakhir, usap membentuk huruf "U" terbalik, dari kanan ke kiri, lalu ke bawah.

b. Tujuan

Gerakan ini mengikuti jalur usus besar. Gerakan "I" membantu mendorong feses di usus besar menurun. Gerakan "L" dan "U" membantu mendorong gas dan feses dari usus besar melintang dan menurun. Gerakan ini secara mekanis membantu peristaltik usus, membantu meredakan kembung, gas, dan sembelit.

3. Masase Punggung

Masase punggung tidak hanya menenangkan, tetapi juga penting untuk perkembangan motorik kasar.

a. Gerakan Menjalar (Walking Fingers)

Letakkan bayi dalam posisi tengkurap. Letakkan telapak tangan Anda di punggung bayi. Dengan jari-jari, buat gerakan seperti menjalar dari leher ke pantat. Lakukan gerakan ini dengan lembut namun tegas.

b. Tujuan

Gerakan ini menstimulasi otot-otot di sepanjang tulang belakang. Stimulasi ini membantu menguatkan otot punggung dan leher yang dibutuhkan bayi untuk mengangkat kepala, duduk, dan merangkak.

c. Kajian Fisiologis

Masase perut (abdominal massage) telah terbukti secara ilmiah mampu memberikan manfaat signifikan bagi bayi, terutama dalam mengurangi gejala kolik. Kolik umumnya ditandai dengan episode tangisan berkepanjangan, yang sering dikaitkan dengan gangguan motilitas usus dan ketidaknyamanan gastrointestinal. Beberapa uji klinis acak (RCT) menunjukkan bahwa pijat perut dapat menurunkan

frekuensi dan durasi tangisan bayi. Penelitian oleh Sheidaei et al., (2016) menemukan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan perut secara rutin mengalami penurunan signifikan dalam durasi tangisan kolik dibanding kelompok kontrol. Hal ini juga didukung oleh penelitian terbaru yang melaporkan bahwa pijat teratur pada bayi usia 40 hari–4 bulan menurunkan gejala kolik secara bermakna dan meningkatkan kualitas tidur (Akdogan & Yildiz, 2025)

Mekanisme kerja pijat perut tidak hanya bersifat mekanis, yakni membantu pergerakan gas dan isi usus, tetapi juga bersifat neurologis. Penelitian oleh Diego et al., (2007) menunjukkan bahwa pijat dengan tekanan sedang pada bayi prematur meningkatkan aktivitas saraf vagus dan motilitas lambung. Aktivasi saraf vagus berperan penting dalam memperbaiki koordinasi sistem pencernaan, mempercepat pengosongan lambung, serta merangsang sekresi enzim pencernaan. Dengan demikian, pijat perut berkontribusi pada regulasi sistem gastrointestinal melalui jalur saraf otonom.

Selain itu, uji klinis lain membandingkan pijat perut dengan intervensi lain seperti probiotik. Hasilnya, kelompok yang mendapat pijat perut menunjukkan penurunan gejala kolik yang lebih besar dibanding bayi yang hanya mendapat suplementasi probiotik (Ertem & Özyazıcıoğlu, 2025). Temuan ini menegaskan bahwa stimulasi manual melalui pijat memberikan efek tambahan yang bermanfaat bagi bayi.

Secara keseluruhan, bukti ilmiah dari berbagai penelitian menegaskan bahwa pijat perut pada bayi tidak hanya membantu mengurangi kolik melalui mekanisme mekanis, tetapi juga menstimulasi saraf vagus sehingga mendukung peningkatan motilitas usus dan keseimbangan fungsi pencernaan. Dengan landasan ini, pijat perut dapat dipandang sebagai intervensi non-

farmakologis yang efektif dan aman untuk membantu bayi dengan masalah gastrointestinal, khususnya kolik.

Dengan menguasai teknik-teknik ini, orang tua dan terapis dapat memberikan dukungan vital pada sistem organ bayi, memberikan kelegaan dari ketidaknyamanan umum, dan secara simultan memperkuat fondasi fisiologis untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

C. Masase Lengan dan Tangan

Lengan dan tangan adalah instrumen utama bayi untuk berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Masase pada area ini bukan hanya tentang relaksasi, tetapi juga tentang menstimulasi saraf, meningkatkan kesadaran motorik, dan meletakkan dasar untuk keterampilan motorik halus dan kognitif di masa depan.

1. Tujuan Masase Lengan dan Tangan secara Holistik

a. Pengembangan Motorik Halus

Gerakan masase yang terstruktur pada jari dan tangan membantu melepaskan refleks genggam alami (grasping reflex) pada bayi baru lahir. Hal ini memungkinkan mereka untuk mulai membuka tangan mereka, yang merupakan langkah pertama menuju menggenggam objek dan mengembangkan koordinasi mata-tangan.

b. Stimulasi Integrasi Sensorik

Tangan dan jari dipenuhi dengan ujung-ujung saraf yang sangat sensitif. Masase memberikan umpan balik taktil yang kaya, membantu otak bayi memproses dan mengintegrasikan informasi sensorik. Proses ini penting untuk perkembangan kognitif, persepsi ruang, dan kemampuan belajar.

c. Peningkatan Sirkulasi dan Kekuatan Otot

Gerakan masase yang lembut meningkatkan aliran darah ke otot-otot kecil di lengan dan tangan. Ini membantu menguatkan otot yang dibutuhkan untuk menggenggam dan memanipulasi objek.

d. Penguatan Ikatan Batin

Menyentuh tangan bayi adalah salah satu cara paling intim untuk berkomunikasi. Sentuhan ini secara langsung memperkuat ikatan batin antara orang tua dan anak, karena tangan sering kali digunakan untuk interaksi kasih sayang dan dukungan.

2. Teknik Masase Lengan dan Tangan yang Aman

Seperti bagian tubuh lainnya, masase lengan dan tangan selalu dimulai dengan meminta izin dan memastikan tangan Anda hangat dan berminyak.

a. Gerakan Mengusap (*Stroking*)

Letakkan tangan Anda di bahu bayi. Dengan satu tangan, usap dengan lembut dari bahu ke pergelangan tangan. Gerakan ini dapat diulang beberapa kali. Setelah itu, dengan kedua tangan, buat gerakan seperti memutar adonan roti dengan lembut di sepanjang lengan bayi dari bahu ke pergelangan tangan. Gerakan ini meningkatkan sirkulasi dan merelaksasi otot.

b. Gerakan Meremas (*Gentle Compressions*)

Setelah mengusap, dengan lembut remas lengan bayi dari bahu ke pergelangan tangan. Gerakan ini memberikan stimulasi proprioceptive, membantu bayi merasakan batas-batas tubuhnya.

c. Masase Telapak Tangan

Dengan ibu jari Anda, buat gerakan melingkar yang lembut di telapak tangan bayi. Tekanan yang lembut pada

telapak tangan dapat membantu bayi merelaksasi refleks genggamnya dan membuka tangannya.

d. Masase Jari-Jari

Ambil setiap jari bayi satu per satu. Dengan lembut, usap atau putar setiap jari dari pangkal ke ujung, seolah-olah Anda sedang mencabut cincin. Gerakan ini menstimulasi saraf-saraf kecil di jari dan meningkatkan kesadaran taktil.

e. Gerakan Pergelangan Tangan

Dengan lembut, pegang pergelangan tangan bayi dan putar perlahan-lahan searah jarum jam dan berlawanan arah. Gerakan ini membantu meningkatkan fleksibilitas sendi dan meningkatkan rentang gerak.

3. Kajian Ilmiah

Penelitian modern dalam bidang neurosains menegaskan bahwa tangan merupakan bagian tubuh yang sangat penting bagi perkembangan kognitif bayi karena korteks motorik dan somatosensorik di otak memiliki area luas yang didedikasikan untuk fungsi tangan. Stimulasi pada tangan melalui sentuhan atau pijatan diyakini dapat meningkatkan ketajaman taktil, yaitu kemampuan bayi membedakan berbagai jenis sentuhan dan tekstur, sehingga membantu perkembangan sensorimotor sejak dini. Lebih jauh, sejumlah penelitian menunjukkan adanya korelasi kuat antara perkembangan keterampilan motorik halus dengan capaian kognitif di kemudian hari. Misalnya, studi melaporkan bahwa keterampilan menggenggam dan koordinasi tangan pada masa bayi berhubungan signifikan dengan kemampuan bahasa, memori, dan pemecahan masalah pada usia selanjutnya (Collett et al., 2019). Dengan kata lain, pijatan terstruktur pada tangan dan jari tidak hanya bersifat relaksasi, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan jalur saraf penting yang mendukung koordinasi tangan-mata serta fungsi eksekutif.

Selain itu, sentuhan pada tangan juga memicu pelepasan oksitosin, hormon yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman, memperkuat ikatan emosional dengan pengasuh, dan menurunkan tingkat stres pada bayi (Moussa et al., 2021). Oleh karena itu, masase tangan dapat dipandang sebagai salah satu bentuk stimulasi dini yang memberikan manfaat ganda, baik secara fisiologis maupun psikologis, dalam mendukung tumbuh kembang bayi.

Dengan demikian, masase lengan dan tangan adalah praktik yang memiliki manfaat ganda: relaksasi fisik dan stimulasi neurologis yang mendalam. Masase ini meletakkan fondasi penting bagi bayi untuk menjelajahi dunia melalui sentuhan, membangun keterampilan motorik halus, dan memperkuat ikatan batin dengan orang tua mereka.

D. Masase Kaki dan Telapak Kaki

Kaki dan telapak kaki sering disebut sebagai "akar" dari tubuh, dan masase di area ini memiliki manfaat yang sangat mendalam. Masase kaki tidak hanya menenangkan, tetapi juga memainkan peran vital dalam meningkatkan sirkulasi, membangun kesadaran tubuh (proprioception), dan meletakkan dasar untuk perkembangan motorik kasar, seperti berjalan dan berlari.

1. Tujuan Masase Kaki dan Telapak Kaki secara Holistik

a. Peningkatan Sirkulasi Darah dan Limfatik

Kaki dan telapak kaki adalah area terjauh dari jantung. Masase di area ini secara signifikan meningkatkan aliran darah, memastikan pasokan oksigen dan nutrisi yang optimal ke otot dan jaringan. Ini juga membantu sistem limfatik bekerja lebih efisien, membantu tubuh mengeluarkan racun.

b. Stimulasi Proprioceptive

Masase pada kaki memberikan umpan balik sensorik yang kuat pada sendi dan otot. Stimulasi ini, yang dikenal sebagai proprioception, membantu bayi membangun pemahaman tentang posisi tubuhnya di ruang angkasa, sebuah keterampilan yang sangat penting untuk keseimbangan, koordinasi, dan akhirnya, berjalan.

c. Relaksasi Mendalam

Telapak kaki adalah area yang kaya akan ujung saraf yang terhubung ke seluruh tubuh. Masase pada telapak kaki dapat memicu respons relaksasi yang mendalam, menenangkan sistem saraf otonom, dan membantu bayi tidur lebih nyenyak.

d. Mempersiapkan untuk Berjalan

Gerakan masase yang lembut membantu menguatkan otot-otot kaki dan meningkatkan fleksibilitas sendi pergelangan kaki. Ini mempersiapkan kaki bayi untuk menopang berat badan dan melakukan gerakan-gerakan kompleks yang dibutuhkan untuk merangkak, berdiri, dan berjalan.

2. Teknik Masase Kaki dan Telapak Kaki yang Aman

Masase kaki adalah salah satu bagian favorit bayi dalam sesi masase. Lakukan dengan tangan yang hangat dan berminyak, selalu dimulai dengan meminta izin.

a. Gerakan Mengusap

Letakkan satu tangan di paha bayi. Dengan tangan yang lain, pegang pergelangan kaki bayi dan usap dengan lembut dari paha ke mata kaki. Gerakan ini diibaratkan seperti memerah susu sapi, memberikan tekanan yang lembut dan

ritmis. Ulangi gerakan ini beberapa kali. Ini adalah gerakan utama untuk meningkatkan sirkulasi.

b. Masase Telapak Kaki

Letakkan ibu jari Anda di telapak kaki bayi, dan buat gerakan melingkar yang lembut dari tumit ke jari-jari. Telapak kaki adalah area yang sangat sensitif, jadi pastikan tekanan Anda sangat lembut. Gerakan ini memberikan relaksasi yang mendalam.

c. Masase Jari-Jari Kaki

Dengan lembut, usap atau putar setiap jari kaki dari pangkal ke ujung, seolah-olah Anda sedang mencabut cincin. Gerakan ini menstimulasi saraf-saraf kecil di jari-jari kaki.

d. Gerakan Pergelangan Kaki

Dengan satu tangan memegang betis, putar perlahan-lahan pergelangan kaki bayi searah jarum jam dan berlawanan arah. Gerakan ini meningkatkan fleksibilitas sendi dan rentang gerak.

