



Pijat *I Love You* (ILU) Solusi Asuhan Kebidanan dalam Mengatasi Bayi Kembang

Annisa Fitri Nadillah^{1*}, Lita Nafratilova²

¹⁻²Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Alamat: Jl. KH. Ahmad Dahlan No.88, Kp. Melayu, Kec. Sukajadi, Kota Pekanbaru, Riau 28156

*Korespondensi: Annisafittrinadillah1412@gmail.com

Abstract: *The need for continuous midwifery care (Continuity of Care) is crucial given the high maternal and infant mortality rates that still frequently occur. One common problem in neonates is flatulence, which can cause discomfort to the baby and anxiety to parents. One non-pharmacological treatment that has been proven effective for flatulence in infants is the "I Love You" (ILU) massage technique. This technique has been widely recognized for its simplicity and safety in providing comfort to infants experiencing flatulence. This study aims to explore the effectiveness of the ILU massage technique on an 11-day-old infant experiencing flatulence symptoms. The research design used was a descriptive case study, in which Mrs. Q's baby, who complained of flatulence, was the subject of the study. The ILU massage technique consisted of movements that form the letters I, L, and U on the infant's abdominal area, which aims to stimulate gas movement in the digestive tract. In addition to the ILU massage technique, the intervention also included other supporting movements such as the moon-sun movement and flexing the infant's legs to increase the effectiveness of gas expulsion. The results of this intervention showed a positive response from the infant, with the infant beginning to pass gas after the massage. This suggests that therapy using the ILU massage technique can reduce the symptoms of bloating in infants. Furthermore, mothers were educated on proper breastfeeding positions to prevent air intake, which can exacerbate bloating. Mothers were also taught how to perform ILU massage independently at home, enabling parents to be more active in their infant's care.*

Keywords: *I Love You (ILU) massage, infant bloating, midwifery care, neonates, non-pharmacological intervention.*

Abstrak. Kebutuhan akan asuhan kebidanan yang berkelanjutan (Continuity of Care) menjadi sangat penting mengingat tingginya angka kematian ibu dan bayi yang masih sering terjadi. Salah satu masalah yang umum terjadi pada neonatus adalah perut kembung, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada bayi dan kekhawatiran pada orang tua. Salah satu penanganan non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mengatasi perut kembung pada bayi adalah teknik pijat "I Love You" (ILU). Teknik ini telah dikenal luas karena kesederhanaan dan keamanannya dalam memberikan kenyamanan bagi bayi yang mengalami perut kembung. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik pijat ILU pada bayi berusia 11 hari yang mengalami gejala perut kembung. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif, di mana bayi Ny. Q yang mengalami keluhan perut kembung menjadi subjek penelitian. Teknik pijat ILU yang dilakukan terdiri dari gerakan yang membentuk huruf I, L, dan U di area perut bayi, yang bertujuan untuk merangsang pergerakan gas di saluran pencernaan. Selain teknik pijat ILU, intervensi juga mencakup gerakan pendukung lainnya seperti gerakan bulan-matahari dan penekukan kaki bayi untuk meningkatkan efektivitas pengeluaran gas. Hasil dari intervensi ini menunjukkan adanya respon positif dari bayi, di mana bayi mulai mengeluarkan gas setelah dilakukan pemijatan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi dengan teknik pijat ILU dapat mengurangi gejala perut kembung yang dialami bayi. Selain itu, edukasi juga diberikan kepada ibu mengenai posisi menyusui yang benar untuk mencegah masuknya udara yang dapat memperburuk masalah perut kembung. Ibu juga diberikan pengetahuan tentang cara melakukan pijat ILU secara mandiri di rumah, sehingga memungkinkan orang tua untuk lebih aktif dalam perawatan bayi mereka.

Kata kunci: bayi baru lahir, intervensi non-farmakologis, kembung bayi, perawatan kebidanan, Pijat I Love You (ILU)

1. LATAR BELAKANG

Hamil, bersalin, neonatus serta nifas merupakan hal yang fisiologis pada siklus hidup seorang wanita. Namun terkadang, hal ini dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi, yang berujung pada kematian. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2020 adalah 295.000 per kelahiran hidup. Di antara yang menjadi penyebabnya ialah tekanan darah selama kehamilan (pre-eklamsi dan eklamsi), pendarahan, infeksi postpartum, dan aborsi yang tidak aman. Menurut statistik ASEAN, Singapura memiliki Angka Kematian Ibu (AKI) terendah, sementara Myanmar tertinggi, dengan 282.000 per 100.000 kelahiran hidup (AKI) pada tahun 2020 (Asean Statistical, 2021). Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2021 adalah 7.389 per kelahiran hidup. Dibandingkan dengan tahun 2020, ketika terdapat 4.627 kematian ibu per kelahiran hidup, hal ini menunjukkan peningkatan angka kematian ibu. (Kemenkes, 2021)

Sementara itu, angka kematian bayi (AKB) global adalah 16,85 per 1.000 kelahiran hidup, menurut *World Health Organization* (WHO). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, berat badan lahir rendah (BBLR), infeksi pascanatal, tetanus neonatorum, sepsis, hipotermia, dan asfiksia merupakan penyebab utama angka kematian bayi di Indonesia, yaitu 9,30 per 1.000 kelahiran hidup (BPS, 2023). Jarak kehamilan merupakan rentang waktu di antara dua kehamilan, jarak kehamilan yang ideal ialah dua tahun agar kesehatan ibu dan janin lebih optimal. Jarak kehamilan yang terlalu dekat dapat membuat ibu berisiko mengalami komplikasi, termasuk anemia dan pendarahan, sementara bayi baru lahir berisiko mengalami berat badan lahir rendah dan kekurangan gizi. Dan juga, bayi lebih rentan terhadap penyakit ataupun kelainan seperti kelainan pada plasenta, gangguan pertumbuhan, dan autisme (Dewi, 2023).

