



LOVING TOUCH BABY MASSASE

(MASSASE BAYI DENGAN SENTUHAN CINTA)

A STEP BY STEP GUIDE



Dr. Triana Indrayani, SST., Bd., M.Kes.
Dr. Livana PH.M.Kep.,S.Kep.U.

LOVING TOUCH BABY MASSAGE

(Massase Bayi Dengan Sentuhan Cinta)

A Step by Step Guide

LOVING TOUCH BABY MASSASE

(Massase Bayi Dengan Sentuhan Cinta)

A Step by Step Guide

Dr. Triana Indrayani, S. ST., Bd., M.Kes.

Dr. Livana PH., M.Kep., S.Kep.J.



LOVING TOUCH BABY MASSASE

**(Massase Bayi Dengan Sentuhan Cinta)
A Step by Step Guide**

Penulis:

Dr. Triana Indrayani, S. ST., Bd., M.Kes.

Dr. Livana PH., M.Kep., S.Kep.J.

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : April 2025

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025
; 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-623-8750-04-7

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Pijat adalah salah satu stimulasi sentuh yang memberikan efek positif. Pijat di dalam perkembangan jaman, bukan lagi pijat tradisional yang berawal dari nenek moyang masa lampau, melainkan pijat modern yang memadukan antara hasil ilmiah, seni dan kasih sayang. Pijat tradisional dilakukan oleh dukun bayi, sedangkan pijat modern justru dilakukan oleh ibu, ayah, nenek atau kakek yang merupakan orang terdekat anak.

Dengan semakin banyak penelitian tentang manfaat pijat bayi sehat, menjadikan pijat bayi sebagai salah satu kebutuhan dasar yang harus diberikan kepada buah hati tercinta untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Buku Panduan **“Loving Touch Baby Massase, massase baby dengan penuh cinta”** berisi uraian tentang efek pijat bayi dan balita terhadap fungsi fisiologis tubuh melalui sistem saraf, sistem peredaran darah, sistem saluran cerna dan metabolisme tubuh. Dalam buku juga ini dipaparkan mengenai langkah-langkah pijat untuk mengatasi berbagai gangguan pada bayi dan BALITA seperti, speech delay, tumbuh kembang, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, gangguan batuk pilek, diare ada bayi balita dan anak sehat dan jenis-jenis baby massase oil yang aman digunakan.

Diharapkan pembaca bisa mengambil manfaat yang besar untuk pertumbuhan dan perkembangan anaknya dengan membaca dan mempraktekkan sendiri pijatan secara mudah dan aman. Penulis membuka masukan saran dan kritikan dari pembaca. Sekian dan terima kasih.

April 2025, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I BABY MASSASE UNTUK BAYI	1
A. Definisi	2
B. Mekanisme <i>Baby Massase</i>	2
C. Manfaat <i>Baby Massase</i> Bagi Bayi	3
D. Manfaat Bagi Orang Tua	4
E. Fisiologi <i>Baby Massase</i>	5
F. Persiapan Melakukan <i>Baby Massase</i>	7
G. <i>Baby Massase Oil</i>	10
BAB II BABY GYM	48
A. Perkembangan Motorik	48
B. Deteksi Gangguan Perkembangan Anak	51
C. Definisi <i>Baby Gym</i>	53
D. Manfaat <i>Baby Gym</i>	53
E. Syarat Melakukan <i>Baby Gym</i>	54
F. Gerakan <i>Baby Gym</i>	55
BAB III SPEECH DELAY	59
A. Apa Perbedaan Ucapan dan Bahasa?	59
B. Apa Itu Keterlambatan Bicara atau Bahasa?	59
C. Apa itu <i>Speech Delay</i> ?	59
D. Parameter <i>Speech Delay</i>	60
E. Penyebab <i>Speech Delay</i>	61
F. Tanda dan Gejala <i>Speech Delay</i> pada Anak	64
G. Cara Mengatasi <i>Speech Delay</i>	64
H. Cara Mengatasi <i>Speech Delay</i> bagi keluarga	65
I. Cara mencegah <i>Speech Delay</i>	65