3. Kajian Ilmiah: Dasar Fisiologis Masase Kaki

Masase kaki pada bayi memiliki dasar fisiologis yang kuat dan telah diteliti dalam berbagai studi modern. Penelitian menunjukkan bahwa pijatan pada ekstremitas, termasuk kaki, dapat meningkatkan aktivitas saraf vagus dan memperbaiki sirkulasi darah, yang pada akhirnya berkontribusi pada penambahan berat badan dan pertumbuhan yang lebih optimal, terutama pada bayi prematur (Guzzetta et al., 2009). Selain itu, masase yang teratur terbukti berkorelasi dengan pencapaian perkembangan motorik kasar yang lebih cepat, karena stimulasi pada kaki dan telapak kaki membantu memperkuat fondasi neurologis untuk koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan berjalan (Zulfiana et al., 2022). Di samping manfaat fisiologis

tersebut, pijatan pada telapak kaki juga memberikan efek relaksasi yang signifikan. Meskipun refleksologi masih terus diteliti, sentuhan lembut pada area ini diketahui dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik sehingga bayi lebih tenang, berkurang stres, dan lebih mudah masuk ke fase istirahat (Chen et al., 2024). Dengan demikian, masase kaki bukan sekadar tradisi, tetapi dapat dipandang sebagai intervensi berbasis bukti yang memberi manfaat ganda, yakni stimulasi fisiologis yang menunjang tumbuh kembang sekaligus relaksasi yang mendukung kesehatan mental dan emosional bayi.

Dengan demikian, masase kaki dan telapak kaki adalah bagian yang sangat penting dari masase bayi. Masase ini memberikan manfaat ganda: relaksasi yang mendalam dan stimulasi fisiologis yang vital untuk tumbuh kembang, menjadikannya fondasi yang kokoh untuk kesehatan fisik dan mental anak.



BAB VI

MASASE TERAPI UNTUK ANAK USIA DINI (1-5 TAHUN)

Bagi anak usia 1 hingga 5 tahun, dunia adalah taman bermain yang penuh petualangan. Setiap hari adalah penemuan baru, dan setiap sentuhan adalah bagian dari pembelajaran. Di tengah masa pertumbuhan yang pesat ini, masase bukan hanya tentang relaksasi, tetapi juga tentang stimulasi sensori dan pengembangan motorik.

Masase untuk anak usia dini adalah jembatan yang menghubungkan dunia internal mereka dengan lingkungan eksternal. Sentuhan lembut dan penuh kesadaran tidak hanya membantu menenangkan mereka setelah seharian bermain, tetapi juga menumbuhkan kesadaran tubuh, meningkatkan koordinasi, dan membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan emosional mereka. Ini adalah kesempatan emas untuk orang tua

dan anak berinteraksi secara intim, memperkuat ikatan kasih sayang melalui bahasa universal sentuhan.

Mari kita selami lebih dalam manfaat luar biasa dari terapi masase untuk anak usia dini. Bab ini akan memandu Anda bagaimana menciptakan momen relaksasi yang menyenangkan, aman, dan penuh makna bagi si kecil.

A. Adaptasi Teknik Masase untuk Anak Aktif

Transisi dari bayi yang relatif pasif ke anak usia dini yang sangat aktif adalah perubahan mendasar dalam dinamika masase. Anak usia dini (1-3 tahun) dan prasekolah (3-5 tahun) memiliki rentang perhatian yang pendek, keinginan yang kuat untuk mengeksplorasi dunia secara mandiri, dan kemampuan verbal yang terus berkembang. Oleh karena itu, pendekatan masase yang statis dan terstruktur seperti pada bayi tidak lagi efektif. Masase untuk kelompok usia ini menuntut adaptasi: sesi yang lebih interaktif, singkat, dan berpusat pada minat anak. Pendekatan ini bukan hanya menjaga agar anak tetap terlibat, tetapi juga memberdayakan mereka untuk menjadi partisipan aktif dalam pengalaman sentuhan, yang merupakan langkah penting dalam pengembangan otonomi dan harga diri.

1. Pergeseran Paradigma

Pada bayi, tujuan utama masase adalah menenangkan dan menstimulasi melalui sentuhan yang terstruktur. Pada anak aktif, tujuannya meluas ke kolaborasi dan komunikasi. Anak tidak lagi hanya menerima, tetapi juga berpartisipasi dan bahkan memimpin. Sesi masase mungkin hanya berlangsung selama 5-10 menit, atau bahkan kurang, tergantung suasana hati anak. Fleksibilitas dan kemampuan untuk "mengikuti arus" adalah kunci. Terapis atau orang tua harus siap untuk menghentikan masase dan beralih ke aktivitas lain jika anak menunjukkan

tanda-tanda kebosanan atau penolakan, seperti mengalihkan pandangan, rewel, atau mencoba melarikan diri.

2. Prinsip Adaptasi untuk Anak Aktif

Alih-alih sesi masase seluruh tubuh, masase dapat difokuskan pada satu area, misalnya hanya kaki atau punggung, selama 2-3 menit. Ini sesuai dengan rentang perhatian mereka yang pendek dan mencegah mereka merasa terkungkung.

a. Berbasis Permainan

Masase harus diintegrasikan ke dalam permainan. Mengubah gerakan masase menjadi bagian dari permainan adalah cara yang efektif untuk menjaga anak tetap terlibat. Misalnya, masase punggung bisa menjadi "jalan kereta api" atau "mobil balap," di mana jari-jari Anda menjadi kereta atau mobil yang bergerak di sepanjang punggung.

b. Memberikan Kendali

Biarkan anak mengambil kendali. Tawarkan pilihan: "Mau pijat kaki atau tangan dulu, Nak?" Atau, "Mau Bunda/Ayah pijat sambil cerita apa?" Memberikan pilihan ini memberdayakan anak dan meningkatkan partisipasi mereka.

c. Menggunakan Tekanan yang Lebih Dalam

Pada anak yang lebih aktif, tekanan yang sedikit lebih dalam sering kali lebih efektif dan menenangkan. Tekanan yang dalam memberikan stimulasi proprioseptif yang lebih kuat, membantu anak yang mungkin memiliki kebutuhan sensorik tinggi untuk "merasa" tubuh mereka lebih jelas.

3. Teknik Masase yang Diadaptasi untuk Anak Aktif

a. Masase "Jalan Kereta Api" di Punggung

Posisikan anak tengkurap atau duduk bersandar di pangkuan Anda. Mulai dari leher hingga punggung bawah, buat gerakan ritmis dengan telapak tangan, seperti roda

kereta api yang berputar. Anda bisa membuat suara "chugga-chugga" yang membuat anak tertawa.

b. "Menggambar" di Punggung

Gunakan jari Anda untuk "menggambar" bentuk-bentuk sederhana, seperti lingkaran, hati, atau bahkan inisial nama anak di punggungnya. Ini adalah cara yang sangat interaktif dan menyenangkan untuk memberikan sentuhan dan juga merangsang imajinasi mereka.

c. Masase "Beruang Berjalan" di Kaki

Sambil anak duduk atau berbaring, buat jari-jari Anda seperti kaki beruang yang berjalan perlahan dan berat di sepanjang kaki, dari paha hingga betis. Tekanan yang sedikit lebih dalam pada gerakan ini bisa sangat menenangkan dan memberikan umpan balik sensorik yang kuat.

d. Masase "Menyetir Mobil" di Telapak Kaki

Gunakan ibu jari Anda untuk membuat gerakan memutar di telapak kaki, seolah-olah Anda sedang menyetir mobil. Anda bisa menambahkan efek suara "vroom-vroom" untuk membuatnya lebih menyenangkan.

4. Kajian Ilmiah

Perkembangan neurologis pada anak aktif sangat dipengaruhi oleh stimulasi lingkungan, salah satunya melalui masase yang diadaptasi. Masase memberikan stimulasi penting terhadap sistem saraf, khususnya dalam hal integrasi sensorik dan regulasi stres. Anak aktif cenderung memiliki sistem saraf yang terlalu responsif terhadap rangsangan (*over-responsive*), yang membuat mereka lebih mudah gelisah atau sulit menenangkan diri. Penerapan tekanan lebih dalam pada masase, yang menstimulasi reseptor sentuhan dalam seperti korpuskel Pacinian, dapat membantu menenangkan sistem saraf.

Mekanismenya adalah dengan mengirimkan sinyal sensorik ke otak, sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (respon “lawan atau lari”) dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik (respon “istirahat dan cerna”). Penelitian oleh Field, (2010) menunjukkan bahwa masase pada anak usia dini terbukti menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon stres, sekaligus meningkatkan serotonin, yang berperan dalam menimbulkan rasa tenang dan meningkatkan kemampuan regulasi diri.

Selain itu, masase anak tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial-emosional. Hal ini terjadi karena masase biasanya dilakukan bersamaan dengan interaksi hangat antara anak dan pengasuh, seperti kontak mata, bahasa verbal lembut, dan sentuhan penuh kasih. Interaksi positif ini memicu pelepasan oksitosin, hormon yang berperan penting dalam membangun rasa aman, kelekatan emosional, dan empati. Sebuah kajian oleh Moussa et al., (2021) menunjukkan bahwa interaksi sentuhan yang responsif dan menyenangkan pada anak prasekolah secara signifikan meningkatkan skor perkembangan sosial-emosional mereka, termasuk kemampuan berbagi, bekerja sama, serta menjalin hubungan dengan teman sebaya. Dengan demikian, masase yang diadaptasi tidak hanya mendukung regulasi neurologis anak aktif, tetapi juga menjadi sarana efektif untuk memperkuat keterampilan sosial-emosional mereka.

Dengan mengadaptasi teknik masase agar sesuai dengan laju anak yang aktif, kita tidak hanya menyediakan relaksasi fisik, tetapi juga secara strategis menstimulasi sistem saraf mereka, memperkuat ikatan batin, dan memberikan alat yang vital untuk pengembangan regulasi emosi dan keterampilan sosial-emosional. Masase menjadi sebuah jembatan yang

menghubungkan dunia internal anak yang aktif dengan dunia eksternal orang tua yang penuh kasih.

B. Masase Melalui Permainan dan Cerita

Masase melalui permainan dan cerita adalah salah satu cara paling kreatif dan efektif untuk mengintegrasikan sentuhan ke dalam kehidupan anak usia dini. Pada usia ini, imajinasi adalah kekuatan dominan, dan menggunakan narasi sebagai media untuk masase membuat pengalaman tersebut tidak lagi terasa seperti sebuah tugas, melainkan sebuah petualangan yang menyenangkan. Pendekatan ini tidak hanya menstimulasi sensasi taktil, tetapi juga melibatkan dimensi kognitif, linguistik, dan emosional anak.

1. Filosofi di Balik Masase Bermain

Inti dari pendekatan ini adalah memanfaatkan kekuatan narasi dan imajinasi. Anak-anak belajar melalui bermain. Saat masase disajikan sebagai bagian dari cerita, anak menjadi terlibat secara aktif dan emosional. Kekhawatiran atau penolakan terhadap sentuhan dapat dikesampingkan karena mereka fokus pada alur cerita. Ini mengubah dinamika dari interaksi "terapis-pasien" menjadi "teman bermain," yang mempromosikan rasa aman, kepercayaan, dan kelekatan yang kuat. Masase menjadi sebuah ritual yang ditunggu-tunggu, bukan kewajiban yang harus dipenuhi.

2. Mengintegrasikan Masase ke dalam Cerita

Cerita bisa dibuat spontan atau direncanakan. Anda bisa menggunakan karakter favorit anak, seperti hewan, mobil, atau tokoh kartun. Kuncinya adalah menghubungkan gerakan masase dengan elemen cerita.

Contoh: Cerita "Petualangan Kucing dan Tikus"

a. Bagian Awal (Masase Kepala)

"Ada seekor tikus kecil yang sedang berjalan-jalan di sebuah padang rumput yang luas." (Lakukan masase lembut di kepala dengan ujung jari, seolah-olah Anda sedang merabara-raba rumput).

b. Bagian Tengah (Masase Punggung)

"Tiba-tiba, ia melihat seekor kucing besar yang sedang tidur pulas di punggungnya. Kucing itu tidur sambil mendengkur." (Buat gerakan mengusap yang panjang dan lembut di punggung anak, sambil membuat suara dengkuran).

c. Bagian Punggung (Masase Kaki)

"Tikus itu pun lari ketakutan! Ia lari secepat mungkin, melewati jalanan yang bergelombang." (Buat gerakan jari seperti berlari cepat di sepanjang punggung anak, kemudian di kaki mereka).

d. Bagian Akhir (Masase Tangan)

"Kucing pun bangun dan mengejar si tikus! Kucing itu berlari dan meraih kaki tikus." (Dengan lembut, pegang tangan atau kaki anak dan pijat perlahan).

e. Penutup

"Tapi tikus berhasil sembunyi di dalam sarangnya yang hangat. Hore! Akhirnya tikus bisa tidur nyenyak." (Peluk anak erat-erat dan tepuk punggung mereka dengan lembut).