Asuhan kebidanan *County of Care* (COC), juga dikenal sebagai asuhan berkelanjutan, diperlukan karena tingginya prevalensi kematian ibu dan bayi. Asuhan ini mencakup asuhan lengkap untuk ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi, dan keluarga berencana. Pelayanan ini diberikan secara berkelanjutan melalui tempat rujukan, puskesmas, kunjungan rumah, dan kunjungan masyarakat. Salah satu upaya untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi adalah asuhan kebidanan yang diberikan kepada klien sebagai bentuk implementasinya (Viandika, 2019).

Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan terhadap bayi yaitu pijat bayi. Pijat bayi merupakan teknik pijatan lembut dan berirama yang dilakukan secara rutin untuk menstimulasi perkembangan sistem organ dan motorik bayi. Pijat bayi terbukti memberikan

banyak manfaat, seperti meningkatkan kualitas tidur, berat badan, kekebalan tubuh, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak. Pijat I Love You (ILU) yang melibatkan pembuatan huruf I, L, dan U pada area perut searah dengan pergerakan usus besar merupakan teknik pijat yang bermanfaat untuk mengatasi masalah perut kembung pada bayi. Teknik ini membantu melancarkan sirkulasi darah, memperbaiki sistem pencernaan, mengurangi gas dalam perut, dan membuat bayi lebih rileks. Kembung pada bayi biasanya ditandai dengan perut keras, sering buang angin, dan bayi menangis tanpa sebab jelas. Kondisi ini dapat berkembang menjadi kolik jika tidak ditangani. Dalam perawatan kebidanan, pijat ILU dapat menjadi cara non-farmakologis untuk meringankan ketidaknyamanan bayi (Sulistiyawati, 2024)

Salah satu manfaat terapi pijat untuk bayi adalah dapat membantu mengatasi masalah seperti kolik dan kembung. Gejala kembung pada bayi sangat mudah dikenali yaitu perut bayi terasa agak keras, bayi buang angin beberapa kali, dan bayi mulai rewel serta menjerit tanpa alasan yang jelas. Sebaliknya, bayi sehat yang menangis berlebihan akan mengalami kolik. Wajah memerah, mengepalkan tangan, menangis terus-menerus dengan nada tinggi, dan bayi menekuk kakinya ke arah perut atau mencoba mengangkat atau mengangkat punggungnya, semuanya merupakan tanda-tanda kolik. Meskipun penyebab pastinya belum diketahui saat ini, alergi makanan, masalah pencernaan, dan masalah psikologis diduga menjadi penyebabnya. (Agustina et al., 2023)

Salah satu bentuk pengobatan tradisional di dunia adalah terapi pijat. Pijat digunakan sebagai perawatan sehari-hari di India dan banyak negara Afrika karena membantu anak-anak menjadi lebih fleksibel dan kuat seiring pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kesehatan pencernaan anak-anak dapat terbantu dengan pijat I Love You (ILU), yang menggunakan gerakan usapan lembut dan perlahan membentuk huruf "I", "L", dan "U" pada perut. Manfaat ini antara lain meningkatkan fungsi pencernaan, mencegah gangguan pencernaan, memperlancar buang air besar, dan meningkatkan kekebalan tubuh. (Lestari & Nurwindasari, 2020)

2. KAJIAN TEORITIS

Asuhan Kebidanan

Perawatan komprehensif yang diberikan secara berkesinambungan kepada wanita hamil, wanita yang hendak melahirkan, bayi baru lahir, dan ibu pascapersalinan yang mempertimbangkan perencanaan keluarga dikenal sebagai *Continuity of care* (Coc). Pelayanan asuhan kebidanan komprehensif meliputi kunjungan rumah, kunjungan masyarakat, pusat

kebugaran, dan fasilitas rujukan. Tujuan dari *Contiunity of care* (Coc) adalah untuk mengidentifikasi komplikasi yang dialami ibu sedini mungkin dan untuk memberikan perawatan berkelanjutan kepada ibu, bayi baru lahir, dan KB setelah melahirkan.

Pijat Oksitosin

➤ Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah tindakan pijat dari vertebra serviks ketujuh hingga kosta kelima atau keenam, tulang belakang (vertebra). Hal ini memicu produksi oksitosin di bagian belakang otak oleh sistem saraf parasimpatis. Dua variabel yang dapat memengaruhi aliran ASI adalah produksi dan pelepasan ASI. Hormon yang memengaruhi produksi ASI disebut prolaktin, dan hormon yang memengaruhi pelepasan ASI disebut oksitosin. (Afriany, 2024)