J.	Dampak Spech Delay	66
K.	Terapi Komplementer untuk mengatasi Speech Delay	67
BAB IV PIJAT UNTUK MENINGKATKAN NAFSU MAKAN		70
A.	Definisi kurang nafsu makan pada anak	70
B.	Faktor yang menyebabkan anak tidak nafsu makan	70
C.	Cara mengatasi kurang nafsu makan pada anak	71
D.	Penilaian status gizi	71
E.	Pijat Tui Na	72
F.	Manfaat pijat untuk Balita	72
G.	Teknik pijat	73
H.	Langkah-langkah pijat Tui na	74
BAB V STIMULASI PIJAT BAYI UNTUK TUMBUH KEMBANG		86
A.	Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Bayi	86
B.	Manfaat Pijat bayi	86
C.	Langkah-langkah Pijat Bayi untuk tumbuh kembang	87
BAB VI STIMULASI PIJAT UNTUK MENGATASI KOLIK PADA ANAK		92
A.	Pengertian apa itu Kolik pada Bayi?	92
B.	Penyebab Kolik pada Bayi	93
C.	Gejala Kolik pada Bayi	93
D.	Tanda Bayi Kolik yang Perlu Diwaspadai	94
E.	Komplikasi Akibat Kolik pada Bayi	94
F.	Cara Mengatasi Kolik pada Bayi	95
G.	Gerakan pijat bayi untuk mengatasi kolik	95

BAB VII STIMULASI PIJAT BAYI	
UNTUK GANGGUAN SUSAH TIDUR	98
A. Penyebab Bayi Susah Tidur	98
B. Cara Mengatasi Bayi Susah Tidur	99
BAB VIII STIMULASI PIJAT BAYI SEHAT	102
A. Pijat bayi sehat	102
B. Pijatan Kaki	102
C. Pijatan Perut	107
D. Pijatan Dada	110
E. Pijatan Tangan	111
F. Pijatan Muka dan Wajah	114
G. Pijatan Punggung	116
BAB IX STIMULASI PIJAT BAYI UNTUK BATUK PILEK	121
BAB X STIMULASI PIJAT UNTUK MENGATASI DIARE	125
A. Pengertian Diare	125
B. Penyebab Diare	125
C. Ciri-ciri Diare Pada Bayi	126
D. Penanganan dan Cara Mengatasi Diare Pada Bayi	127
E. Kapan Diare Pada Bayi Dianggap Berbahaya	129
F. Mengenali Tanda Dehidrasi Pada Bayi	130
G. Mengenai Tekstur Warna Tinja	130
H. Stimulasi Pijat Untuk Mengatasi Gangguan Diare Pada Bayi	130
BAB XI STIMULASI PIJAT BAYI KURANG BULAN (PREMATUR)	132
A. Rangsangan taktil (raba)	132
B. Rangsangan kinestetik (gerak)	134
C. Rangsangan taktil (raba)	136

BAB XII BABY MASSASE OIL	137
A. Cara menggunakan	141
B. Tips keamanan untuk pijat bayi	145
C. Minyak yang aman digunakan pada Newborn	145
BAB XIII HASIL PUBLIKASI PIJAT BAYI	151
BAB XIV PENUTUP	256
DAFTAR PUSTAKA	257
PROFIL PENULIS	261

BAB I

BABY MASSAGE UNTUK BAYI

Stimulasi pijat sering pula disebut dengan beberapa istilah lain yaitu stimulasi sentuh, pijat bayi, baby massage, infant massage, dan lainnya. Unit Kerja Koordinasi (UKK) Tumbuh Kembang - Pediatri Sosial Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengembangkan peran pijat sebagai bentuk stimulasi pada bayi. Stimulasi pijat merupakan kombinasi bentuk stimulasi multi modal, yaitu raba (taktil) dan gerak (kinestetik) yang dilakukan oleh orangtua, tenaga kesehatan atau anggota keluarga lainnya. Lebih jauh lagi, pada saat yang sama orang tua juga melakukan stimulasi auditory (pendengaran, dengan mengajak bayi bicara saat dipijat), stimulasi visual (penglihatan, dengan mengadakan kontak mata saat memijat), dan lainnya.

Pada dasarnya tujuan pijat bayi atau stimulasi pijat adalah untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan memberikan stimulasi raba, gerak dan kombinasi stimulasi lainnya. Stimulasi pijat dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan nyaman. Lama pijatan sekitar 15 menit, dan sebaiknya diberikan secara rutin. Tidak ada batasan baku mengenai frekuensi pemberian Stimulasi pijat atau pijat bayi merupakan bentuk stimulasi yang harus dilakukan dalam kondisi yang menyenangkan, dapat dilakukan secara bersamaan dengan pemberian stimulasi lainnya (auditori berupa musik, suara, stimulasi visual dan lainnya), dilakukan oleh orangtua, tenaga kesehatan atau anggota keluarga lain dan sangat bergantung pada respons bayi. Apabila bayi menunjukkan tanda-tanda kurang nyaman atau menangis, maka kita harus menghentikan pijatan, mengecek penyebab bayi menangis

(apakah karena bayi BAK, BAB, pijatan terlalu keras, atau bayi tidak nyaman dengan jenis pijatan tertentu). Setelah yakin bayi dalam keadaan nyaman kembali, baru kemudian boleh melanjutkan pijatan. Bila bayi tidak nyaman dengan pijatan, maka kita tidak boleh memaksakan pijatan pada bayi.