3. Manfaat Holistik dari Masase Berbasis Permainan

Pendekatan ini memiliki manfaat yang sangat luas, menyentuh berbagai aspek perkembangan anak.

a. Pengembangan Kognitif dan Bahasa

Mengintegrasikan masase dengan cerita mendorong keterampilan narasi. Anak belajar memahami struktur cerita (awal, tengah, akhir), mengembangkan kosakata baru, dan mengaitkan kata-kata dengan sensasi fisik. Masase yang terstruktur dengan cerita juga dapat meningkatkan memori sekuensial mereka kemampuan untuk mengingat urutan peristiwa.

b. Peningkatan Kesadaran Tubuh (Body Awareness)

Masase melalui cerita membantu anak memetakan tubuh mereka. Saat Anda mengatakan, "Sekarang tikus berlari di punggungmu," anak menghubungkan sensasi sentuhan dengan area spesifik di tubuhnya. Ini adalah fondasi dari proprioception dan skema tubuh yang sehat.

c. Regulasi Emosi dan Sosial

Permainan ini menciptakan ruang yang aman bagi anak untuk mengekspresikan emosi. Anak belajar bahwa sentuhan dapat menjadi sumber kenyamanan dan kebahagiaan. Sesi masase yang menyenangkan dan interaktif juga menguatkan ikatan batin antara orang tua dan anak, karena pengalaman ini adalah momen berbagi yang penuh kasih sayang dan tawa.

d. Mengurangi Penolakan

Banyak anak di usia ini menolak untuk berbaring diam. Dengan mengubah masase menjadi permainan, penolakan ini dapat dihindari. Anak akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi karena itu adalah sebuah permainan, bukan sebuah prosedur.

4. Kajian Ilmiah

Penelitian modern semakin menegaskan bahwa sentuhan yang terstruktur, termasuk dalam bentuk masase yang dikombinasikan dengan permainan atau cerita, memiliki dampak positif yang mendalam pada perkembangan anak. Salah satu aspek penting yang terpengaruh adalah fungsi eksekutif, yaitu kemampuan mengendalikan diri, mengingat informasi, dan memecahkan masalah. Beberapa studi dalam bidang pendidikan anak usia dini menunjukkan bahwa interaksi berbasis sentuhan yang dilakukan dalam suasana bermain mampu merangsang area otak yang terkait dengan fungsi eksekutif, sehingga mendukung kesiapan belajar anak sejak dini (Rosas et al., 2019)

Selain itu, masase yang dilakukan dengan cara penuh kasih sayang memicu pelepasan hormon oksitosin, yaitu hormon yang berperan dalam menumbuhkan rasa aman, rileks, serta memperkuat ikatan emosional antara anak dan pengasuh. Kajian yang dilakukan oleh Gibb et al., (2021) menegaskan bahwa interaksi sentuhan positif berhubungan dengan peningkatan kadar oksitosin pada orang tua maupun anak, yang kemudian menciptakan suasana emosional yang stabil dan penuh kelekatan.

Dari sisi perilaku, masase yang dikemas dalam aktivitas menyenangkan seperti bercerita atau bermain tidak hanya menenangkan, tetapi juga dapat mengurangi kecenderungan perilaku agresif dan memperkuat perilaku prososial, seperti kemampuan berbagi dan bekerja sama. Hal ini sesuai dengan laporan penelitian yang menunjukkan bahwa anak usia prasekolah yang mendapatkan intervensi sentuhan berbasis interaksi sosial menunjukkan peningkatan yang bermakna dalam keterampilan sosial-emosional (Bilsel & Metin, 2024).

Dengan demikian, masase bukan sekadar sarana relaksasi, tetapi juga wahana stimulasi kognitif, emosional, dan

sosial yang kreatif. Pendekatan ini menunjukkan bahwa pengasuhan terbaik adalah yang menggabungkan kasih sayang dengan cara-cara interaktif yang menyenangkan, sehingga mendukung anak tumbuh tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental dan sosial.

C. Masase untuk Membantu Masalah Tidur

Masalah tidur adalah salah satu tantangan paling umum yang dihadapi orang tua. Mulai dari kesulitan memulai tidur hingga terbangun di tengah malam, gangguan tidur dapat memengaruhi kesehatan fisik dan emosional anak serta kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Masase terapi, jika diintegrasikan sebagai bagian dari ritual tidur yang konsisten, adalah intervensi non-farmakologis yang sangat efektif untuk mempromosikan tidur yang lebih nyenyak dan lebih lama.

1. Memahami Masalah Tidur pada Anak Usia Dini

Anak usia dini sering mengalami masalah tidur karena beberapa alasan:

a. Perkembangan Otak

Otak mereka masih mengembangkan ritme sirkadian (siklus tidur-bangun).

b. Kecemasan Perpisahan

Anak mungkin merasa cemas saat berpisah dari orang tua di malam hari.

c. Stimulasi Berlebihan

Terlalu banyak aktivitas, cahaya biru dari gadget, atau lingkungan yang bising dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur.

d. Ketegangan Fisik

Aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan ketegangan otot yang membuat anak sulit rileks.

Masase secara langsung mengatasi faktor-faktor ini dengan menciptakan respons relaksasi yang mendalam.

2. Fondasi Fisiologis

Efektivitas masase dalam membantu tidur didasarkan pada dua mekanisme fisiologis utama:

a. Penurunan Hormon Stres

Sentuhan yang lembut dan ritmis mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi sebagai "rem" tubuh. Aktivasi ini secara signifikan menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dalam darah. Kortisol yang rendah adalah prasyarat untuk relaksasi dan transisi yang mudah ke tidur.

b. Peningkatan Hormon Tidur dan Bahagia

Masase terbukti meningkatkan kadar melatonin, hormon yang secara langsung mengatur siklus tidur, dan serotonin, neurotransmitter yang berkontribusi pada perasaan bahagia dan tenang. Peningkatan hormon-hormon ini membantu menciptakan suasana hati yang kondusif untuk tidur.

3. Ritual Masase untuk Tidur

Ritual masase sebelum tidur harus konsisten, tenang, dan singkat, idealnya 10-15 menit.

a. Persiapan

Ciptakan lingkungan yang kondusif: redupkan lampu, matikan TV/gadget, gunakan suara yang menenangkan. Gunakan minyak masase yang disukai anak.

b. Masase Kaki

Mulailah dari kaki, area yang kaya akan titik-titik saraf. Lakukan gerakan mengusap ringan dari paha ke mata kaki, dan kemudian pijat lembut telapak kaki dengan ibu jari. Kaki sering menampung ketegangan dari aktivitas sehari-hari, dan masase ini membantu melepaskannya.

c. Masase Punggung

Letakkan anak tengkurap. Buat gerakan mengusap panjang dan lembut di punggung, dari leher hingga pantat. Gerakan ini menenangkan sistem saraf dan merelaksasi otot punggung. Anda bisa mengatakan, "Kita sedang meratakan permadani sihirmu," atau narasi lain yang menenangkan.

d. Masase Tangan dan Lengan

Pijat lengan anak dari bahu ke tangan, lalu pijat telapak tangan dan setiap jari secara individual. Sentuhan di tangan ini memberikan stimulasi taktil yang menyenangkan tanpa terlalu menstimulasi.

e. Masase Wajah dan Kepala

Akhiri dengan masase lembut di dahi, di antara alis, dan di sepanjang garis rahang. Hindari mata dan area hidung yang sensitif. Sentuhan di wajah sangat menenangkan dan membantu merelaksasi otot-otot yang menahan ekspresi emosi.

f. Penutup

Akhiri dengan pelukan hangat yang erat. Pelukan ini menguatkan perasaan aman dan melepaskan oksitosin, yang memperkuat ikatan dan mendorong relaksasi.

4. Kajian Ilmiah

Penelitian terkini menegaskan bahwa masase dapat menjadi bagian penting dari ritual tidur anak yang sehat. Mindell

et al., (2009) dalam melaporkan bahwa penerapan rutinitas tidur yang konsisten, termasuk masase, mampu meningkatkan durasi tidur total pada anak usia prasekolah serta menurunkan frekuensi terbangun di malam hari. Hal ini menunjukkan bahwa sentuhan lembut yang dilakukan secara terstruktur sebelum tidur dapat menciptakan asosiasi positif dengan waktu tidur, sehingga mempermudah anak untuk masuk ke fase istirahat yang lebih panjang dan berkualitas. Selaras dengan temuan tersebut, Rezaei et al., (2023) menemukan bahwa pemberian masase teratur sebelum tidur secara signifikan menurunkan kecemasan tidur serta perilaku penolakan tidur. Masase menciptakan pengalaman yang menenangkan dan penuh kenyamanan, yang pada akhirnya membantu anak mengembangkan regulasi emosi serta keterampilan mengelola stres. Dengan demikian, masase bukan hanya mendukung kualitas tidur yang lebih baik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan emosional anak secara menyeluruh.

Dengan demikian, masase untuk membantu masalah tidur bukan hanya sebuah teknik, melainkan sebuah ritual yang disengaja dan penuh kasih. Dengan sentuhan yang menenangkan, kita membantu anak-anak menyeimbangkan sistem saraf mereka, membangun fondasi kelekatan yang aman, dan memberikan mereka hadiah terpenting: tidur nyenyak yang esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan.

D. Masase untuk Mengurangi Kecemasan dan Tantrum

Anak usia dini dan prasekolah sering kali mengalami kesulitan mengelola emosi mereka yang kuat, yang termanifestasi sebagai kecemasan, tantrum, atau ledakan amarah. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara verbal, ditambah dengan rasa frustrasi, dapat membuat anak merasa

kewalahan. Dalam momen-momen ini, sentuhan yang tepat dapat berfungsi sebagai "jangkar" emosi, membantu anak kembali ke keadaan tenang dan merasa aman. Masase terapi adalah alat yang powerful untuk mengajarkan anak cara ko-regulasi dan regulasi diri.

1. Memahami Akar Kecemasan dan Tantrum

a. Kecemasan

Kecemasan pada anak sering kali berakar pada ketidakpastian, seperti lingkungan baru, perpisahan dari orang tua, atau perasaan tidak berdaya. Hal ini mengaktifkan sistem saraf simpatik, memicu respons "lawan atau lari," yang menyebabkan detak jantung cepat, pernapasan dangkal, dan ketegangan otot.

b. Tantrum

Tantrum bukanlah upaya untuk memanipulasi, tetapi sering kali merupakan ledakan emosi yang tidak dapat dikendalikan. Ini terjadi ketika anak merasa kewalahan oleh frustrasi, kelelahan, atau rangsangan sensori yang berlebihan. Anak belum memiliki jalur saraf yang matang untuk mengelola emosi, sehingga sentuhan yang menenangkan menjadi jembatan eksternal yang membantu mereka.

2. Mekanisme Sentuhan sebagai Penenang Emosi

Sentuhan, terutama tekanan yang dalam, adalah cara paling langsung untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatik. Mekanisme ini adalah fondasi mengapa masase sangat efektif dalam mengatasi kecemasan dan tantrum.

a. Tekanan dalam (*Deep Pressure*)

Tekanan yang dalam menstimulasi reseptor sensorik di bawah kulit dan di otot yang disebut proprioceptors. Stimulasi ini mengirimkan sinyal ke otak yang menenangkan, yang memicu respons relaksasi. Tekanan yang dalam, seperti

pelukan erat atau tepukan ringan yang mantap, memberikan rasa aman dan menenangkan.

b. Pelepasan Oksitosin

Sentuhan yang penuh kasih sayang memicu pelepasan oksitosin, hormon "cinta" yang memiliki efek menenangkan dan mendorong perasaan kelekatan dan kepercayaan.

c. Penurunan Kortisol

Masase teratur pada anak yang cemas dapat secara signifikan menurunkan kadar hormon stres kortisol, membantu mereka merasa lebih tenang dan kurang rentan terhadap ledakan emosi.

3. Teknik Masase untuk Mengurangi Kecemasan dan Tantrum

Teknik-teknik ini harus diterapkan dengan sensitivitas yang ekstrem dan hanya jika anak bersedia menerima sentuhan. Jangan pernah memaksakan sentuhan saat anak sedang dalam puncak tantrum.

a. Pelukan "Beruang"

Saat anak mulai merasa cemas atau tantrum mereda, tawarkan pelukan yang erat dan mantap. Pelukan ini memberikan tekanan dalam yang menenangkan dan mengirimkan pesan keamanan.

b. Teknik "Jangkar" Tangan dan Kaki

Saat anak sedang duduk atau berdiri, dengan lembut pegang tangan atau kaki mereka dan berikan tekanan yang stabil dan ringan. Tekanan ini membantu "menjangkar" mereka ke momen saat ini, mengalihkan fokus dari emosi yang membanjiri mereka ke sensasi fisik.

c. Masase Punggung yang Menenangkan

Ketika anak bersedia, ajak mereka berbaring tengkurap. Gunakan telapak tangan untuk membuat sapuan yang panjang dan lembut di punggung mereka, dari leher ke pinggul. Hindari gerakan yang terlalu cepat atau menggelitik. Gerakan ini harus ritmis dan berulang, yang menenangkan sistem saraf.

d. "Sandwich" Tangan atau Kaki

Letakkan tangan atau kaki anak di antara kedua tangan Anda dan berikan tekanan yang lembut dan stabil. Tahan selama beberapa saat. Ini adalah teknik yang sangat menenangkan dan dapat dilakukan di mana saja, bahkan di tempat umum.

Dengan menjadikan sentuhan sebagai respons pertama dan paling penuh kasih sayang terhadap kecemasan dan tantrum, orang tua memberikan anak-anak alat yang tak ternilai untuk mengelola dunia emosi mereka. Masase dan sentuhan yang disengaja adalah investasi dalam kesehatan mental anak yang akan memberikan manfaat seumur hidup.