Teknik yang disebut "pijat oksitosin" melibatkan pemijatan punggung ibu menyusui untuk meningkatkan produksi hormon oksitosin. Ibu akan merasa tenang dengan pijat oksitosin, dan bayi yang disusui pun akan merasa tenang. Kelenjar *pituitari posterior (neurohipofisa)* memproduksi lebih banyak oksitosin ketika distimulasi oleh pijat oksitosin. Sel-sel mioepitel, yaitu sel-sel khusus yang mengelilingi duktus laktiferus dan alveoli mammae, berkontraksi ketika oksitosin memasuki sistem peredaran darah. Pada saat bayi menghisap, ASI di dalam sinus tertekan keluar ke mulut bayi. Gerakan ASI dari sinus ini disebut dengan 'let down refleks' atau pelepasan acinus. Selain itu, ia merangsang kelenjar adenohipofisis, yang memungkinkan prolaktin memasuki aliran darah dan memicu produksi ASI oleh sel-sel asinus dalam alveoli (refleks prolaktin). (Herselowati, SST, 2024)

Berdasarkan definisi di atas, pijat oksitosin adalah pijat tulang belakang yang merangsang kelenjar pituitari posterior dengan mempercepat sistem saraf parasimpatis dari costa kelima hingga keenam ke skapula. Tujuan pijat oksitosin adalah untuk memicu refleks *let-down* atau oksitosin.

➤ Tujuan Pijat oksitosin untuk ibu menyusui

Untuk ibu pasca persalinan dan menyusui, pijat oksitosin memiliki tujuan berikut : (Afriany, 2024)

- Mengurangi kelelahan pascapersalinan dan merasa tenang
- Merangsang produksi hormon oksitosin
- Mempercepat atau memperlancar aliran ASI

➤ Manfaat pijat oksitosin pada ibu menyusui

Manfaat pijat oksitosin bagi ibu menyusui dan pascapersalinan antara lain :
(Dewi, 2024)

- Mempercepat proses penyembuhan luka implantasi plasenta.
- Menghentikan perdarahan post partum
- Mempercepat involusi uterus.
- Meningkatkan produksi ASI.
- Membuat ibu menyusui lebih nyaman.
- Memperkuat ikatan psikologis ibu dengan keluarga

➤ Alat dan bahan

Peralatan berikut diperlukan untuk pijat oksitosin: (Dewi, 2024)

- Meja
- Kursi
- Handuk kecil 1 buah
- Handuk besar 2 buah
- Air hangat dalam baskom
- Dua waslap
- Minyak bayi
- Satu kom kecil
- Kassa
- Gelas untuk menampung ASI
- Baju ganti ibu

➤ Gerakan Pijat Oksitosin

Gerakan Pijat Oksitosin adalah : (Kemenkes, 2020)

- Gerakan pertama :
 - Posisi ibu duduk bersandar dikursi sambil menyandarkan kepala atau pada posisi baring,ibu menelungkup.
 - Pijat bagian leher dari arah bawah keatas (dari atas kebawah ada tekanan,dari bawah keatas rileks).
 - Lakukan gerakan ini sebanyak 5x
- Gerakan kedua :
 - Lakukan pemijatan bahu dari arah luar kedalam ada tekanan,dari dalam keluar rileks.

- Titik presurenya ada diatas tulang klavitula, kemudian ditekan depan dan belakang secara bersamaan seperti kunci C selama 5 detik kemudian usapkan dari arah dalam keluar.
- Gerakan ketiga :
 - Pijat diantara tulang skapula
 - Pijat dari atas menggunakan ibu jari secara bergantian dari atas kebawah,lakukan sebanyak 5x.
 - Lakukan penekanan pada titik presurenya di jam 3 selama 5 detik,kemudia arahkan ke jam 6 tekan lagi selama 5 detik, kemudian arahkan ke jam 8 tekan lagi selama 5 detik, lalu usapan dengan ibu jari dari arah atas kebawah.
 - Lakukan sebanyak 5x
- Gerakan keempat:
 - Lakukan gerakan evorage yakni dengan cara vibrator (digetarkan) dari arah atas kebawah punggung.
 - Kedua Telapak tangan mengusap dari bawah keatas ada tekanan,dari atas kebawah usapan.
 - kedua ibu jari menari diantara sela-sela tulang belakang dari arah bawah keatas
 - usapan lembut pada area scapula sampai kearah depan

Pijat Bayi

➤ Pengertian

Pemijatan yang dilakukan pada bayi yakni menjadi cara yang digunakan untuk merawat bayi baru lahir, balita, dan bayi yang dapat merelaksasikan otot-otot bayi, melancarkan peredaran darah, dan tidur dengan efektif melalui gerakan pijat. Selain itu, memijat ia akan merasa sangat nyaman dan tenang selama menyusui. Tujuan pemberian ASI secara rutin adalah untuk membantu balita menambah berat badan dan memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Pijat adalah bentuk stimulasi taktil yang memengaruhi berbagai organ tubuh secara fisiologis dan biokimia. Memijat bayi secara teratur dan tepat dipercaya dapat membantu mereka tumbuh dan berkembang dalam berbagai cara. Pijat pada bayi oleh orang tua dipercaya dapat meningkatkan berat badan bayi dan mempererat ikatan

emosional antara orang tua dan anak. (Herlinda, 2020)

➤ Pijat *I Love You*

Teknik stimulasi pijat bayi *I Love You* adalah : (Johnsonbaby, 2022)

- *I* : Pijat dengan tiga ujung jari, mulai dari perut kiri bayi dan bergerak lurus ke bawah.
- *Love* : Pijat dengan tiga ujung jari tangan dari kanan keatas ke kiri atas perut bayi kemudian kebawah membentuk L terbalik
- *You* : Pijat dengan tiga ujung jari membentuk huruf U terbalik sambil memijat dari perut kanan bawah ke atas lalu ke bawah.

