



Pentingnya Pelukan Keluarga bagi si Kecil

Diana Saadah, M.Psi, Psikolog

puréla

 [psikolog.diana](https://www.tiktok.com/@psikolog.diana)

 [@dianasaadah](https://www.instagram.com/dianasaadah)

 [dianasaadah](https://www.youtube.com/c/dianasaadah)

Pentingnya Pelukan Keluarga bagi si Kecil



Berdasarkan hasil temuan tentang efek sentuhan pada bayi, Professor Francis McGlone, seorang pakar Neuroscience terkemuka yang merupakan Head of the Somatosensory & Affective Neuroscience Group, dan juga President of the International Association for the Study of Affective Touch, serta Professor of Neuroscience, Liverpool JM University, UK, memaparkan, “Sentuhan yang lembut tidak hanya dapat mempengaruhi perkembangan otak bayi, tetapi juga membantu mendukung sistem kekebalan, mempengaruhi suasana hati, tingkat stress dan banyak manfaat yang lain

Sentuhan kulit ke kulit pertama ibu pada bayi

Pada saat IMD, bayi yang baru lahir diletakkan secara tengkurap di dada ibu dengan kulit bayi yang melekat pada kulit ibu. Kemudian, ibu akan menyelimuti bayi dengan kain hangat, dan memeluk serta membelaibayinya dengan penuh rasa kasih sayang.

Proses ini berlangsung paling sedikit satu jam. Selain dapat memudahkan proses IMD, sebuah studi menunjukkan bahwa kontak kulit bisa memperbaiki tingkat oksigen pada bayi, mengurangi tangisan, memperbaiki kualitas tidur dan ASI untuk bayi, serta mengatur tekanan darah dan kadar hormon ibu.



GENTLE HUMAN TOUCH UNTUK BAYI PREMATUR

Studi menunjukkan bahwa terapi sentuhan (Gentle Human Touch) akan menghasilkan beta endoprin sehingga dapat mempengaruhi mekanisme pertumbuhan yang akan datang pada bayi.¹³ Pada bayi yang di berikan terapi sentuhan (Gentle Human Touch) mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan sekresi insulin, dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik, sehingga berat badan bayi yang mendapatkan terapi sentuhan meningkat lebih banyak daripada yang tidak medapatkan terapi sentuhan.



Sentuhan Kasih



Sayang

Sentuhan akan meningkatkan tonus vagal sehingga merangsang saraf vagus. Suplai saraf parasimpatis dihantarkan ke dan dari abdomen melalui saraf vagus. Saraf vagus adalah saraf kepala kesepuluh yang mengatur fungsi organ tubuh termasuk dibagian dada dan perut untuk mengeluarkan hormon serotonin.

Kelenjar pituitary juga menghasilkan endorphin sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan endorphin dan enkephalin menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan menimbulkan perasaan tenang sehingga keteganganpun berkurang dan memudahkan bayi untuk jatuh tidur.

Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur, sehingga kestabilan nadi dan suhu bisa terjaga

Pelukan Kasih Sayang



- Meminimalkan produksi hormone kortisol; Saat stress dan merasa tertekan, tubuh akan melepaskan hormon kortisol (hormon stress). Anak-anak belum bisa mengatur dan mengontrol emosinya dengan baik, sehingga suasana hati yang tidak menentu bisa meningkatkan produksi hormon ini. Tingginya jumlah hormone kortisol dalam tubuh bisa menyebabkan anak susah tidur, susah berkonsentrasi, mengalami kenaikan berat badan, serta menjadi tidak berenergi dan tidak bersemangat.
- Mengurangi perasaan cemas dan stress; Saat berpelukan, tubuh melepaskan hormon oksitosin yang bisa membuat anak merasa tenang, bahagia, dan juga nyaman. Pelukan mampu memperbaiki mood-nya serta mengurangi perasaan cemas dan stres pada anak. Hal ini tidak hanya dirasakan oleh anak tapi juga bisa dirasakan oleh kedua orang tua.
- Menjaga kesehatan jantung; Hormonoksitosin yang dilepaskan tubuh saat berpelukan juga berdampak pada tekanan darah anak. Anak yang sering mendapatkan pelukan dari orang tua dan keluarga bisa memiliki tekanan darah yang stabil, dan hal ini baik untuk kesehatan jantungnya. Selain itu, sering memeluk anak juga bisa membuat pernapasannya lebih lancar, sehingga sirkulasi dan suplai oksigen keberbagai jaringan tubuhnya menjadi semakin membaik.

Pelukan Kasih Sayang



- Meningkatkan imunitas tubuh; Memeluk anak memicu pelepasan oksitosin, atau yang dikenal juga dengan hormon cinta. Hormon ini memiliki banyak efek penting untuk anak. Kenaikan kadar oksitosin bisa memperkuat sistem kekebalan tubuh anak dan menurunkan kadar hormontiroid dalam plasma yang menyebabkan luka sembuh lebih cepat. Berpelukan juga bermanfaat untuk membawa sistem saraf anak keadaan seimbang dan membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka?
- Merasa dicintai dan selalu didukung; Melalui pelukan, anak akan merasa lebih dicintai, dilindungi, didukung, dan diperhatikan oleh orang tuanya karena pelukan bisa menjadi salah satu bahasa cinta untuk menunjukkan penghargaan dan kasih sayang kepada si anak.
- Menciptakan bonding antara orang tua dan anak; Pelukan juga dapat membangun rasa kepercayaan dan rasa aman pada anak. Maka, akan membantu terciptanya komunikasi yang terbuka dan jujur antara orang tua dan anak serta mampu meningkatkan bonding atau ikatan antara Anda dan anak. Bahkan, banyak dokter yang menganjurkan seorang ibu untuk segera memeluk atau melakukan kontak skin-to-skin dengan bayinya yang baru lahir. Dengan cara ini, bayi baru lahir akan lebih cepat belajar menyusu, lebih jarang rewel atau menangis, dan tidak sulit tidur.

SESI PERTANYAAN



purēla

Find Us!

 @purela.id

 @purela.official

 purela.id