A. Definisi

Terapi sentuh untuk perawatan kesehatan dan pengobatan. Baby massase tidak hanya berguna bagi bayi yang sakit tetapi juga pada bayi yang sehat.

B. Mekanisme *Baby Massase*

1. Pengeluaran beta endorphin (mempengaruhi mekanisme pertumbuhan).
2. Menurut penelitian Field dan Schanberg (1986) bayi yang diberikan pijatan mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin yang mempengaruhi dalam proses penyerapan makanan, sehingga bayi akan menjadi cepat lapar. Dengan begitu bayi akan lebih sering menyusu akibatnya ASI akan lebih banyak diproduksi
3. *Massase* meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, sehingga menurunkan adrenalin dan meningkatkan daya tahan tubu.

Massase dapat merubah gelombang otak yang dapat membuat bayi tidur lelap, mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha, dan meningkatkan gelombang beta serta tetha.

C. Manfaat *Baby Massase* Bagi Bayi

1. Keamanan

Kontak fisik yang positif antara orang tua dan anak membuat bayi merasa dicintai dan dihargai. Perasaan ini memungkinkan harga diri dan kepercayaan dirinya berkembang.

2. Kesejahteraan Umum

Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan sentuhan dengan penuh kasih akan lebih jarang sakit dan menangis dibandingkan bayi yang tidak disentuh.

Pijat dapat meningkatkan sirkulasi dan juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh, karena membantu memindahkan cairan getah bening ke seluruh tubuh, yang membersihkan zat berbahaya dari tubuh.

Pijat dapat meringankan rasa sakit dan gejala beberapa penyakit. Ini meningkatkan relaksasi dan dapat membantu menenangkan bayi yang menangis.

3. Pertumbuhan fisik

- a. Pijat meningkatkan kesadaran fisik
- b. Mengencangkan otot
- c. Membuat persendian lebih fleksibel.

4. Keterampilan Sosial

Menyentuh bayi sama halnya dengan mengajarnya komunikasi. Pijat membantu Anda membangun komunikasi non-verbal, komunikasi dengan anak akan meningkatkan hubungan awal dengannya, dan karena itu membangun harga diri dan kemampuan bersosialisasinya.

Menurut IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia), manfaat baby massase untuk bayi antara lain :

1. Meningkatkan frekuensi menyusu
2. Meningkatkan berat badan bayi

3. Membantu bayi untuk berlatih relaksasi
4. Membuat tidur lebih lelap dan lama
5. Membuat ikatan / bonding dengan ibu /orangtua

D. Manfaat Bagi Orang Tua

1. Relaksasi

Saat melakukan pemijatan pada bayi, fokuskan pada anak sepenuhnya dan berinteraksilah dengannya. Para orang tua melaporkan bahwa mereka menganggap interaksi ini menyenangkan dan menenangkan.

2. Mengembangkan sensitifitas

Bayi tidak dapat mengetahui apakah tekanan dalam melakukan pijatan terasa nyaman atau tidak, untuk itu perhatikan reaksinya dan menafsirkannya. Dengan cara ini, Anda belajar 'membaca' atau memahaminya, yang mana meningkatkan keterampilan mengasuh anak Anda.

3. Membangun kepercayaan diri

Orang tua yang sensitif terhadap anaknya cenderung merasa percaya diri dengan perannya. Selain itu, kontak fisik pijatan membuat mereka nyaman dalam menangani bayi.

4. Hubungan Orang Tua Anak

Pijatan yang anda lakukan merupakan komunikasi non-verbal yang dapat memicu hubungan interaktif dengan bayi sebagai lanjutan di masa depan. Pijat juga dapat menjadi momen keintiman yang rutin di antara ibu dan bayi.