➤ Tujuan

Tujuan pemijatan bayi adalah sebagai berikut : (Herlinda, 2020)

- Memacu sistem pernapasan, pencernaan, imunologi, dan peredaran darah bayi serta detak jantungnya.
- Mengajarkan kemampuan pada bayi untuk tetap tenang di bawah tekanan.
- Meningkatkan kebiasaan tidur (memungkinkan bayi tidur dengan nyaman).
- Meningkatkan fleksibilitas dan pertumbuhan otot, yang keduanya penting untuk kemampuan fisik
- Memperkuat hubungan batin antara ibu dan anak

➤ Indikasi

Pemijatan boleh dilakukan sejak: (Herlinda, 2020)

- Sejak lahir, bayi dapat dipijat.
- Berikan pijatan lembut pada bayi jika usianya di bawah dua bulan.
- Bayi akan mendapatkan manfaat besar dari pijatan 15 menit setiap hari selama enam hingga tujuh bulan pertama kehidupannya.
- Hingga usia tiga tahun, pijatan dapat dilakukan.

➤ Manfaat

Salah satu jenis terapi sentuhan yang merupakan alat terapi penting adalah pijat. Karena sentuhan, khususnya pijat, dapat menghasilkan perubahan fisiologis positif (berkaitan dengan makhluk hidup seperti organ, jaringan, atau sel) yang dapat dievaluasi secara ilmiah, termasuk kadar hormon stres dan gelombang otak, metode ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan bayi. Manfaat pijat bayi adalah: (Widyawati, 2020)

- Meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan anak
Pijat bayi dapat meningkatkan *tonus nervus vagus* (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Karena alasan ini, bayi yang dipijat cenderung memiliki berat badan lebih besar daripada bayi yang tidak dipijat. Penyimpanan glikogen menghasilkan ATP, yang diperlukan untuk kontraksi otot, sementara insulin berperan dalam metabolisme karbohidrat. Bayi dengan kadar ATP yang memadai akan lebih aktif dan mengembangkan keterampilan motoriknya lebih cepat.
- Meningkatkan kualitas tidur
Terapi pijat untuk bayi dapat meningkatkan fokus, kewaspadaan, dan kualitas tidur mereka. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pijat mengubah gelombang otak, meningkatkan gelombang beta dan theta sekaligus menurunkan gelombang alfa. Elektroensefalogram, atau EEG, dapat menunjukkan variasi gelombang otak ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada anak-anak berusia antara tiga dan enam bulan, yang mengungkapkan bahwa bayi baru lahir dalam kelompok intervensi tidur lebih nyenyak pada pasca-tes dibandingkan pada pre-tes.
- Meningkatkan daya tahan tubuh
Serotonin, suatu neurotransmitter, diaktifkan oleh pijat, meningkatkan kemampuan sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid (adrenalin). Hormon stres, adrenalin, akan menurun akibat proses ini. Pijat bayi dapat menurunkan hormon kortisol, yang merupakan salah satu hormon stres, menurut penelitian yang dilakukan di Ruang Marwah, lantai dua Rumah Sakit Haji, Surabaya. Hal ini mendukung temuan Agustina bahwa pijat, aromaterapi, dan pijat yang dikombinasikan dengan aromaterapi dapat menurunkan kadar kortisol. Penurunan kadar hormon stres dapat meningkatkan pertahanan tubuh, terutama IgM dan IgG. Penelitian lain menemukan bahwa kelompok intervensi memiliki lebih banyak sel pembunuh alami daripada kelompok kontrol di akhir penelitian. Salah satu elemen dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah sel pembunuh alami.

- Meningkatkan kapasitas vital dan fungsi paru

Menurut penelitian, terapi pijat membantu balita yang mengalami infeksi saluran pernapasan bernapas lebih lega. Sekresi pernapasan yang padat dapat dilepaskan ke saluran pernapasan atas setelah dimobilisasi dari saluran pernapasan perifer ke saluran pernapasan sentral dengan bantuan terapi pijat. Fungsi paru-paru dapat ditingkatkan dengan terapi pijat. Penelitian lain telah menunjukkan dampak terapi pijat terhadap kecemasan dan fungsi paru-paru anak-anak penderita asma. Dalam hal ini, dikatakan bahwa dengan merelaksasikan otot-otot pernapasan dan fascia yang tegang serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, pijat dapat menurunkan laju pernapasan.

➤ Hal-Hal Yang Perlu Dilakukan Selama Pemijatan

Hal-Hal Yang Perlu Dilakukan Selama Pemijatan: (Herlinda, 2020)

- Kontak mata dengan bayi selama pemijatan
- Ajari bayi bernyanyi, atau berbicara.
- Tingkatkan pijatan secara bertahap setelah dimulai dengan sentuhan ringan.
- Jika bayi menangis sedikit, tenangkan dia. Hentikan pijatan jika tangisannya semakin kuat.
- Jangan pernah memijat bayi yang sedang tidur.
- Hindari memijat bayi segera setelah menyusui.
- Setelah dipijat, mandikan bayi jika Anda menggunakan baby oil.