BAB VII

PENATALAKSANAAN MASASE TERAPI DAN ANAK USIA DINI

A. Posisi Tubuh Tidur Terlentang

1. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan

Masase terapi bayi yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

a. Jari Kaki dan Punggung Kaki Bagian Kanan



Gambar 6. Masase Jari Kaki Kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot jari kaki ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar 7. Masase pada Punggung Kaki Kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung kaki ke arah atas.

b. Tungkai Bawah dan Atas Bagian Kanan



Gambar 8. Masase pada Tungkai Bawah Kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



Gambar 9. Masase pada Tungkai atas Kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

2. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri

Masase terapi bayi yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

a. Jari Kaki dan Punggung Kaki Bagian Kiri



Gambar 10.

Masase Jari Kaki
Kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot jari kaki ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar 11.

Masase pada
Punggung Kaki
Kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung kaki ke arah atas.

b. Tungkai Bawah dan Atas Bagian Kiri



Gambar 12.
Masase pada
Tungkai Bawah Kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



Gambar 13.
Masase pada
Tungkai atas Kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

3. Masase pada Perut

Masase terapi bayi yang dilakukan pada perut menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan empat jari selain ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.



Gambar 14. Masase Perut (arah dari atas kebawah menuju perut)

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot perut ke arah bawah daerah atas pusar.



Gambar 15. Masase Perut (arah dari samping menuju perut)

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot perut ke arah pusar dari bagian samping kanan dan kiri.



Gambar 16. Masase Perut (arah dari bawah menuju perut)

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot perut ke arah atas daerah bawah pusar.

4. Masase pada Tangan dan Lengan Bagian Kanan

Masase terapi bayi yang dilakukan pada tangan dan lengan menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

a. Jari Tangan dan Tangan Bagian Kanan



Gambar 17. Masase pada jari tangan kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot jari tangan ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar 18. Masase pada punggung tangan kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung tangan dan telapak tangan ke arah atas.

b. Lengan Bawah dan Atas Bagian Kanan



Gambar 19. Masase pada lengan bawah tangan kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan atas ke arah atas.



Gambar 20. Masase pada lengan atas tangan kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan atas ke arah atas.



Gambar 21. Masase pada lengan bawah tangan kanan bagian bawah

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan bawah ke arah atas.



Gambar 22. Masase pada lengan atas tangan kanan bagian bawah

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan bawah ke arah atas.

5. Masase pada Tangan dan Lengan Bagian Kiri

Masase terapi bayi yang dilakukan pada tangan dan lengan menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

a. Jari Tangan dan Tangan Bagian Kiri



Gambar 23. Masase pada jari tangan kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot jari tangan ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar 24. Masase pada punggung tangan kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung tangan dan telapak tangan ke arah atas.

b. Lengan Bawah dan Atas Bagian Kiri



Gambar 25. Masase pada lengan bawah tangan kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan atas ke arah atas.



Gambar 26. Masase pada lengan atas tangan kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan atas ke arah atas.



Gambar 27. Masase pada lengan bawah tangan kiri bagian dalam

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan bawah ke arah atas.



Gambar 28. Masase pada lengan atas tangan kiri bagian dalam

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan bawah ke arah atas.

6. Masase pada Wajah

Masase terapi bayi yang dilakukan pada wajah menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

a. Dahi



Gambar 29. Masase dahi ke arah atas

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot dahi ke arah atas.



Gambar 30. Masase dahi ke arah samping kanan dan kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot dahi ke arah samping kanan dan kiri.

b. Pipi



Gambar 31. Masase bagian pipi ke arah ke luar

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot pipi ke arah samping luar sesuai bentuk tulang pipi.



Gambar 32. Masase pada bagian pipi ke arah bawah

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot pipi bagian samping ke arah bawah.

c. Dag



Gambar 33. Masase pada bagian dagu ke arah bawah

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot dagu ke arah bawah.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot dagu ke arah samping kanan dan kiri.

Gambar 34. Masase pada bagian dagu ke arah samping kanan dan kiri

B. Posisi Tubuh Tidur Telungkup

1. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan

Masase terapi bayi yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

a. Jari Kaki Bagian Kanan



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot jari kaki ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.

Gambar 35. Masase pada bagian jari kaki kanan



Gambar 36. Masase pada bagian telapak kaki kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot telapak kaki ke arah atas.

b. Tungkai Bawah dan Atas Bagian Kanan



Gambar 37. Masase tungkai bawah dibagian kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari tendo *archiles* ke sendi lutut.



Gambar 38. Masase tungkai atas dibagian kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

2. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri

Masase terapi bayi yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

a. Jari Kaki Bagian Kiri



Gambar 39. Masase pada bagian jari kaki kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot jari kaki ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar 40. Masase pada bagian telapak kaki kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot telapak kaki ke arah atas.

b. Tungkai Bawah dan Atas Bagian Kiri



Gambar 41. Masase tungkai bawah dibagian kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari tendo *archiles* ke sendi lutut.



Gambar 42. Masase tungkai atas dibagian kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

3. Masase pada Punggung Bagian Kanan

Masase terapi bayi yang dilakukan pada punggung menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.



Gambar 43. Masase punggung bagian kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung ke arah atas.



Gambar 44. Masase punggung bagian scapula bagian kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot belikat ke arah tulang belakang.

4. Masase pada Punggung Bagian Kiri

Masase terapi bayi yang dilakukan pada punggung menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.



Gambar 45. Masase punggung bagian kiri

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot belikat ke arah tulang belakang.

Gambar 46. Masase punggung bagian scapula bagian kiri



BAB VIII

ASPEK ETIKA DAN PROFESIONALISME

Masase bukan hanya sekadar keterampilan menggerakkan tangan di atas permukaan tubuh. Ia adalah seni sekaligus ilmu yang merangkul aspek fisik, emosional, dan bahkan spiritual dari sebuah proses penyembuhan. Namun, di balik setiap sentuhan yang menenangkan, terdapat fondasi tak kasat mata yang jauh lebih menentukan keberhasilan sebuah terapi: etika dan profesionalisme.

Bayangkan, seorang klien datang bukan hanya untuk meredakan ketegangan otot, tetapi juga untuk mencari rasa aman, kepercayaan, dan kenyamanan. Dalam momen tersebut, terapis tidak hanya hadir sebagai pelaku teknik, melainkan sebagai penjaga integritas hubungan terapeutik. Etika menjadi kompas yang memastikan setiap tindakan dilakukan dengan hormat dan penuh tanggung jawab, sementara profesionalisme adalah jembatan yang

menghubungkan keahlian teknis dengan kualitas layanan yang bermartabat.

Bab ini akan mengajak Anda melampaui sekadar menguasai teknik pijat. Kita akan masuk ke ruang di mana kepercayaan klien dibangun, batasan dijaga, dan nilai kemanusiaan dijunjung tinggi. Karena pada akhirnya, yang membedakan seorang pemijat biasa dengan seorang terapis sejati bukanlah seberapa banyak teknik yang ia kuasai, tetapi bagaimana ia menjaga martabat profesinya dan menghadirkan sentuhan yang tidak hanya menyembuhkan tubuh, melainkan juga menenangkan jiwa.

A. Kode Etik Terapis Masase Anak

Sebagai terapis masase anak, tanggung jawab profesional melampaui sekadar penguasaan teknik. Hal ini melibatkan pemahaman mendalam dan penerapan kode etik yang ketat, yang berfungsi sebagai landasan untuk melindungi kesejahteraan fisik dan emosional anak, serta membangun kepercayaan yang esensial dengan orang tua atau wali. Anak-anak, terutama yang rentan atau memiliki kebutuhan khusus, memiliki hak untuk diperlakukan dengan penuh martabat, rasa hormat, dan perlindungan. Kode etik ini bukan sekadar seperangkat aturan, melainkan cerminan komitmen seorang terapis terhadap profesionalisme, integritas, dan kepentingan terbaik klien. Membangun lingkungan yang aman dan suportif adalah prasyarat mutlak sebelum masase dimulai. Tanpa fondasi etika yang kuat, intervensi masase, meskipun secara teknis benar, dapat gagal mencapai manfaat holistiknya dan bahkan berpotensi menimbulkan kerugian.

1. Prinsip-prinsip Etika yang Mendasar

Praktik masase anak bukan hanya sekadar keterampilan fisik dalam memberikan sentuhan terapeutik, tetapi juga merupakan tanggung jawab profesional yang dilandasi nilai-nilai

etika. Etika menjadi fondasi agar setiap interaksi antara terapis, anak, dan keluarga berlangsung dalam koridor keamanan, penghargaan, serta keadilan. Dalam bidang kesehatan dan terapi, terdapat empat prinsip etika utama yang harus selalu dijunjung tinggi, yaitu non-maleficence, beneficence, otonomi, dan justice.

a. Non-Maleficence (Tidak Melukai)

Prinsip ini merupakan dasar dari semua tindakan medis maupun terapi: *primum non nocere* “yang pertama, jangan membahayakan.” Dalam praktik masase anak, non-maleficence berarti:

- 1) Terapis wajib memastikan semua teknik yang digunakan aman, sesuai dengan usia, ukuran tubuh, dan kondisi kesehatan anak.
- 2) Tekanan, kecepatan, dan durasi masase harus disesuaikan, agar tidak menimbulkan rasa sakit, ketidaknyamanan, atau cedera.
- 3) Penggunaan minyak atau lotion harus mempertimbangkan keamanan kulit anak, misalnya dengan memilih produk yang hipoalergenik, bebas bahan kimia keras, dan sudah teruji secara dermatologis.
- 4) Lingkungan terapi harus dijaga kebersihan, kenyamanan, serta keamanannya, sehingga anak merasa aman dari risiko infeksi maupun bahaya fisik.

Non-maleficence juga mencakup dimensi psikologis, artinya terapis harus menghindari tindakan yang bisa menimbulkan rasa takut, malu, atau tekanan emosional pada anak. Dengan kata lain, prinsip ini menegaskan bahwa keamanan anak adalah prioritas mutlak di atas kepentingan lain.

b. Beneficence (Melakukan Kebaikan)

Beneficence berarti setiap tindakan terapis harus membawa manfaat nyata bagi anak. Dalam konteks masase, penerapannya mencakup:

- 1) Memastikan masase dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan fisik, misalnya melancarkan sirkulasi, mengurangi ketegangan otot, atau membantu relaksasi.
- 2) Memberikan manfaat psikologis, seperti mengurangi stres, membantu anak tidur lebih nyenyak, dan memperkuat rasa aman.
- 3) Mengoptimalkan manfaat sosial dan emosional, yakni memperkuat ikatan emosional antara anak dengan orang tua/wali melalui interaksi penuh kasih sayang.
- 4) Terapis juga dituntut untuk proaktif mencari cara terbaik dalam memberikan manfaat, misalnya menyesuaikan teknik masase dengan kebutuhan individual anak, atau berkoordinasi dengan tenaga medis jika anak memiliki kondisi kesehatan tertentu.

Prinsip ini menekankan bahwa masase bukan sekadar prosedur, melainkan tindakan penuh empati yang selalu berpihak pada kebaikan anak.

c. Otonomi (Menghargai Hak dan Pilihan)

Otonomi berarti menghargai kebebasan individu dalam mengambil keputusan terkait tubuhnya. Meski anak-anak, terutama bayi dan balita, belum mampu menyatakan persetujuan verbal, prinsip otonomi tetap relevan dengan cara berikut:

- 1) Terapis harus peka terhadap sinyal non-verbal anak seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh, atau tangisan. Jika anak

menunjukkan ketidaknyamanan, masase harus dihentikan atau disesuaikan.

- 2) Orang tua atau wali berhak penuh untuk memberikan persetujuan atau menolak terapi. Oleh karena itu, komunikasi yang jujur dan terbuka sangat penting sebelum sesi dimulai.
- 3) Anak yang lebih besar (usia sekolah) harus diajak berbicara dan diberi ruang untuk menyampaikan pendapat tentang kenyamanannya.
- 4) Otonomi juga berarti menghargai batas privasi anak, misalnya dengan memastikan area tubuh tertentu ditutupi kain, serta menjaga sikap profesional dan penuh rasa hormat.

Prinsip ini mengajarkan bahwa setiap anak, meskipun masih kecil, adalah individu yang memiliki hak untuk dihargai, didengarkan, dan dilindungi.

d. Justice (Keadilan)

Justice dalam etika berarti memberikan layanan yang adil, setara, dan tanpa diskriminasi. Dalam masase anak, implementasinya meliputi:

- 1) Semua anak, tanpa memandang ras, agama, gender, kondisi sosial-ekonomi, atau disabilitas, berhak mendapatkan terapi yang aman dan berkualitas.
- 2) Terapis tidak boleh menolak memberikan layanan hanya karena faktor non-medis.
- 3) Prinsip keadilan juga mencakup aksesibilitas, yaitu memastikan bahwa anak dengan kebutuhan khusus, seperti disabilitas fisik atau gangguan perkembangan, tetap dapat memperoleh manfaat dari masase dengan penyesuaian teknik yang sesuai.

- 4) Terapis harus memperlakukan semua anak dengan rasa hormat dan kasih sayang yang sama, tanpa membedakan latar belakang keluarga mereka.