Manfaat lain untuk orang tua menurut IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) adalah :

1. Memberikan perhatian spesial & mempererat ikatan / bonding
2. Membantu orangtua mengetahui bahasa (isyarat) nonverbal bayi
3. Membuat rasa percaya diri dalam mengasuh bayi

4. Meningkatkan komunikasi orangtua & bayi
5. Meningkatkan kemampuan orangtua membantu bayi untuk relaksasi
6. Meredakan stres orangtua
7. Membuat suasana yang menyenangkan

E. Fisiologi *Baby Massase*

1. Sistem Peredaran Darah

Pijatan berpengaruh pada sistem peredaran darah arteri maupun darah vena dengan meningkatkan aliran darah dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang. Pijatan dengan tekanan $\pm 1-2$ mm akan menambah aliran darah sampai 85% dan meningkatkan aliran darah limfe serta memberikan tekanan pada pembuluh darah vena sehingga darah akan kembali ke jantung kemudian diikuti adanya efek kosong yang akan ada hubungannya dengan pembuluh darah arteri. Apabila pijatan terlalu halus tidak akan ada manfaatnya. Efek pemijatan dalam jangka pendek akan menimbulkan rasa segar karena akan mendapat oksigen lebih banyak dan berbagai macam nutrisi, hormon serta lainnya.

Disamping itu juga akan terjadi pembersihan tempat yang dipijat dari zat racun. Keadaan ini akan memberikan rasa nyaman, santai dan segar pada seluruh tubuh. Sedangkan efek jangka panjang pada sistem peredaran darah adalah meningkatkan tonus dan regangan pembuluh darah itu sendiri.

2. Sistem Limfatik

Sistem limfatik mempunyai tekanan lebih rendah dan lebih lambat alirannya dibanding darah serta tidak kontraktil, artinya kerja sistem tergantung gaya gravitasi, gerakan otot,

sendi serta tekanan dari luar. Pemijatan dapat memacu kelenjar limfe dalam meningkatkan pembentukan limfosit sehingga aliran limfe menjadi lancar dan meningkatkan sistem kekebalan yang dapat membantu mencegah infeksi dari penyakit

3. Sistem Integumen/ kulit

Kulit terdiri dari 2 bagian: epidermis dan dermis. Pada bagian dermis banyak pembuluh darah, pembuluh limfe dan ujung-ujung saraf yang akan berpengaruh pada saat pemijatan. Pijat akan memberikan rasa nyaman karena kulit banyak dipenuhi reseptor sakit, tekanan dan gerakan. Rangsangan pada reseptor akan menyebabkan perubahan reaksi reflek seperti pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot dan pori-pori akan terbuka. Pijat akan membawa panas ke permukaan kulit dan membuka pori-pori serta mengeluarkan keringat yang akan membuang racun dan sampah tubuh.

4. Sistem Otot

Pada saat latihan posisi otot hanya memanjang, selama pijat posisi otot ditarik ke arah samping dan memanjang. Keadaan ini akan meningkatkan mikrosirkulasi yang dapat menyembuhkan ketegangan otot dan menguraikan perlengketan jaringan sehingga akan mencegah jaringan perut. Selain itu dengan pijat dapat mengeluarkan racun seperti asam laktat yang menyebabkan kelesuan. Dengan meningkatnya fleksibilitas dan integritas dari jaringan, pijat dapat menyembuhkan kram serta dapat menguraikan ketegangan postur.

5. Sistem Saraf

Sistem saraf tubuh manusia terdiri dari dua bagian yaitu: sistem saraf pusat (terdiri dari otak dan tulang belakang) dan sistem saraf perifer. Pijat mempengaruhi

sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna.

Berdasarkan hasil penelitian Field dan Schanberg (1986), pijat juga memberi dampak pemacuan saraf nervus vagus (saraf otak ke-10) yang berhubungan dengan sistim perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan gastrin dan insulin, dimana kedua hormon tersebut akan meningkatkan absorpsi makanan menjadi lebih baik, sehingga bayi akan merasa cepat lapar dan akan menyusui lebih aktif serta sering. Hal ini akan merangsang peningkatan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin ibu yang berakibat ASI akan semakin banyak diproduksi.

Pemijatan memberikan rangsangan pada saraf vasodilator, sehingga ketegangan otot akan sembuh dengan adanya respon relaksasi. Pada bayi sehat yang mendapat pemijatan menunjukkan peningkatan jam tidur sehingga dapat meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi.