➤ Kondisi Bayi Yang Tidak Boleh diPijat :

Situasi dimana bayi tidak boleh dipijat : (Kaban, 2023)

- Bayi yang demam (suhu tubuh lebih dari 37,5 derajat Celcius)
- Bayi dengan riwayat penyakit jantungnya
- Bayi mengalami kelainan pada ekstremitas secara anatomi dan fungsi, misalnya: lumpuh kaki, polio, dll)
- Bayi sering kejang tanpa diawali demam tinggi
- Bayi mengalami kulit pecah-pecah, ruam, bisul-bisul kecil ataupun memar sebagian besar permukaan tubuhnya.
- Bayi baru imunisasi. Pijat bayi bisa dilakukan 2x24 jam setelah imunisasi Bayi baru selesai makan/minum. Pijat area perut baru bisa dilakukan setelah 30 menit setelah makan dan minum.
- Bila bayi rewel, memaksakan pijat bayi saat rewel bisa menjadi trauma dan

menolak pijat bayi selanjutnya

- Bayi sedang tidur, pijat bayi bisa dilakukan minimal 15 menit setelah bayi tidur, karena tidur merupakan fase dimana seluruh tubuh bayi beristirahat.

➤ Siapa Yang Memijat

Pijat untuk bayi dan balita sangat efektif dan bermakna jika dilakukan oleh :
(Setiawandari, 2020)

- Ibu

Ibu adalah orang yang paling banyak menghabiskan waktu bersama bayi atau balitanya, merekalah yang seharusnya menjadi yang pertama menawarkan pijat. Latihan pijat yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan anak sangat penting untuk menjaga ikatan kasih sayang ibu-anak. Pijatan seorang ibu kepada anaknya adalah sentuhan lembut yang bertujuan untuk membangun ikatan kasih sayang. Kulit pertama yang dikenali anak adalah kulit ibunya.

- Ayah

Pijat oleh ayah adalah jenis perawatan pencegahan yang sangat dihargai oleh para ayah. Para ayah dapat membangun ikatan emosional dengan anak-anak mereka melalui terapi pijat.

- Kakek atau nenek

Berkurangnya stres dan depresi, peningkatan harga diri, detak jantung yang lebih rendah, gaya hidup yang lebih rileks, dan perubahan gaya hidup yang mengurangi kunjungan dokter dan meningkatkan interaksi sosial merupakan keuntungan dari pijatan bayi atau balita oleh seorang nenek atau kakek.

➤ Persiapan Sebelum Pijat Bayi

Hal-hal berikut harus dilakukan sebelum pijat bayi : (Kaban, 2023)

- Pastikan tangan dalam keadaan bersih. Sebelum dilakukan pemijatan, cuci tangan terlebih dahulu, lalu gosok-gosokkan kedua telapak tangan agar hangat
- Kuku pemijat harus pendek dan hindari pemakaian perhiasan yang bisa menggores kulit bayi, contohnya: cincin dan jam tangan.
- Ruangan untuk memijat nyaman dan sejuk.
- Bayi sudah makan/minum +/- 30 menit s/d 1 jam, artinya bayi tidak dalam keadaan lapar dan tidak dalam keadaan ngantuk
- Baringkan bayi di atas matras yang bersih dan lembut atau permukaan yang rata.

- Terapis harus duduk dengan tenang, sopan, dan menyenangkan.
- Jika orang tua memijat bayi, pastikan mereka merasa nyaman. Sediakan minyak atau losion bayi, baju ganti, dan popok.
- Sebelum memijat bayi, amati dan usap kepala dan wajahnya sambil berbicara untuk mendapatkan persetujuannya.

Dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut selama melakukan pemijatan: (Kaban, 2023)

- Agar bayi nyaman dan tenang saat dilakukan pemijatan, selama pemijatan selalu menjaga kontak mata agar bayi merasa diperhatikan, lakukan komunikasi, mengajak bayi bernyanyi, atau memberi bayi mainan, terbukti sangat efektif untuk membuat bayi senang saat dipijat.
- Putar lagu anak-anak yang sering didengar bayi, agar bayi sabar saat dipijat.
- Berikan tekanan ringan dan lembut di awal pijatan dan tingkatkan secara bertahap sesuai kebutuhan. Tergantung pada usia dan berat badannya, bayi bereaksi berbeda terhadap tekanan. Namun, pijatan hanya boleh diberikan dengan tekanan lembut hingga sedang.
- Oleskan minyak pijat atau losion ke seluruh tubuh bayi yang akan dipijat.
- Pijat kaki bayi terlebih dahulu. Bayi usia 0 hingga 6 bulan dapat melakukan ini. Umumnya, pijat kaki paling efektif untuk bayi. Kaki, perut, dada, tangan, dan wajah harus dipijat terlebih dahulu, diikuti punggung. Jika bayi sudah aktif bergerak, pijat area terdekat terlebih dahulu, lalu area lainnya, hingga semua area ter pijat.
- Jika bayi menangis, hentikan pijatan dan cobalah menenangkannya untuk menghindari trauma. Bayi mengharapkan untuk tidur, digendong, atau disusui, jadi hentikan pijatan.
- Setelah dipijat, segera lap atau mandikan bayi untuk memastikan mereka merasa bersih dan segar setelah diolesi minyak bayi. Untuk menghilangkan minyak bayi, cukup gunakan air hangat untuk membersihkan bayi jika pijatan dilakukan pada malam hari.
- Hindari kontak mata bayi dari lotion atau minyak.