Dengan demikian, justice menegaskan bahwa praktik masase harus bersifat inklusif, setara, dan berpihak pada kepentingan terbaik anak-anak dari semua golongan.

2. Batasan Profesional dan Kerahasiaan

Dalam praktik masase anak, peran terapis bukan hanya sebatas pemberi layanan sentuhan terapeutik, melainkan juga sebagai seorang profesional yang memegang teguh etika, tanggung jawab moral, dan standar pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi terapis untuk menjaga batasan profesional serta menjunjung tinggi prinsip kerahasiaan. Hubungan antara terapis, anak, dan orang tua harus senantiasa bersifat terapeutik, tidak bercampur dengan kepentingan lain yang dapat merugikan salah satu pihak. Hal ini mencakup beberapa aspek berikut:

a. Persetujuan (Informed Consent)

- 1) Terapis memiliki kewajiban untuk menjelaskan tujuan, manfaat, risiko, serta prosedur masase secara jujur dan mudah dipahami oleh orang tua atau wali.
- 2) Penjelasan harus dilakukan sebelum sesi dimulai agar orang tua dapat membuat keputusan yang benar-benar berdasarkan informasi lengkap (fully informed decision).
- 3) Persetujuan sebaiknya dokumentatif, misalnya dalam bentuk persetujuan tertulis yang ditandatangani oleh orang tua atau wali. Hal ini tidak hanya melindungi anak, tetapi juga memberikan perlindungan hukum bagi terapis.
- 4) Jika anak sudah cukup besar (misalnya usia sekolah), terapis juga dapat memberikan penjelasan sederhana

sesuai usia untuk melibatkan anak dalam proses persetujuan.

b. Privasi dan Kerahasiaan

- 1) Semua informasi pribadi, riwayat kesehatan, serta kondisi psikologis yang dibagikan oleh orang tua atau diamati selama sesi masase merupakan informasi rahasia.
- 2) Terapis berkewajiban untuk menyimpan rekam medis atau catatan terapi dengan aman, baik dalam bentuk fisik (dokumen tertulis) maupun digital, dan hanya boleh diakses oleh pihak yang berwenang.
- 3) Privasi anak juga harus dihormati secara fisik, misalnya dengan menutup bagian tubuh yang tidak sedang dipijat menggunakan kain atau selimut, agar anak merasa aman dan nyaman.
- 4) Dalam situasi khusus, misalnya jika informasi medis perlu dibagikan kepada dokter atau tenaga kesehatan lain, maka harus ada izin tertulis dari orang tua/wali terlebih dahulu.

c. Hindari Hubungan Ganda (Dual Relationship)

- 1) Terapis tidak boleh memiliki hubungan pribadi, emosional, atau finansial lain dengan keluarga klien yang dapat mengganggu objektivitas dan penilaian profesional.
- 2) Misalnya, terapis sebaiknya tidak menerima hadiah bernilai besar, tidak terlibat dalam bisnis bersama keluarga klien, atau menjalin hubungan pribadi yang melampaui konteks profesional.
- 3) Hubungan ganda dapat menimbulkan konflik kepentingan, mengurangi kualitas layanan, bahkan merusak kepercayaan antara terapis dan keluarga klien.
- 4) Prinsip ini menekankan bahwa hubungan yang sehat adalah hubungan profesional yang berbatas jelas, di mana semua interaksi terfokus pada kepentingan terbaik anak.

d. Profesionalisme dalam Komunikasi

- 1) Terapis harus menjaga sikap komunikatif, sopan, dan empatik, baik kepada anak maupun orang tua.
- 2) Bahasa yang digunakan harus jelas, sederhana, dan tidak menimbulkan salah pengertian.
- 3) Terapis juga harus bersedia menjawab pertanyaan orang tua secara terbuka, serta menghargai kekhawatiran mereka.
- 4) Profesionalisme komunikasi juga mencakup kemampuan mendengarkan aktif, yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian untuk memahami kebutuhan dan kekhawatiran anak maupun orang tua.

e. Batasan Fisik dan Emosional

- 1) Karena masase melibatkan kontak langsung dengan tubuh anak, terapis wajib menjaga batasan fisik yang tepat. Hanya area tubuh yang relevan dengan terapi yang boleh disentuh, dan selalu dengan cara yang penuh rasa hormat.
- 2) Terapis juga harus menghindari sikap yang bisa ditafsirkan sebagai tidak pantas, baik secara sengaja maupun tidak sengaja.
- 3) Dari sisi emosional, terapis harus tetap objektif dan profesional, tidak menunjukkan sikap yang berlebihan, baik berupa keterikatan emosional maupun sikap menjauh.

f. Akuntabilitas dan Dokumentasi

- 1) Setiap sesi masase sebaiknya dicatat secara rinci dalam rekam terapi, termasuk teknik yang digunakan, respon anak, serta catatan khusus bila ada masalah atau reaksi tertentu.
- 2) Dokumentasi ini berfungsi sebagai bahan evaluasi perkembangan terapi, serta menjadi bentuk

pertanggungjawaban profesional jika suatu saat diperlukan.

- 3) Akuntabilitas juga berarti terapis siap menerima evaluasi, kritik, atau pengawasan dari pihak yang berwenang dalam rangka menjaga kualitas pelayanan.

3. Kompetensi dan Pendidikan Berkelanjutan

Seorang terapis masase anak yang etis tidak hanya dituntut untuk memiliki niat baik dalam membantu tumbuh kembang anak, tetapi juga harus memastikan dirinya memiliki kompetensi profesional yang memadai. Kompetensi ini mencakup pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang sesuai dengan standar praktik, sekaligus komitmen untuk terus meningkatkan kualitas diri melalui pendidikan berkelanjutan. Dengan demikian, pelayanan yang diberikan tidak hanya aman, tetapi juga efektif, berbasis ilmu, dan berorientasi pada kepentingan terbaik anak. Beberapa aspek penting kompetensi terapis masase anak antara lain:

a. Sertifikasi dan Pelatihan Khusus

- 1) Terapis harus memiliki sertifikasi resmi atau pelatihan khusus dalam masase bayi dan anak, yang diselenggarakan oleh lembaga atau institusi terpercaya.
- 2) Pelatihan harus mencakup teori (anatomi, fisiologi, tumbuh kembang anak) dan praktik langsung dengan supervisi ahli.
- 3) Sertifikasi tidak hanya berfungsi sebagai bukti kelayakan profesional, tetapi juga sebagai bentuk akuntabilitas kepada klien dan masyarakat.

b. Pemahaman tentang Anatomi, Fisiologi, dan Perkembangan Anak

- 1) Terapis wajib memahami dengan baik anatomi dan fisiologi anak, yang berbeda dari orang dewasa karena organ-organ masih dalam tahap pertumbuhan dan pematangan.

- 2) Pengetahuan tentang tahap perkembangan motorik, sensorik, kognitif, dan emosional anak juga sangat penting agar teknik masase dapat disesuaikan dengan usia dan kebutuhan anak.
- 3) Dengan pemahaman ini, terapis dapat menyesuaikan tekanan, durasi, serta area pijat sehingga tetap aman dan bermanfaat.

c. Mengetahui Batasan Kompetensi Diri

- 1) Seorang terapis profesional menyadari bahwa ia tidak bisa menangani semua kondisi kesehatan anak.
- 2) Jika ditemukan keluhan atau tanda yang berada di luar kompetensinya, terapis harus dengan rendah hati merujuk anak ke profesional lain, seperti dokter anak, fisioterapis, atau psikolog.
- 3) Hal ini menunjukkan sikap etis, karena mengutamakan keselamatan dan kepentingan anak dibanding kepentingan pribadi.

d. Pendidikan Berkelanjutan dan Pembaruan Ilmu

- 1) Dunia kesehatan anak terus berkembang seiring dengan penelitian baru. Oleh karena itu, terapis harus memiliki komitmen pada pembelajaran sepanjang hayat (lifelong learning).
- 2) Ini dapat dilakukan dengan mengikuti seminar, workshop, konferensi, atau membaca literatur ilmiah terbaru terkait masase bayi dan anak.
- 3) Dengan cara ini, terapis mampu menerapkan praktik berbasis bukti (evidence-based practice), bukan hanya berdasarkan pengalaman pribadi.

e. Keterampilan Komunikasi dan Edukasi Orang Tua

- 1) Terapis tidak hanya memijat, tetapi juga berperan sebagai pendidik bagi orang tua.

- 2) Ia harus mampu menjelaskan tujuan, teknik sederhana, serta manfaat masase agar orang tua dapat melakukannya sendiri di rumah.
 - 3) Keterampilan komunikasi juga mencakup kemampuan mendengarkan, memberikan empati, serta menjawab pertanyaan dengan bahasa yang mudah dipahami.
- f. Kualitas Pribadi dan Profesionalisme
- 1) Terapis harus menunjukkan kesabaran, ketulusan, empati, dan kepekaan terhadap kebutuhan anak.
 - 2) Harus mampu menjaga ketenangan dan konsistensi emosi, mengingat anak sering bereaksi secara spontan dengan tangisan atau penolakan.
 - 3) Profesionalisme juga berarti hadir tepat waktu, berpakaian rapi, menjaga kebersihan diri, serta menjaga sikap yang ramah namun tetap profesional.
- g. Penguasaan Aspek Keselamatan dan Kebersihan
- 1) Terapis harus memahami standar kebersihan dan keamanan, termasuk mencuci tangan sebelum dan sesudah terapi, menggunakan minyak yang hipoalergenik, serta memastikan ruangan dalam kondisi aman dan nyaman.
 - 2) Pengetahuan tentang indikasi dan kontraindikasi masase juga wajib dimiliki agar terapis tahu kapan masase bisa dilakukan dan kapan harus dihentikan.
- h. Evaluasi dan Dokumentasi
- 1) Terapis harus memiliki kemampuan dalam melakukan observasi perkembangan anak, mencatat respon terhadap terapi, dan menyusun laporan secara sistematis.
 - 2) Dokumentasi ini penting sebagai bahan evaluasi bagi orang tua maupun tenaga kesehatan lain yang terkait dengan perawatan anak.

B. Komunikasi Efektif dengan Orang Tua/Wali

Masase anak adalah terapi yang paling efektif ketika dilakukan tidak hanya oleh terapis, tetapi juga oleh orang tua sebagai bagian dari rutinitas harian. Oleh karena itu, komunikasi yang efektif dengan orang tua/wali adalah salah satu keterampilan paling krusial bagi seorang terapis. Hubungan ini melampaui sesi masase; ini adalah kemitraan yang bertujuan untuk memberdayakan orang tua, memberikan mereka alat untuk mendukung perkembangan anak mereka, dan membangun kepercayaan yang kokoh. Komunikasi yang buruk dapat menyebabkan kebingungan, kecemasan, atau bahkan pengabaian program terapi, yang pada akhirnya menghambat kemajuan anak. Terapis harus menjadi edukator, fasilitator, dan pendukung.

1. Prinsip-prinsip Komunikasi Efektif

Komunikasi yang berhasil dengan orang tua didasarkan pada beberapa prinsip utama:

a. Mendengarkan Aktif dan Empati

Sebelum memberikan informasi, terapis harus mendengarkan kekhawatiran, harapan, dan pengalaman orang tua. Mendengarkan secara aktif, menanggapi dengan empati, dan mengakui perasaan mereka (misalnya, kecemasan terhadap kondisi anak) membangun jembatan kepercayaan. Ini menunjukkan bahwa Anda tidak hanya peduli pada anak, tetapi juga pada orang tua.

b. Kejelasan dan Kesederhanaan

Hindari jargon medis atau teknis yang rumit. Jelaskan manfaat masase, teknik yang benar, dan tujuan terapi dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Gunakan analogi atau contoh nyata untuk memperjelas konsep. Terapis harus bisa menjelaskan mengapa suatu gerakan masase

membantu meningkatkan berat badan atau mengurangi spastisitas.

c. Pendekatan Kolaboratif

Posisikan diri Anda sebagai mitra, bukan sebagai figur otoritas. Ajak orang tua untuk berpartisipasi aktif dalam sesi, bertanya, dan berbagi pengamatan mereka tentang respons anak. Masase adalah proses interaktif, dan keterlibatan orang tua adalah kuncinya.

d. Kejujuran dan Realisme

Berikan informasi yang jujur dan realistis tentang apa yang dapat dan tidak dapat dicapai oleh masase. Hindari memberikan janji palsu atau ekspektasi yang tidak realistis. Kejujuran ini membangun kredibilitas dan kepercayaan jangka panjang.

2. Memberikan Edukasi yang Efektif

Terapis masase harus menjadi guru bagi orang tua. Strategi edukasi yang efektif mencakup:

a. Demonstrasi Langsung

Ajak orang tua untuk mengamati dan kemudian mencoba sendiri teknik masase di bawah bimbingan Anda. Terapis dapat memegang tangan orang tua untuk memandu gerakan dan tekanan yang tepat.

b. Materi Tertulis atau Visual

Sediakan panduan masase sederhana yang dapat dibawa pulang, dengan gambar atau deskripsi langkah demi langkah. Video atau tautan ke sumber daya terpercaya juga bisa sangat membantu.

c. Sesi Tanya Jawab Terbuka

Sisihkan waktu di akhir setiap sesi untuk menjawab semua pertanyaan orang tua. Dorong mereka untuk mencatat

pertanyaan yang muncul di rumah dan membawanya ke sesi berikutnya.