F. Persiapan Melakukan Baby Massase

1. Waktu Terbaik

- a. Waktu yang tepat untuk melakukan baby massase adalah ketika ia sudah bangun dan merasa bahagia, dan pemijat sendiri harus merasa tenang dan rileks, karena bayi akan terpengaruh oleh suasana hati pemijat.
- b. Waktu yang baik adalah pagi hari atau malam hari
- c. Biarkan 20–30 menit untuk melakukan pijatan seluruh tubuh terlebih dahulu. Terburu-buru atau mencoba menyesuaikan diri di sela-sela aktivitas lain bisa saja terjadi menjadi kontraproduktif karena dapat

mengganggu ketenangan bayi Anda. Setelah Anda berdua terbiasa dengan pijatan, Anda mungkin memerlukan lebih sedikit waktu.

2. Persiapan bagi yang akan melakukan pijatan

- a. Pastikan semua perhiasan apa pun dilepas
- b. Potong kuku dan haluskan dengan kikir agar ujung kuku halus
- c. Hindari menggaruk kulit halus bayi
- d. Dekatkan semua peralatan yang akan digunakan disekitar Anda, sehingga ketika Anda mulai, anda dapat berkonsentrasi untuk melakukan baby massase, dan dekatkan apa yang dibutuhkan dan disukai bayi oleh bayi, sehingga ketika bayi menangis dapat diambil segera untuk mengalihkan perhatiannya
- e. Gosokan ke dua telapak tangan sebelum melakukan baby massase, agar saat menyentuh kulit bayi pertama kali bayi tidak kaget.
- f. Lakukan komunikasi terlebih dahulu sebelum melakukan baby massase
- g. Gunakan baby oil untuk melakukan baby massase
- h. Jadikan keseluruhan pengalaman itu menyenangkan dan menyenangkan mungkin bagi Anda berdua.

3. Persiapan bayi

- a. Dudukan bayi pada posisi yang nyaman atau,
- b. Baringkan bayi diatas permulaan tempat yang rata dengan beralaskan kain yang halus lembut dan bersih
- c. Hindari bayi tidak sedang lapar atau bayi baru selesai makan/menyusu
- d. Siapkan perlengkapan bayi (baju bayi, handuk, popok, minyak untuk melakukan massase

- e. Lakukan uji oles baby massase oil memungkinkan anda memastikan bayi Anda tidak alergi, atau kulitnya teriritasi oleh minyak pilihan Anda. Reaksi merugikan yang umum terjadi adalah ruam atau area merah dan meradang.
- 1) Letakkan sedikit minyak di bagian dalam pergelangan tangan atau pergelangan kaki bayi Anda.
 - 2) Biarkan selama 20–30 menit agar reaksi parah muncul. Untuk menghilangkan sensitivitas sama sekali, tunggu selama 12–24 jam.
 - 3) Jika tidak ada iritasi setelah waktu tersebut, lanjutkan dengan pemijatan. Jika terjadi iritasi, JANGAN gunakan minyak tersebut.
 - 4) Baringkan bayi Anda di atas handuk lembut untuk dipijat, sehingga pakaian atau karpet Anda terhindar dari noda minyak, dan dapat menggendongnya dengan handuk setelah dipijat.

4. Persiapan ruangan

- a. Siapkan ruangan yang hangat dan tidak pengap, Bayi cepat kehilangan panas jika tidak tertutup dan baby oil massase cenderung menurunkan panas tubuh, sehingga ruangan harus cukup hangat agar bayi tetap nyaman. 80°F (26°C), suhu ruangan yang ideal. Cobalah menggunakan baju lengan pendek, jika anda merasa hangat artinya ruangan tersebut mungkin cocok untuk dipijat.
- b. Siapkan ruangan yang tenang dan tidak berisik, tidak terganggu oleh kebisingan dari televisi atau radio, misalnya, sehingga Anda dapat responsif terhadap anak Anda dan memperhatikan apa yang dia sukai dan tidak suka.

- c. Jika memungkinkan nyalakan aromaterapi soft yang berbau lembut untuk bayi

G. Baby Massase Oil

Mengapa menggunakan Baby Massase oil?

- Kontak kulit-ke-kulit mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, membuka baju bayi dan memijatny dalam keadaan telanjang adalah salah satu cara untuk mendorong hal ini.
- Baby massase oil membantu tangan bergerak pada tubuh bayi dengan lancar, sehingga dapat melakukan usapan yang panjang, tegas, dan terus menerus tanpa menimbulkan gesekan.
- Baby massase oil melembabkan kulit, yang dapat mencegah atau mengurangi kekeringan.