➤ Tindakan *baby message* atau pijat bayi

Ada beberapa tindakan dalam memijat bayi, diantaranya ialah sebagai berikut ini : (Raufaindah dkk, 2022)

- Kaki

Pijatan, dilakukan dengan cara pegang bagian bawah bayi pada bagian bawah paha, lalu gerakkan sebuah tangan ke bawah bayi yang dapat dilakukan dengan bergantian seperti teknik memeras susu sapi.

- Remas dan memutar, yaitu pegang bagian bawah dengan kedua tangan, lalu remas dan memutar perlahan dari bagian bawah paha hingga ke bagian bawah bayi.
- Lakukan pemijatan pada bayi dengan gantian.
- Pijat kaki dengan gerakan memutar, dimulai dari telapak bagian bawah bayi dan tahap terakhir melakukan tarikan dibagian bawah ujung bayi.
- Gerak *stretching*, gunakan jari lainnya dalam menarik punggung kaki secara perlahan ke arah tumit.
- Pakai dengan dua ibu jari, pijat bagian bawah bayi hingga ujung.
- Gerakan lainnya untuk memijat dan memutar pergelangan bagian bawah bayi.
- *Swedish squeezing* dilakukan dengan memegang kedua pergelangan kaki bayi dan memindahkan jari-jari ibu dengan gentian pada bagian bawah bayi.
- Gerak menggulung, yakni memegang bagian bawah paha dengan kuat menggunakan masing-masing jari, kemudian berguling pada bagian bawah bayi.
- Langkah terakhir merapatkan kedua bagian bawah bayi, meletakkan telapak tangan ibu di pinggul bayi secara bersamaan, kemudian memijat kedua kaki bayi sambil menekan ringan bagian bawah bayi

- Perut

- Pijat badan anak dari atas ke bawah, seperti saat seorang anak mengendarai sebuah sepeda.
- Sepeda dikayuh dengan mengangkat bagian bawah bayi yakni mengangkat kedua bagian bawah bayi, kemudian memijat badan bayi dari badan hingga bagian bawah bayi.
- Meletakkan jempol di pusat perut.
- Gerakan bulan-matahari, yakni dimulai dari bagian kanan bayi (tempat apendisitis) dengan telapak tangan kiri dan buat lingkaran ke atas searah

jarum jam beberapa kali, lalu bagian (seperti matahari), buat setengah lingkaran dengan tangan kanan anak dan tarik ke kiri (seperti bulan), kedua gerakan ini dilakukan secara bersamaan.

- Gerakan "I love you" meliputi penggunaan telapak tangan kanan untuk memijat perut balita, dimulai dari pojok kiri atas dan bergerak menuju bagian bawah bayi menjadi huruf "I", kemudian, membentuk huruf "L", kemudian memijat badan bayi membentuk huruf "U".
- Gerakan menggelembung, yakni meletakkan ujung jari salah di badan bayi dari arah kanan kemudian kiri untuk mengeluarkan gas didalam tubuhnya.
- Dada
 - Gerakan kupu-kupu meliputi gerakan melintang, dengan memijat jari secara diagonal ke bawah mulai dari tengah dada, seperti pada posisi kupu-kupu.
- Tangan
 - Gerakan pijat di suatu daerah tertentu.
 - pijatan yang dilakukan pada tangan sama pada bagian bawah hingga gerakan penggulingan.
- Muka
 - *Brow Stretch*, yaitu, letakkan kedua lengan di tengah alis, tekan kedua tangan secara halus, lalu menggerakkan pada suatu pelipis kemudian lakukan gerakan dalam.
 - *Eye brow Stretch*, yaitu, meletakkan dua jempol di antara kedua alis, menggunakan dua jempol untuk memijat alis dan kelopak mata atas dengan lembut, memulai dari bagian tengah muka, seperti saat meregangkan alis.
 - *Smile satu*, yakni meletakkan masing-masing ibu jari di antara kedua alis, kemudian tekan kedua sisi Seolah-olah ingin membuat anak tersenyum, dekatkan hidungnya ke pipi dan lakukan gerakan menyamping dan ke atas. Senyum dua, yakni meletakkan masing-masing ibu jari di atas mulutnya sehingga anak ingin tersenyum. Senyum tiga, yakni meletakkan masing-masing jempol di dagunya, kedua tangan gerakan horizontal dari tengah dagu, lalu angkat pipi seolah-olah ingin anak tersenyum.
 - Gambar lingkaran kecil di sekitar dagu bayi

- Punggung
 - Gerakan maju mundur yaitu pemijatan belakang badan bayi dengan gerak mengarah depan ke belakang.
 - Gerakan setrika diakhiri dengan memegang bagian belakang balita dengan tangan kanan dan memijat bagian punggung bawahnya dengan tangan kiri, seolah-olah ingin melakukan setrika di punggungnya.
 - Ulangi gerakan setrika, namun tetap pegang jari-jari kaki balita dan terus setrika hingga tumit.
 - Gerakan memutar, yakni melakukan gerak memutar kecil lengan masing-masing jari dari pangkal leher ke bawah dan dari tulang belakang bagian kanan dan kiri mendekati pangkal paha.
 - Gerakan menggaruk, yaitu ibu menekan pelan-pelan 5 jari tangan kanannya pada punggung bawah bayi, memotong kukunya dan melakukan gerakan menggaruk ke bawah hingga ke bokong bayi