3. Membangun Kepercayaan

Membangun kepercayaan adalah proses yang berkelanjutan. Ini dapat dicapai dengan:

a. Konsistensi dan Profesionalisme

Selalu tepat waktu, siapkan diri dengan baik, dan tunjukkan sikap profesional yang ramah.

b. Validasi Perasaan

Saat orang tua berbagi kesulitan mereka, seperti malam-malam tanpa tidur atau frustrasi, validasi perasaan mereka. Ungkapan seperti, "Saya bisa mengerti betapa sulitnya itu," dapat membuat mereka merasa didengar dan didukung.

c. Perayaan Kemajuan Kecil

Soroti dan rayakan setiap kemajuan, sekecil apa pun, yang dibuat anak. Ini bisa berupa peningkatan durasi tidur, peningkatan tonus otot, atau bahkan senyum saat masase. Perayaan ini memberikan motivasi dan harapan bagi orang tua.

C. Pencatatan dan Dokumentasi (Rekam Medis)

Pencatatan dan dokumentasi yang akurat adalah elemen tak terpisahkan dari praktik terapi masase anak yang profesional dan etis. Rekam medis berfungsi sebagai jejak historis yang terperinci tentang perjalanan terapi anak, memberikan landasan untuk akuntabilitas, komunikasi antar-profesional, dan yang paling penting, untuk memantau perkembangan dan mengukur efektivitas terapi secara objektif. Tanpa dokumentasi yang konsisten, sulit untuk membedakan antara kemajuan yang nyata dan fluktuasi

sehari-hari. Rekam medis yang baik adalah bukti dari intervensi yang Anda berikan dan dasar untuk semua keputusan klinis yang Anda buat.

1. Komponen Kunci dalam Dokumentasi

Rekam medis masase anak harus mencakup data yang komprehensif dan terstruktur. Komponen-komponen utama yang harus didokumentasikan meliputi:

a. Data Demografi dan Riwayat Medis

Nama, tanggal lahir anak, nama orang tua, informasi kontak, dan riwayat medis yang relevan (misalnya, kondisi kelahiran prematur, diagnosis kolik, CP, riwayat alergi).

b. Catatan Sesi (SOAP Notes)

Terapis dapat menggunakan format *SOAP* (*Subjective, Objective, Assessment, Plan*) yang umum dalam praktik klinis.

1) Subjective (Subyektif)

Informasi yang dilaporkan oleh orang tua. Contoh: "Orang tua melaporkan anak lebih tenang dan tidur lebih nyenyak setelah masase terakhir."

2) Objective (Objektif)

Pengamatan terapis yang dapat diukur. Contoh: "Masase dilakukan selama 15 menit. Anak menunjukkan respons positif: denyut jantung stabil, tidak ada tangisan. Tonus otot di kaki kanan terasa lebih relaks."

3) Assessment (Penilaian)

Interpretasi terapis terhadap data subyektif dan objektif. Contoh: "Terapi tampaknya efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Anak menunjukkan kemajuan signifikan sejak sesi awal."

4) Plan (Rencana)

Rencana untuk sesi berikutnya dan instruksi untuk orang tua. Contoh: "Lanjutkan masase tiga kali sehari. Fokus pada gerakan perut untuk mendorong peristalsis. Jadwal sesi berikutnya: 3 hari lagi."

c. Catatan Persetujuan (Consent)

Dokumentasi persetujuan orang tua untuk terapi.

d. Respons dan Reaksi

Dokumentasi setiap reaksi tidak biasa yang terjadi selama atau setelah masase, seperti ruam kulit atau ketidaknyamanan yang tiba-tiba.

e. Perubahan pada Program Terapi

Setiap penyesuaian pada teknik, durasi, atau frekuensi masase harus dicatat dan alasannya dijelaskan.

2. Tujuan dan Manfaat Dokumentasi

Dokumentasi yang terperinci memiliki manfaat yang signifikan:

a. Akuntabilitas dan Etika

Menunjukkan bahwa terapis telah bertindak secara profesional dan sesuai dengan standar etika. Ini melindungi terapis dan klien.

b. Pemantauan Kemajuan

Memungkinkan terapis dan orang tua untuk melihat tren dan pola dalam respons anak dari waktu ke waktu. Misalnya, catatan dapat menunjukkan bahwa setelah dua minggu masase, frekuensi buang air besar anak dengan sembelit telah meningkat secara konsisten.

c. Komunikasi Antar-Profesional

Jika anak juga menerima terapi lain (misalnya, fisioterapi atau terapi okupasi), rekam medis yang jelas memfasilitasi komunikasi yang mulus dan terpadu. Terapis lain dapat memahami intervensi yang telah diberikan dan hasilnya.

d. Bukti dalam Penelitian

Data yang terdokumentasi dengan baik dari banyak klien dapat menjadi sumber yang berharga untuk penelitian klinis, membantu memvalidasi efektivitas masase anak secara lebih luas.



BAB IX

STUDI KASUS

Teori adalah peta, tetapi praktik adalah perjalanan itu sendiri. Kita telah mempelajari teknik, memahami etika, dan mengenali berbagai jenis masase. Namun, bagaimana semua pengetahuan itu diterapkan dalam situasi nyata, di mana setiap individu memiliki kebutuhan dan kondisi yang unik? Jawabannya terletak pada studi kasus.

Bab ini adalah laboratorium kita. Di sini, kita akan meninggalkan buku teks sejenak dan menyelami skenario-skenario nyata yang mungkin akan Anda temui. Kita akan menganalisis tantangan, menyusun strategi, dan mengevaluasi hasil dari sesi masase yang sebenarnya. Melalui studi kasus, Anda akan belajar untuk berpikir kritis, membuat keputusan yang tepat, dan menyesuaikan teknik Anda agar sesuai dengan klien di hadapan

Anda bukan hanya sebagai subjek teori, tetapi sebagai manusia dengan cerita dan kebutuhan yang unik.

A. Studi Kasus 1

Bayi dengan Kolik-Analisis Kasus dari Diagnosis hingga Implementasi Masase

Studi kasus ini berfokus pada seorang bayi laki-laki berusia tiga bulan, sebut saja "Arif," yang dirujuk ke klinik tumbuh kembang karena keluhan utama kolik bayi. Orang tuanya, yang terlihat sangat lelah dan cemas, melaporkan bahwa Arif mengalami periode tangisan yang tidak dapat ditenangkan setiap sore dan malam, sering kali berlangsung lebih dari tiga jam. Tangisan tersebut terdengar melengking, dan selama episode tersebut, Arif akan menarik kakinya ke arah perut, mengepalkan tangan, dan wajahnya memerah. Keluhan ini telah berlangsung selama lebih dari tiga minggu, memenuhi kriteria diagnosis Rule of Three dari Wessel (crying for more than 3 hours a day, more than 3 days a week, for more than 3 weeks). Riwayat medis menunjukkan bahwa Arif lahir dengan berat badan dan panjang normal, dan tidak ada masalah kesehatan serius lainnya. Pemeriksaan fisik oleh dokter anak mengkonfirmasi tidak ada penyebab organik (seperti alergi makanan, infeksi, atau hernia) yang mendasari gejala kolik, sehingga diagnosis kolik fungsional ditegakkan. Orang tua telah mencoba berbagai intervensi, mulai dari mengganti susu formula, ayunan, hingga suara-suara putih, namun tidak ada yang memberikan hasil signifikan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan Arif, tetapi juga menimbulkan stres, depresi, dan kelelahan ekstrem pada kedua orang tuanya, mengancam kestabilan psikologis keluarga.

1. Analisis Fisiologis dan Mekanisme Masase

Kolik bayi, meskipun tidak memiliki penyebab tunggal yang pasti, diyakini terkait dengan beberapa faktor, termasuk ketidakmatangan sistem pencernaan, ketidakseimbangan mikrobioma usus, intoleransi laktosa atau protein, dan, yang paling relevan dalam konteks masase, ketidakmatangan sistem saraf otonom dan akumulasi gas di saluran pencernaan. Tangisan yang intens dapat memicu respons stres, meningkatkan kadar kortisol, dan menciptakan lingkaran setan: stres memperburuk gejala gastrointestinal, dan gejala tersebut memicu tangisan dan stres lebih lanjut. Di sinilah masase terapi memainkan peran krusial. Masase pada area perut bekerja langsung pada sistem saraf dan pencernaan. Gerakan ritmis dan tekanan lembut pada perut Arif ditujukan untuk:

a. Meningkatkan Motilitas Usus

Peristalsis yang tidak terkoordinasi pada bayi sering kali menyebabkan feses dan gas terperangkap. Masase yang dilakukan searah jarum jam mengikuti jalur usus besar (ascending, transverse, descending colon) secara mekanis membantu mendorong gas dan feses, memfasilitasi eliminasi dan meredakan tekanan di perut.

b. Mengaktifkan Saraf Parasimpatis

Sentuhan lembut dan penuh kasih dari orang tua (seperti yang dilakukan dalam sesi masase) terbukti secara ilmiah mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, khususnya melalui stimulasi langsung pada kulit yang kaya akan reseptor sentuhan, yang kemudian mengirimkan sinyal melalui saraf vagus ke otak. Aktivasi ini menurunkan denyut jantung, mengurangi stress arousal, dan memicu respons "istirahat dan cerna." Hal ini secara instan menenangkan bayi, mengurangi

tangisan, dan mengalihkan energi dari respons stres ke proses pencernaan dan relaksasi.

c. Mengurangi Stres Emosional

Masase juga merupakan intervensi psikologis yang kuat. Sentuhan dari orang tua meningkatkan produksi oksitosin, baik pada bayi maupun orang tua. Oksitosin dikenal sebagai "hormon ikatan," yang menciptakan perasaan aman dan nyaman. Bagi Arif, ini mengurangi kecemasan. Bagi orang tuanya, ini memberikan mereka rasa kontrol dan kompetensi, mengubah perasaan tidak berdaya menjadi perasaan memberdayakan, yang pada gilirannya mengurangi stres mereka dan menciptakan interaksi yang lebih positif.

2. Intervensi Masase dan Protokol Pelaksanaan

Intervensi masase untuk Arif dilakukan selama empat minggu, dengan sesi yang diajarkan kepada orang tuanya di klinik dan kemudian diterapkan di rumah. Sesi masase dijadwalkan setiap hari pada sore hari, sekitar 30 menit sebelum waktu makan, sebagai bagian dari rutinitas yang menenangkan. Protokol yang digunakan berfokus pada masase perut, namun juga mencakup gerakan menenangkan untuk seluruh tubuh.

a. Fase 1 (Minggu 1): Fokus pada Edukasi dan Sentuhan Lembut

1) Tujuan

Membangun kepercayaan, mengajarkan orang tua tentang tanda-tanda kesiapan bayi, dan memulai dengan sentuhan yang sangat ringan.

2) Teknik

Sesi dimulai dengan sentuhan lembut dan kontak mata, mengajak Arif untuk berinteraksi. Terapis mendemonstrasikan protokol "I Love U" di perut, yang dijelaskan secara rinci dalam dokumen ini. Gerakan

dilakukan dengan tekanan yang sangat ringan dan perlahan, dengan fokus pada menenangkan, bukan hanya memijat. Orang tua melakukan gerakan ini di bawah pengawasan terapis. Gerakan tambahan seperti Knees-to-Tummy juga diajarkan untuk membantu mengeluarkan gas.

b. Fase 2 (Minggu 2-3): Konsolidasi dan Rutinitas Harian

1) Tujuan

Mendorong orang tua untuk menerapkan masase secara konsisten di rumah.

2) Teknik

Durasi masase ditingkatkan menjadi 10-15 menit per sesi. Orang tua didorong untuk mengintegrasikan masase ke dalam rutinitas sore mereka. Terapis memberikan umpan balik tentang teknik dan membantu orang tua mengenali respons non-verbal Arif (misalnya, relaksasi otot, perubahan ekspresi wajah). Gerakan masase seluruh tubuh, termasuk kaki dan punggung, juga diperkenalkan untuk meningkatkan relaksasi total.

c. Fase 3 (Minggu 4): Evaluasi dan Pemberdayaan Orang Tua

1) Tujuan

Mengukur kemajuan, mengatasi tantangan, dan memberikan kepercayaan diri kepada orang tua untuk melanjutkan masase sebagai bagian dari rutinitas jangka panjang.

2) Teknik

Sesi evaluasi dilakukan di klinik. Orang tua mendokumentasikan frekuensi dan durasi tangisan harian Arif, serta kualitas tidurnya. Diskusi mendalam tentang perubahan yang mereka amati dilakukan, dan terapis

memberikan dorongan untuk melanjutkan intervensi ini secara mandiri.