Baby Massase oil yang aman digunakan

- Gunakan baby massase oil yang alami, yang terbuat dari biji bunga matahari, biji anggur, biji almond yang bersifat cool fresh baby oil, ringan dan tidak berbau sehingga mudah digunakan, mudah diserap diserap oleh kulit, melembabkan kulit dan membantu merawatnya.
- Pilih yang terbuat dari varietas organik, lebih kecil kemungkinannya mengiritasi kulit dibandingkan baby massase oil sintetis. Di negara-negara yang pijat bayinya menjadi sebuah tradisi seperti orang-orang dari budaya Afrika dan Asia yang tinggal di Barat cenderung mudah menggunakan minyak yang tersedia, minyak yang digunakan secara tradisional di tanah air mereka, seperti minyak zaitun.

PERHATIAN

- Oleskan bayi dengan baby oil massase sambil memijatnya, hal ini membuatnya menjadi licin,
- Tanyakan terlebih dahulu pada ibunya apakah anaknya memiliki alergi kacang-kacangan atau biji-bijian, Jika anaknya memiliki alergi, pastikan untuk memilih minyak yang bebas dari produk kacang-kacangan atau biji-bijian.
- Jangan menggunakan minyak atsiri (minyak aromaterapi) pada bayi kecuali atas arahan ahli aromaterapi terlatih.
- Jangan memijat bayi Anda jika ia sedang demam. Hal ini sangat penting jika Anda tidak yakin dengan penyebabnya.
- Jika anak Anda mengidap penyakit kanker apa pun dan sedang diobati secara aktif, jangan memijatnya, karena Anda dapat menyebarkan penyakit tersebut ke seluruh tubuh. Namun, jika anak Anda menerima perawatan paliatif, pijat akan bermanfaat.
- Berhati-hatilah agar tidak menjatuhkannya saat Anda mengangkatnya setelah selesai dipijat. Angkat dengan handuk hingga minyak terserap oleh kulit.
- Berhati-hatilah ketika mengangkat bayi, karena kulit bayi licin

Memulai Massase Baby

JIKA BAYI belum pernah dimasase, mungkin perlu waktu baginya untuk terbiasa. Cobalah selama tiga sampai empat hari berturut-turut pada awalnya, sehingga Anda berdua menjadi terbiasa dengan stroke. Setelah Anda merasa percaya diri dan dia tampak nyaman dengan hal itu, jadikan hal itu sebagai aktivitas sehari-hari Anda rutin, atau cobalah

memijatnya setidaknya tiga kali seminggu. Anda dapat mengikuti rutinitas dalam bab ini, namun penting untuk dipandu oleh apa yang disukai dan tidak disukai bayi Anda. Gunakan gerakan yang tegas dan meyakinkan, serta sering-seringlah melakukan kontak mata dengannya selama pemijatan.

Kapan, Dimana dan Bagaimana Melakukan Massase

1. Kapan Memijat

Pijat paling efektif ketika bayi berada dalam kondisi sadar tenang. Banyak orang suka melakukan pijatan setelah mandi di ruangan yang hangat. Tanggapi isyarat bayi Anda. Dia mengatakan 'ya' pada pijatan jika dia tersenyum, menatap Anda dan tampak bahagia dan santai. Dia mengatakan 'tidak' jika dia menangis, berbalik atau menarik diri, menutup wajahnya dengan tangan atau tertidur.

2. Tempat Pijat

Pilih ruangan yang hangat dan tenang di mana Anda berdua merasa nyaman. Di daerah beriklim panas, pemijatan bisa dilakukan di luar rumah, asalkan bayi berada di tempat teduh. Baringkan bayi Anda di atas handuk pada permukaan yang kokoh karena hal ini akan meningkatkan postur tubuh yang baik. Lantai adalah tempat yang baik – Anda dapat duduk untuk memijat dan tidak ada tepian bagi bayi Anda untuk berguling.

3. Bagaimana Melakukan Massase

Sapuan pijatan harus tegas namun lembut, dalam dan lambat. Selalu dibimbing oleh bayi Anda. Perhatikan reaksinya dan ubah tekanan pukulan Anda sesuai dengan itu. Bayi menganggap sentuhan yang terlalu ringan tidak menyenangkan dan menjengkelkan. Usapan tegas memang

meyakinkan, tapi jika kulit bayi Anda memerah, kurangi tekanan Anda.