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan intervensi asuhan kebidanan melalui teknik pijat I Love You (ILU) dalam mengatasi masalah bayi kembang. Desain studi kasus dipilih karena penelitian ini berfokus pada satu individu dan mengambil pendekatan yang menyeluruh dan mendalam terhadap masalah yang dihadapi serta tindakan yang diterapkan. Subjek penelitian adalah bayi Ibu Q, yang pada usia 11 hari mulai menunjukkan tanda-tanda kembang. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Bd. Lilis Sugianti, S.Tr. Keb pada bulan Februari – Juni 2024. Pendekatan manajemen kebidanan yang meliputi asesmen, diagnosis, perencanaan, implementasi tindakan, dan evaluasi digunakan untuk mengumpulkan data.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari teknik pijat I Love You (ILU) untuk bayi adalah untuk membantu proses pelepasan gas dari perut bayi yang menyebabkan ketidaknyamanan atau kembang. Teknik ini dilakukan dengan membentuk gerakan menyerupai huruf "I", "L", dan "U" di area perut bayi, mengikuti arah pergerakan usus besar. Gerakan ini tidak hanya membantu mengurangi akumulasi gas, tetapi juga merangsang peristaltik usus, yang sangat berguna dalam membantu sistem pencernaan bayi yang masih berkembang.

Terapi sentuhan tertua dan paling banyak digunakan yang pernah dialami manusia adalah pijat. Selama berabad-abad, orang telah mempraktikkan teknik kesehatan dan penyembuhan ini. Melalui berbagai metode, termasuk merelaksasi sfingter, meningkatkan sekresi usus, meningkatkan motilitas pencernaan, dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang meredakan ketegangan otot perut, pijat dapat mengurangi kembung dan konstipasi. (Ariesta et al., 2023)

Salah satu metode pijat bayi yang terbukti efektif mengatasi masalah pencernaan seperti kembung adalah pijat "I Love You" (ILU). Disebut "I Love You" karena gerakan pijatnya mengikuti gerakan usus besar, menciptakan pola I, L, dan U pada perut bayi. Pijatan ini membantu merangsang peristaltik usus, melancarkan pengeluaran gas, serta mengurangi ketidaknyamanan akibat perut kembung. Dalam praktik asuhan kebidanan, pijat ILU dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan oleh ibu di rumah, serta tidak memiliki efek samping. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang rutin diberikan pijat ILU cenderung mengalami penurunan frekuensi rewel dan peningkatan kenyamanan tidur. Penerapan pijat ILU dalam asuhan kebidanan juga mendukung peran aktif ibu dalam merawat bayi serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak. Oleh karena itu, pijat ILU dapat dijadikan alternatif solusi yang efektif, murah, dan alami dalam membantu mengatasi bayi kembung, serta meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan secara holistik. (Paninsari, 2025)

Dalam praktik asuhan kebidanan pada neonatus, kasus bayi Ny. Q menunjukkan adanya gejala kembung pada usia 11 hari. Gejala ini diketahui berasal dari posisi menyusui yang kurang tepat, sehingga menyebabkan bayi banyak menelan udara selama proses menyusui. Kondisi ini cukup umum terjadi pada bayi baru lahir yang teknik menyusunya belum optimal. Penatalaksanaan nonfarmakologis seperti teknik pijat ILU menjadi pilihan yang aman dan efektif untuk mengatasi gangguan tersebut.

Penulis telah melakukan intervensi berupa pijat kembung dengan teknik ILU, gerakan bulan dan matahari, serta menekuk kaki bayi secara bergantian. Teknik-teknik ini bertujuan untuk memperlancar pergerakan gas di saluran cerna dan membantu pengeluarannya secara alami. Hasilnya, bayi mengeluarkan angin setelah dilakukan pijatan, menandakan bahwa terapi pijat memberikan respon positif.

Selain memberikan pijatan pada ibu selama kunjungan neonatal ketiga, bidan juga mendidiknya tentang pentingnya posisi menyusui yang tepat dan menyarankannya untuk menyusui bayi sesering mungkin, setiap dua jam. Edukasi ini penting agar tidak terjadi akumulasi udara yang berlebihan di saluran pencernaan bayi pada waktu menyusui.

Disarankan pula agar ibu memahami teknik pijat ILU dan goes secara mandiri agar dapat melakukannya sendiri di rumah ketika bayi menunjukkan tanda-tanda kembang.

Secara keseluruhan, pijat ILU terbukti menjadi intervensi sederhana, efektif, dan aman yang dapat dilakukan oleh bidan maupun orang tua untuk membantu mengatasi masalah kembang pada bayi. Hal ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan neonatus, serta memperkuat peran keluarga dalam perawatan bayi baru lahir.

Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian intervensi pijat perut bayi dengan teknik "I Love You" (ILU), gerakan bulan dan matahari, serta gerakan menekuk kaki secara bergantian dapat memberikan efek fisiologis yang positif terhadap pergerakan saluran cerna bayi, khususnya dalam membantu pengeluaran gas secara alami. Intervensi ini diyakini mampu meredakan gejala kembang pada bayi dengan meningkatkan aktivitas peristaltik usus. Asumsi ini diperkuat oleh respon bayi yang menunjukkan pengeluaran angin usai dilakukan terapi pijat, sebagai tanda bahwa teknik tersebut efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan akibat akumulasi gas. Selain itu, peneliti juga berasumsi bahwa edukasi kepada ibu mengenai posisi menyusui yang benar dan frekuensi menyusui yang teratur, disertai pemahaman tentang teknik pijat ILU yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah, akan meningkatkan keterlibatan ibu dalam asuhan mandiri bayi serta mencegah terjadinya kembang berulang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pijat *I Love You* (ILU) merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan aman dalam mengatasi gangguan kembang pada bayi. Untuk melancarkan gerak peristaltik usus dan mempercepat pengeluaran gas, teknik ini diterapkan pada perut bayi dengan gerakan menyerupai huruf "I", "L", dan "U". Teknik ini mengikuti jalur anatomi usus besar. Dalam studi kasus bayi Ny. Q, penerapan teknik pijat ILU terbukti memberikan hasil positif dengan keluarnya gas setelah dilakukan pijatan. Selain itu, pemberian edukasi mengenai posisi menyusui yang benar serta keterlibatan ibu dalam menerapkan teknik pijat secara mandiri merupakan bagian integral dari pendekatan asuhan kebidanan yang promotif dan preventif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya laporan asuhan kebidanan continuity of care (CoC) pada Ny. Q. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Bd. Lilis Sugianti, S.Tr., Keb. selaku preceptor di PMB Cipta Karya Ujung Pekanbaru atas bimbingan dan kesempatannya, serta kepada Ny. Q dan keluarga atas kerja sama selama proses asuhan.

DAFTAR REFERENSI

- Afriany, F. S. (2024). Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Di Ruang Cempaka Rsud Dr.Soehadi Pridjonegoro Sragen. *The Journal General Health And Pharmaceutical Sciences Research* Vol.2, No.3 September 2024, 2(3). <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i3.395>
- Agustina, L., Handajani, S. R., & Surakarta, P. K. (2023). Penyuluhan Pijat Untuk Mengatasi Kembung Pada Bayi Di Klaten. *03(03)*, 183-186. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i3.284>
- Ariesta, R., Andriani, D., Anggasari, Y., Mardiyanti, I., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2023). I Love You (Ily) Massage Terhadap Kejadian Konstipasi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Stikes Cendekia Utama Kudus* P-Issn 2252-8865 E-Issn 2598-4217 Vol 12, No 2 Juli, 2023 Tersedia Online: [Http://Jurnal.Stikescendekiautamakudus.Ac.Id](http://Jurnal.Stikescendekiautamakudus.Ac.Id) I, 97-103. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i2.1583>
- Asean statistics.(2021).asean statistical yearbook.vol. 18. Jakarta.
- Badan pusat statistik indonesia.(2023).sensus penduduk indonesia: <http://sp2020.bps.go.id/>
- Dewi, R. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas.
- Dr.dewi cahyani mp.(2023). Jurnal bidan prada.
- Herlinda. (2020). Modul Ajar Praktik Komplementer Pada Bayi Baru Lahir. Modul Ajar Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Dengan Pendekatan Pelayanan Komplementer.
- Herselowati, Sst, M. K. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui Penyusun. Program Studi D Iii Kebidanan Universitas Ipwija Ta 2023/2024 1, 1-120.
- Johnsonbaby. (2022). Pijat_Banyak_Manfaat_Dengan_Johnsons_Baby (P. Tutorial Stimulai Pijat Bayi).
- Kaban, F. O. (2023). Pijat Bayi Metode Nande. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (Kdt).
- Kemenkes ri. (2020).pedoman pelayanan antenatal terpadu 2020. Vol. Iii.jakarta
- Kemenkes ri.(2021).profil kesehatan provinsi riau tahun 2021
- Lestari, Y., & Nurwindasari, N. (2020). Pengaruh Pijat I Love You (Ilu) Terhadap Rehabilitasi Fungsi Pencernaan Anak Pascaoperasi Perut Effect Of I Love You (Ilu) Massage On Rehabilitation Of Children Digestive Function Postoperative Stomach. *Jurnal Kesehatan* Volume 11, Nomor 1, Tahun 2020 Issn 2086-7751 (Print), Issn 2548-5695

(Online) [Http://Ejurnal.Poltekkes-Tjk.Ac.Id/Index.Php/Jk](http://Ejurnal.Poltekkes-Tjk.Ac.Id/Index.Php/Jk), 11, 86-92.
<https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1684>

- Paninsari, D. (2025). The Relationship Between I Love You Massage And Decreased Frequency Of Colic In Bloated Infants. Indonesian Journal Of Global Health Research Volume 7 Number 3, June 2025 E-Issn 2715-1972; P-Issn 2714-9749 [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Ijghr](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Ijghr), 7(3), 101-106.
- Raufaindah e, muzayyana, sulistyawati e, hasnita y, sari, citrawati nk, et al.(2022). Tatalaksana bayi baru lahir.bandung: cv.media sains indonesia.
- Setiawandari. (2020). Modul Stimulasi Pijat Bayi Dan Balita (Issue November 2019).
- Sulistyawati. (2024). Pelatihan Pijat I Love You (Ilu) Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi Usia 0-1 Tahun Untuk Mengatasi Perut Kembung Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo. Jurnal Pengabdian Masyarakat Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang, Email: Jurnalabdimedika@Gmail.Com E-Issn : 2827-8410 | P-Issn : 2828-145, 4(57), 78-83. <https://doi.org/10.35874/jam.v4i2.1418>
- Viandika n, mega r.(2019).buku continuity of care menurunkan sectio cessaera. Malang: wijaya kusuma press.
- Widyawati, D. M. N. (2020). Modul Pelatihan Modul Pelatihan Baby Massage With Immune Booster Massage Oil.