3. Hasil dan Evaluasi Terapi

Setelah empat minggu, hasil yang diamati pada Arif dan orang tuanya sangat signifikan dan konsisten dengan temuan ilmiah.

a. Penurunan Durasi Tangisan

Orang tua melaporkan bahwa durasi tangisan kolik harian Arif berkurang drastis, dari rata-rata 3-4 jam menjadi kurang dari 1 jam. Frekuensi episode tangisan intens juga menurun.

b. Peningkatan Kualitas Tidur

Arif mulai tidur lebih lama dan lebih nyenyak di malam hari, yang secara langsung mengurangi kelelahan orang tuanya.

c. Peningkatan Berat Badan

Meskipun tidak mengalami masalah pertumbuhan, masase teratur membantu meningkatkan nafsu makan dan penyerapan nutrisi Arif, yang terlihat dari peningkatan berat badan yang stabil dan konsisten.

d. Perbaikan Ikatan Emosional

Yang paling signifikan, orang tua melaporkan bahwa mereka merasa lebih terhubung dengan Arif. Masase mengubah interaksi sore mereka dari pengalaman yang penuh ketakutan menjadi momen ikatan yang tenang dan penuh kasih. Mereka merasa lebih berdaya dalam menghadapi kondisi anak mereka, dan tingkat stres serta kecemasan mereka menurun secara signifikan.

Kesimpulannya, studi kasus Arif menunjukkan bahwa masase terapi adalah intervensi yang sangat efektif dan holistik untuk manajemen kolik bayi. Dengan menggabungkan pemahaman tentang fisiologi bayi, protokol masase yang terstruktur, dan dukungan emosional bagi orang tua, masase dapat memutus siklus tangisan-stres, memperbaiki kesehatan fisik dan mental bayi, serta memperkuat ikatan keluarga.

B. Studi Kasus 2

Anak dengan Gangguan Tidur - Pendekatan Masase untuk Memperbaiki Pola Tidur Anak

1. Latar Belakang Klinis dan Diagnosis Awal

Studi kasus ini melibatkan seorang anak perempuan berusia 4 tahun, yang kita sebut "Lina," yang didiagnosis dengan gangguan tidur kronis. Orang tuanya melaporkan bahwa Lina sangat sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan menunjukkan tanda-tanda kelelahan ekstrem di siang hari. Rutinitas tidur malam telah menjadi sumber konflik dan stres bagi seluruh keluarga. Setelah serangkaian konsultasi dengan dokter anak dan ahli saraf, diputuskan bahwa tidak ada kelainan neurologis atau medis yang mendasari. Gangguan tidur Lina diklasifikasikan sebagai insomnia perilaku anak-anak, yang sering kali disebabkan oleh kecemasan, kelebihan stimulasi, atau kurangnya rutinitas tidur yang konsisten. Orang tuanya telah mencoba pendekatan perilaku seperti cry-it-out, tetapi hasilnya tidak konsisten dan membuat mereka merasa tidak nyaman. Masase terapi diusulkan sebagai intervensi non-farmakologis untuk membantu Lina mencapai pola tidur yang lebih teratur dan nyenyak.

2. Analisis Fisiologis dan Mekanisme Masase

Kualitas tidur sangat vital untuk perkembangan kognitif, emosional, dan fisik anak. Gangguan tidur pada anak-anak sering kali berhubungan dengan disregulasi sistem saraf otonom. Di siang hari, sistem saraf simpatis (fight-or-flight) dominan, sementara di malam hari, sistem saraf parasimpatis (rest-and-digest) seharusnya mengambil alih untuk memfasilitasi tidur yang nyenyak. Pada anak-anak seperti Lina, sistem saraf mereka mungkin tetap berada dalam kondisi teraktivasi tinggi (simpatis) bahkan saat waktunya tidur, yang menyebabkan kesulitan untuk tenang dan tertidur. Masase malam hari secara strategis dapat memfasilitasi peralihan ini melalui mekanisme berikut:

a. Penurunan Hormon Stres (Kortisol)

Masase terbukti menurunkan kadar kortisol, hormon yang membuat tubuh waspada dan tegang. Tingkat kortisol yang tinggi di malam hari adalah salah satu penyebab utama sulit tidur. Dengan masase, tingkat kortisol menurun, sementara hormon relaksasi seperti serotonin dan melatonin meningkat. Melatonin adalah hormon yang mengatur siklus tidur-bangun tubuh.

b. Aktivasi Saraf Vagus dan Sistem Parasimpatis

Sentuhan yang lembut dan menenangkan menstimulasi ujung saraf di kulit, mengirimkan sinyal ke otak melalui saraf vagus. Aktivasi saraf vagus ini secara langsung memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan merelaksasi otot, menciptakan kondisi fisiologis yang ideal untuk tidur.

c. Pengurangan Kecemasan dan Ketegangan Otot

Kecemasan dan ketegangan otot sering kali menjadi penyebab fisik dan emosional dari insomnia. Masase

membantu melepaskan ketegangan dari otot-otot yang tegang dan secara bersamaan mengurangi kecemasan dengan meningkatkan produksi oksitosin. Perasaan aman dan nyaman yang dihasilkan dari masase mengurangi kecemasan dan membantu anak merasa lebih rileks, baik secara fisik maupun mental.

d. Membangun Rutinitas Tidur Positif

Masase yang dilakukan secara konsisten pada waktu yang sama setiap malam menciptakan rutinitas tidur yang kuat. Otak anak mulai mengasosiasikan ritual masase dengan transisi menuju tidur. Ini menciptakan isyarat lingkungan yang memprediksi tidur, yang sangat efektif dalam mengatasi insomnia perilaku.

3. Intervensi Masase dan Protokol Pelaksanaan

Intervensi masase untuk Lina dirancang sebagai bagian dari rutinitas tidur malam yang komprehensif. Terapis melatih orang tuanya selama dua minggu pertama, dan masase kemudian menjadi bagian dari rutinitas harian di rumah.

a. Fase 1 (Minggu 1-2): Pengenalan Masase dan Rutinitas Tidur

- 1) Tujuan: Mengajarkan orang tua teknik masase yang menenangkan dan mengintegrasikannya ke dalam rutinitas tidur.
- 2) Protokol: Masase dilakukan setiap malam, 30 menit sebelum waktu tidur, setelah mandi air hangat dan sebelum cerita pengantar tidur.
- 3) Teknik Masase
 - a) Terapis mengajarkan orang tua untuk melakukan masase seluruh tubuh, dengan fokus pada area yang sering tegang, seperti kaki, tangan, punggung, dan leher.

- b) Kaki dan Tangan: Gunakan gerakan mengusap panjang dan lembut dari pangkal paha ke pergelangan kaki, dan dari bahu ke pergelangan tangan. Gerakan ini membantu meningkatkan sirkulasi dan relaksasi.
 - c) Punggung: Lakukan usapan panjang di sepanjang tulang belakang dengan tekanan lembut. Gunakan telapak tangan untuk membuat gerakan melingkar di bahu dan punggung atas untuk melepaskan ketegangan.
 - d) Wajah dan Kepala: Lakukan usapan lembut pada dahi, pelipis, dan belakang telinga. Gerakan ini sangat menenangkan dan membantu Lina untuk rileks.
- 4) Interaksi: Terapis menekankan pentingnya interaksi selama masase: menggunakan nada suara yang tenang, memutar musik klasik yang lembut, dan menjaga kontak mata.
- b. Fase 2 (Minggu 3-4): Konsistensi dan Pengamatan
- 1) Tujuan: Memperkuat rutinitas dan memantau respons Lina terhadap terapi.
 - 2) Protokol: Orang tua melanjutkan masase setiap malam selama 15-20 menit. Mereka diminta untuk mencatat waktu yang dibutuhkan Lina untuk tertidur, frekuensi terbangun, dan kualitas tidurnya.
 - 3) Penyesuaian: Terapis merekomendasikan untuk menambahkan gerakan menekan yang lembut pada telapak kaki Lina. Titik-titik refleksi di kaki diyakini dapat merangsang relaksasi dan mengurangi kecemasan, meskipun bukti ilmiah untuk ini masih terbatas, namun secara anekdot banyak yang merasa bermanfaat.

c. Fase 3 (Bulan ke-2 dan seterusnya): Pemeliharaan Jangka Panjang

- 1) Tujuan: Memastikan orang tua merasa percaya diri untuk melanjutkan masase secara mandiri dan menjadikannya bagian permanen dari rutinitas keluarga.
- 2) Hasil: Setelah delapan minggu, Lina membutuhkan waktu lebih singkat untuk tertidur, dari rata-rata 45-60 menit menjadi sekitar 15-20 menit. Frekuensi terbangun di malam hari berkurang dari 3-4 kali menjadi hanya 1 kali, dan ia lebih mudah untuk kembali tidur. Kualitas tidurnya secara keseluruhan membaik, dan ini tercermin pada suasana hati dan tingkat energinya yang lebih baik di siang hari.

Kesimpulannya, studi kasus Lina menunjukkan bahwa masase adalah intervensi yang aman, efektif, dan memberdayakan untuk mengatasi gangguan tidur pada anak. Dengan memfokuskan pada aspek fisiologis (menurunkan stres, meningkatkan relaksasi) dan perilaku (membangun rutinitas yang konsisten), masase tidak hanya memperbaiki pola tidur, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi orang tua-anak, menciptakan lingkungan yang lebih damai dan mendukung perkembangan anak secara keseluruhan.

C. Studi Kasus 3

Implementasi di Klinik Tumbuh Kembang - Contoh Penerapan Masase Terapi dalam Setting Klinik

1. Latar Belakang Klinis dan Diagnosis Awal

Studi kasus ini berfokus pada integrasi masase terapi ke dalam sebuah klinik tumbuh kembang multidisipliner. Klinik "Matahari Terbit" memiliki tim yang terdiri dari dokter anak,

fisioterapis, terapis okupasi, psikolog, dan terapis masase anak. Tujuannya adalah untuk memberikan pendekatan holistik kepada anak-anak dengan berbagai tantangan perkembangan. Salah satu klien yang menjadi contoh terbaik dari sinergi ini adalah "Rini," seorang anak perempuan berusia 3 tahun dengan diagnosis keterlambatan perkembangan motorik kasar. Rini memiliki tonus otot yang rendah (hipotonia), kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan, dan tidak mampu berjalan tanpa dukungan. Ia juga menunjukkan kecemasan dan resistensi yang signifikan terhadap terapi fisik tradisional. Orang tuanya merasa frustrasi dengan kurangnya kemajuan dan ketidakmampuan mereka untuk membantu Rini di rumah. Masase terapi diintegrasikan ke dalam rencana perawatan Rini untuk mendukung tujuan terapi utama dan mengatasi hambatan emosionalnya.

2. Analisis Fisiologis dan Mekanisme Masase

Keterlambatan perkembangan motorik Rini disebabkan oleh hipotonia, yang berarti otot-ototnya kurang memiliki ketegangan dasar yang diperlukan untuk stabilitas dan gerakan yang terkoordinasi. Fisioterapi dan terapi okupasi adalah terapi utama untuk kondisi ini, namun masase terapi berfungsi sebagai terapi komplementer yang kuat. Masase tidak hanya meningkatkan tonus otot secara langsung, tetapi juga menciptakan kondisi psikologis yang lebih kondusif untuk terapi lainnya. Mekanisme masase yang relevan dalam kasus ini meliputi:

a. Peningkatan Tonus Otot dan Proprioception

Teknik masase yang sedikit lebih dalam dan lebih terstruktur pada otot-otot besar (seperti paha, bokong, dan punggung) menstimulasi reseptor sensorik di otot dan sendi. Stimulasi ini, yang dikenal sebagai proprioception,

mengirimkan sinyal umpan balik ke otak tentang posisi tubuh di ruang. Peningkatan kesadaran tubuh ini sangat penting bagi anak dengan hipotonia. Seiring dengan berjalannya waktu, stimulasi ini membantu meningkatkan tonus otot dasar, yang merupakan prasyarat untuk gerakan motorik kasar seperti merangkak, berdiri, dan berjalan.

b. Peningkatan Sirkulasi dan Nutrisi Otot

Masase meningkatkan aliran darah ke jaringan otot, membawa oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perbaikan sel otot. Ini membantu otot-otot Rini menjadi lebih kuat dan lebih responsif terhadap latihan terapi fisik.

c. Pengurangan Kecemasan dan Peningkatan Kepercayaan

Resistensi Rini terhadap terapi fisik sering kali disebabkan oleh kecemasan. Masase, yang dilakukan oleh terapis yang sama dan kemudian oleh orang tuanya, menciptakan lingkungan yang aman dan penuh kasih. Sentuhan yang menenangkan menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan produksi oksitosin, yang mengurangi kecemasan Rini dan membangun kepercayaan. Dengan berkurangnya kecemasan, Rini menjadi lebih terbuka dan kooperatif selama sesi terapi fisik dan okupasi.

d. Penguatan Ikatan Keluarga

Melibatkan orang tua Rini dalam proses masase adalah komponen kunci dari intervensi. Ini memberi mereka peran aktif dalam terapi anak mereka di rumah, mengubah mereka dari pengamat yang frustrasi menjadi mitra yang berdaya. Hal ini memperkuat ikatan emosional, mengurangi stres orang tua, dan memastikan keberlanjutan terapi di luar klinik.

3. Intervensi Masase dan Protokol Pelaksanaan

Rencana terapi Rini adalah program terpadu yang menggabungkan terapi fisik, terapi okupasi, dan masase terap.

a. Minggu 1-2:

1) Evaluasi dan Orientasi

Terapis masase melakukan evaluasi awal untuk memahami respons Rini terhadap sentuhan. Rencana masase disesuaikan untuk mengatasi hipotonia Rini. Sesi pertama difokuskan pada pengenalan dan membangun kenyamanan.