Belajar Bersantai

Bayi menyerap ketegangan dan kecemasan orang tuanya, terutama melalui kontak fisik. Sebaiknya luangkan waktu untuk relaksasi sebelum memulai pemijatan. Agar hasil maksimal. Jernihkan pikiran dari memikirkan pekerjaan rumah atau hal-hal lain dan biarkan diri Anda memberikan perhatian penuh pada pijatan dan bayi Anda. Latihan relaksasi yang ditunjukkan di sini akan membantu Anda bersantai sebelum.

Lakukan massase

Satukan jari-jari Anda dan letakkan tangan Anda di atas perut. Tutup mata Anda dan tarik napas dalam-dalam – Anda akan merasakan perut Anda mengembang. Tahan napas selama beberapa detik, lalu buang napas perlahan.

Lingkari bahu Anda ke belakang beberapa kali, lalu ke depan. Ini membantu meredakan ketegangan di punggung, bahu, dan leher. Jabat tangan Anda dengan kuat.

Memilih Posisi yang Tepat

Pastikan Anda merasa nyaman saat memijat. Pilih posisi yang memungkinkan Anda menjaga punggung tetap lurus, terutama saat Anda mencondongkan tubuh ke depan.

Jika Anda memijat bayi Anda di lantai, bereksperimenlah dengan tiga posisi duduk yang ditunjukkan di sini untuk menemukan posisi yang paling cocok untuk Anda.



a. Berlutut

Berlututlah di lantai dengan lutut bertumpu pada handuk, untuk kenyamanan ekstra. Tempatkan bantal pada Anda betis, di bawah pantat Anda, dan duduk santai.

b. Kaki Disilangkan

Duduklah di atas bantal dengan kaki bersilang. Tempatkan bayi Anda tepat di depan Anda. Condongkan tubuh ke depan dan beri dia beberapa gerakan pijatan untuk memastikan posisinya nyaman.

c. Kaki Terkangkang

Duduklah di atas bantal dengan kaki terentang di kedua sisi bayi Anda. Anda mungkin memerlukan dua bantal untuk menjaga punggung tetap lurus, terutama saat meraih bagian atas tubuhnya. Cobalah untuk menjaga punggung Anda lurus ketika Anda mencondongkan tubuh ke depan untuk memijat. Sampaikan pesan-pesan positif tentang komunikasi kepada bayi Anda dengan memberikan tatapan penuh kasih sayang dengan usapan lembut – Anda berdua akan menikmatinya



1. Bagian Depan Bayi

❖ Hangatkan Ruangan

Siapkan minyak dan handuk, buka pakaian bayi Anda dan lepas popoknya. Baringkan dia di depan Anda dalam posisi telentang, dengan kaki paling dekat dengan Anda, siap untuk memijat bagian depan tubuhnya. Celupkan jari Anda ke dalam minyak, lalu gosok kedua tangan Anda untuk menghangatkannya. Setiap bagian pijatan dimulai dengan indikasi kepada bayi Anda bagian tubuhnya mana yang akan Anda pijat dengan meletakkan tangan Anda di atasnya. Tatap matanya, tersenyumlah, bicaralah padanya dan tanyakan apakah Anda bisa memulainya. Perhatikan isyarat 'ya' dan 'tidak'. Menanggapi dengan tepat membantunya mengetahui bahwa Anda peka terhadap kebutuhannya. Terus lakukan kontak mata dan bicara padanya selama pemijatan untuk meyakinkannya.

a. Lengan dan Tangan

Massase pada bagian dada

Letakkan tangan anda di perut bayi, telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari mengarah ke atas – ujung jari Anda harus sejajar dengan bagian bawah dada. Luncurkan kedua tangan secara bersamaan ke atas dada

menuju bahu. Tekuk jari-jari di atas bahu dan usap ke arah luar untuk memegang lengan atas.



Usap Sepanjang Lengan

Usap ke bawah lengan dan ke atas tangan, lalu tarik di ujung jari. Membuat yakin kedua tangan Anda bekerja secara bersamaan. Awalnya, bayi Anda mungkin tidak meluruskan lengannya di bagian siku. Saat otot-ototnya rileks, Anda dapat meningkatkan tekanan 'menarik' lembut dari pukulan untuk meluruskan lengannya.

Lakukan langkah 1 dan 2 tiga atau empat kali, atau hingga lengan tetap lurus, meski hanya sesaat.