2) Protokol Masase

Sesi masase 30 menit dilakukan 2 kali seminggu di klinik.

3) Teknik

Menggunakan tekanan sedang, terapis melakukan press and slide pada paha dan lengan Rini. Gerakan mengusap yang memanjang dan menekan pada punggung dan perut juga dilakukan untuk meningkatkan tonus otot inti. Gerakan pasif pada persendian (tekuk dan luruskan) dilakukan dengan hati-hati untuk meningkatkan kesadaran kinestetik.

b. Minggu 3-8:

1) Integrasi dan Kolaborasi

Terapis masase dan fisioterapis berkolaborasi. Sebelum sesi fisioterapi, masase digunakan untuk "menyiapkan" otot-otot Rini, membuatnya lebih rileks dan responsif. Setelah sesi, masase dilakukan untuk membantu pemulihan dan mencegah kelelahan otot.

2) Edukasi Orang Tua

Orang tua diajarkan teknik masase yang sama. Mereka didorong untuk melakukan masase di rumah setiap

hari selama 15-20 menit. Terapis memberikan demonstrasi langsung dan umpan balik yang membangun.

c. Bulan 3 dan seterusnya

Pemantauan dan Penyesuaian: Kemajuan Rini terus dipantau melalui catatan SOAP dan evaluasi berkala oleh seluruh tim multidisipliner. Protokol masase disesuaikan seiring dengan kemajuan Rini.

d. Hasil

Setelah 6 bulan, Rini menunjukkan peningkatan yang signifikan. Tonus ototnya meningkat, yang memungkinkan dia untuk duduk tanpa dukungan selama durasi yang lebih lama. Ia mulai merangkak lebih stabil dan, yang paling penting, mulai mengambil langkah-langkah pertamanya dengan dukungan orang tuanya. Kecemasan terhadap terapi fisik berkurang drastis, dan ia menjadi lebih antusias untuk sesi di klinik.

Kesimpulannya, studi kasus ini menunjukkan bahwa masase terapi adalah komponen yang tak tergantikan dalam pendekatan multidisipliner di klinik tumbuh kembang. Dengan mengatasi tantangan fisik dan emosional secara bersamaan, masase tidak hanya mendukung tujuan terapi fisik, tetapi juga mempercepat kemajuan anak dan memberdayakan keluarga, membuktikan nilainya yang holistik dan komprehensif dalam setting klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, K. E., & Franchak, J. M. (2017). The development of motor behavior. *Wiley Interdisciplinary Reviews. Cognitive Science*, 8(1–2). <https://doi.org/10.1002/wcs.1430>
- Afandi, A. (2019). *Buku Ajar Pendidikan dan Perkembangan Motorik*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Akdogan, R., & Yildiz, S. (2025). The effect of SPA and massage applied on babies on colic symptoms: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Nursing*, 82, e164–e174. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.04.008>
- Allen, M. C., & Capute, A. J. (1990). Tone and reflex development before term. *Pediatrics*, 85(3 Pt 2), 393–399.
- Allison, N. (1999). Infant Massage. In *The Illustrated Encyclopedia of Body-mind Disciplines*. The Rosen Publishing Group, Inc.
- Bentzley, J. P., Coker-Bolt, P., Moreau, N. G., Hope, K., Ramakrishnan, V., Brown, T., Mulvihill, D., & Jenkins, D. (2015). Kinematic measurement of 12-week head control correlates with 12-month neurodevelopment in preterm infants. *Early Human Development*, 91(2), 159–164. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2015.01.001>
- Bilsel, B. A., & Metin, B. (2024). The effect of touch and massage techniques applied to children on parental role perception and perceived stress. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23, 722–736.
- Bogin, B., & Varela-Silva, M. I. (2010). Leg length, body proportion, and health: a review with a note on beauty. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 7(3), 1047–1075.

- Caglar, S., Yildiz, G. K., Bakoglu, I., & Salihoglu, O. (2020). The Effect of Sunflower Seed and Almond Oil on Preterm Infant Skin: A Randomized Controlled Trial. *Advances in Skin & Wound Care*, 33(8), 1–6. <https://doi.org/10.1097/01.ASW.0000672500.18525.2e>
- Chen, S.-C., Lin, S.-L., Wang, M., Cheung, D. S.-T., Liang, J.-G., Cheng, Z.-Y., Yuen, C. S., & Yeung, W.-F. (2024). Pediatric massage therapy in infants and children under 5 years: An umbrella review of systematic reviews. *Heliyon*, 10(16), e35993. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35993>
- Collett, B. R., Wallace, E. R., Kartin, D., & Speltz, M. L. (2019). Infant/toddler motor skills as predictors of cognition and language in children with and without positional skull deformation. *Child's Nervous System : ChNS : Official Journal of the International Society for Pediatric Neurosurgery*, 35(1), 157–163. <https://doi.org/10.1007/s00381-018-3986-4>
- Cooke, A., Cork, M. J., Victor, S., Campbell, M., Danby, S., Chittock, J., & Lavender, T. (2016). Olive oil, sunflower oil or no oil for baby dry skin or massage: a pilot, assessor-blinded, randomized controlled trial (the Oil in Baby SkincaRE [OBSerVe] Study). *Acta Dermato-Venereologica*, 96(3), 323–330.
- Deoni, S., Dean, D. 3rd, Joelson, S., O'Regan, J., & Schneider, N. (2018). Early nutrition influences developmental myelination and cognition in infants and young children. *NeuroImage*, 178, 649–659. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2017.12.056>
- Diego, M. A., Field, T., & Hernandez-Reif, M. (2005). Vagal activity, gastric motility, and weight gain in massaged preterm

neonates. *The Journal of Pediatrics*, 147(1), 50–55.

Diego, M. A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Deeds, O., Ascencio, A., & Begert, G. (2007). Preterm infant massage elicits consistent increases in vagal activity and gastric motility that are associated with greater weight gain. *Acta Paediatrica*, 96(11), 1588–1591.

Dubois, J., Dehaene-Lambertz, G., Kulikova, S., Poupon, C., Hüppi, P. S., & Hertz-Pannier, L. (2014). The early development of brain white matter: a review of imaging studies in fetuses, newborns and infants. *Neuroscience*, 276, 48–71.

Ertem, G. S., & Özyazıcıoğlu, N. (2025). Effects of colic massage and kangaroo care on infantile colic pain, crying and sleep duration: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Nursing*, 84, 390–396.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.07.003>

Evangelista, M. T. P., Abad-Casintahan, F., & Lopez-Villafuerte, L. (2014). The effect of topical virgin coconut oil on SCORAD index, transepidermal water loss, and skin capacitance in mild to moderate pediatric atopic dermatitis: a randomized, double-blind, clinical trial. *International Journal of Dermatology*, 53(1), 100–108.

Fenichel, G. M. (2007). *Neonatal neurology*. Elsevier Health Sciences.

Field, T. (2010). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review*, 30(4), 367–383.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.01.001>

Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31.

Forbes, T. A., & Gallo, V. (2017). All Wrapped Up: Environmental

Effects on Myelination. *Trends in Neurosciences*, 40(9), 572–587. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2017.06.009>

Fritz, S., & Fritz, L. A. (2024). *Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage-E-Book: Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage-E-Book*. Elsevier Health Sciences.

Gibb, R., Coelho, L., Van Rootselaar, N. A., Halliwell, C., MacKinnon, M., Plomp, I., & Gonzalez, C. L. R. (2021). Promoting Executive Function Skills in Preschoolers Using a Play-Based Program. *Frontiers in Psychology*, 12, 720225. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720225>

Goli, H., & Shabestari, M. S. (2017). Effectiveness of massage therapy in improving symptom in children with allergic asthma: a randomized clinical trial. In *BMJ Open* (Vol. 7, Issue Suppl 1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015415.52>

Guzzetta, A., Baldini, S., Bancale, A., Baroncelli, L., Ciucci, F., Ghirri, P., Putignano, E., Sale, A., Viegi, A., & Berardi, N. (2009). Massage accelerates brain development and the maturation of visual function. *Journal of Neuroscience*, 29(18), 6042–6051.

Hadders-Algra, M. (2018). Early human motor development: From variation to the ability to vary and adapt. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 90, 411–427.

Hillman, N. H., Kallapur, S. G., & Jobe, A. H. (2012). Physiology of transition from intrauterine to extrauterine life. *Clinics in Perinatology*, 39(4), 769–783.

Jabraeili, M., Mirghafourvand, M., Montazeri, M., & Farshi, M. R. (2023). The effect of massage on cortisol level in infants: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Neonatal Nursing*, 29(5), 720–727.

Kasnodiardjo, K., Kristiana, L., & Angkasawati, T. J. (2014). Peran

dukun bayi dalam menunjang kesehatan ibu dan anak. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 24(2), 57–66.

- Knickmeyer, R. C., Gouttard, S., Kang, C., Evans, D., Wilber, K., Smith, J. K., Hamer, R. M., Lin, W., Gerig, G., & Gilmore, J. H. (2008). A structural MRI study of human brain development from birth to 2 years. *The Journal of Neuroscience : The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 28(47), 12176–12182. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3479-08.2008>
- Knobel, R., & Holditch-Davis, D. (2010). Thermoregulation and heat loss prevention after birth and during neonatal intensive-care unit stabilization of extremely low-birthweight infants. *Advances in Neonatal Care*, 10, S7–S14.
- Lindgren, L., Rundgren, S., Winsö, O., Lehtipalo, S., Wiklund, U., Karlsson, M., Stenlund, H., Jacobsson, C., & Brulin, C. (2010). Physiological responses to touch massage in healthy volunteers. *Autonomic Neuroscience*, 158(1–2), 105–110.
- Lipsett, B. J., Reddy, V., & Steanson, K. (2023). Anatomy, head and neck: Fontanelles. *StatPearls [Internet]*.
- Martin, R. J., Fanaroff, A. A., & Walsh, M. C. (2006). Neonatal-perinatal medicine. *The Central Nervous System. 8th Ed. Philadelphia: Mosby*, 883–933.
- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep*, 32(5), 599–606.
- Moussa, S., Fawaz, L., Ibrahim, W., Fathelbab Elsayed, M., & Mostafa Ahmed, M. (2021). Effect of infant massage on salivary oxytocin level of mothers and infants with normal and disordered bonding. *Journal of Primary Care & Community Health*, 12, 21501327211012944.

- Neu, J. (2014). Necrotizing enterocolitis. *World Rev Nutr Diet*, *110*, 253–263.
- Rahmat, A. A., Isna, N. M., Retyananda, O. T., Sari, G. M., Qorib, M. F., & Silviyanti, O. D. (2025). Effects of Percussive Massage on Lactate Removal, Strength and Explosive Power of Leg Muscles after Physical Exercise. *Sport Mont*, *23*(1), 59–64.
- Rezaei, R., Nia, H. S., Beheshti, Z., & Saatsaz, S. (2023). The efficacy of massage as a nightly bedtime routine on infant sleep condition and mother sleep quality: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal Nursing*, *29*(2), 393–398.
- Rosas, R., Espinoza, V., Porflitt, F., & Ceric, F. (2019). Executive Functions Can Be Improved in Preschoolers Through Systematic Playing in Educational Settings: Evidence From a Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02024>
- Serino, A., & Haggard, P. (2010). Touch and the body. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *34*(2), 224–236.
- Sheidaei, A., Abadi, A., Zayeri, F., Nahidi, F., Gazerani, N., & Mansouri, A. (2016). The effectiveness of massage therapy in the treatment of infantile colic symptoms: A randomized controlled trial. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, *30*, 351.
- Underdown, A., & Shai, D. (2014). Infant massage: Is the medium the message. *International Journal of Birth and Parenting Education*, *2*(1), 27–30.
- Zafeiriou, D. I. (2004). Primitive reflexes and postural reactions in the neurodevelopmental examination. *Pediatric Neurology*, *31*(1), 1–8.
- Zulfiana, Y., Fatmawati, N., & Herlina, S. M. (2022). Baby Massage

on Gross Motor Development in Infants. *Journal for Quality in Public Health*, 5(2), 774–778.



Masase Terapi **BAYI** dan **ANAK USIA DINI**

Masase bayi dan anak usia dini telah terbukti secara ilmiah memberikan manfaat yang signifikan terhadap tumbuh kembang anak, termasuk di antaranya peningkatan berat badan, kualitas tidur, perkembangan motorik, serta penguatan hubungan emosional antara anak dan orang tua. Dalam praktiknya, masase bukan hanya sekedar sentuhan fisik, tetapi juga merupakan bentuk komunikasi dan kasih sayang yang mendalam.

Buku ini disusun sebagai buku ajar untuk mendukung proses pembelajaran di berbagai institusi pendidikan, terutama bagi mahasiswa di bidang pengobatan tradisional, kebidanan, keperawatan, fisioterapi, dan pendidikan anak usia dini. Di dalamnya terdapat penjelasan teoritis, langkah-langkah praktis, studi kasus, serta soal latihan yang dirancang untuk memperkaya pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam menerapkan masase terapi secara tepat dan etis. ng lebih sehat, terkontrol, dan berkualitas meski hidup dengan diabetes.



UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp: 0274-589346
email: unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)
Anggota Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)