Peregangan tangan terbuka

Sangga tangan bayi Anda pada pergelangan tangan dengan telapak tangan menghadap ke atas. Usap telapak tangan mulai dari tumit tangan hingga ujung jari dengan ibu jari tangan yang bebas, lalu lakukan hal yang sama dengan

ibu jari lainnya. Lakukan ini sekali lagi, lalu ulangi pada sisi yang lain.



Metode Alternatif

Jika Anda merasa sulit membuka tangan bayi Anda seperti gambar kiri, pegang pergelangan tangannya dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Letakkan ibu jari Anda yang bebas di punggung tangannya dekat pergelangan tangan, dan jari Anda di telapak tangannya.

Tekan ibu jari dan jari telunjuk bersamaan, lalu gerakkan ke arah jari.





Menarik Jari Pegang

Pergelangan tangan bayi dengan telapak tangan menghadap ke atas, jari ke arah Anda. Letakkan jari telunjuk dan ibu jari Anda yang bebas di kedua sisi pangkal jari. Tarik sepanjang jari hingga ke ujung, remas perlahan. Tarik setiap digit satu kali, lalu ulangi di sisi lain.

b. Dada

Lingkar di sekitar puting susu letakkan dua jari pertama masing-masing tangan di tengah dada bayi, di antara puting susu. Gerakkan kedua set jari secara bersamaan, usap ke atas dan ke luar, di sekitar bagian luar puting dan kembali ke tengah. Ulangi beberapa kali. Saat Anda memijat dada, menambah dan mengurangi ukuran lingkaran yang Anda buat di sekitar puting susu, sehingga Anda menyentuh area dada seluas mungkin

c. Perut

Usapan Ke Bawah Perut

Letakkan satu tangan secara horizontal melintasi perut, tepat di bawah dada, dan usap dengan lembut hingga ke pangkal bagian perut, lalu angkat perlahan. Sesaat sebelum tangan berpindah posisi keatas, letakkan tangan lainnya melintasi bagian atas perut seperti sebelumnya, dan

usap ke bawah. Ulangi beberapa kali, dengan satu tangan selalu bersentuhan dengan tubuh bayi.



d. Pesar

Letakkan dua jari pertama dari salah satu tangan di sebelah pusar. Tekan perlahan, lakukan gerakan memutar. Lepaskan tekanan, geser jari Anda sedikit di sekitar pusar dan ulangi. Kerjakan searah jarum jam, perlahan-lahan putar ke luar hingga Anda mencapai bagian dalam pinggul kanan.



e. Perut

Mulai dari pinggul kanan bayi Anda, gerakkan telapak jari Anda ke atas hingga mencapai sisi kanan tulang rusuk, lalu menyeberang ke titik yang sama di sisi kiri. Sekarang gerakkan ke bawah tepat di dalam pinggul kiri dan melintasi pangkal perut kembali ke pinggul kanan. Mengulang beberapa kali.



f. Kaki

Usapkan di bagian atas KAKI. Pegang pergelangan kaki bayi Anda dengan satu tangan. Letakkan tangan lainnya secara horizontal di atas pahanya, dengan jari-jari Anda mengarah ke dalam. Putar pergelangan tangan Anda ke luar dan gerakkan jari Anda melintasi paha, hingga ke bagian belakang kaki, sehingga Anda memegang paha dengan tangan Anda.



Lakukan pijatan pada kaki bawah

Pijat bagian luar kaki hingga pergelangan kaki. Tetap pegang pergelangan kaki dan letakkan kembali tangan Anda yang bebas pada posisi awal, dengan jari mengarah ke luar. Putar pergelangan tangan Anda ke dalam dan usap ke bawah, pijat bagian dalam kaki dengan cara yang sama. Ulangi langkah 1 dan 2 beberapa kali 22 kali pada setiap kaki.



Meremas-remas kaki

Letakkan kedua tangan di samping satu sama lain di salah satu paha bayi Anda dan lingkarkan di sekelilingnya. Dengan menggunakan tekanan ringan, putar tangan Anda dengan sangat lembut ke arah yang berlawanan dengan gerakan meremas. Turunkan kaki, tarik perlahan pada saat yang bersamaan. Berhenti di bagian pergelangan kaki dan tarik di bagian kaki menggunakan jari telunjuk dan ibu jari. Ulangi dua kali pada setiap kaki.



Lingkaran di telapak kaki

Pegang pergelangan kaki bayi Anda dengan satu tangan, dengan lutut ditekuk dan jari-jari kaki mengarah ke atas. Letakkan ibu jari tangan Anda yang bebas di tengah sol, dekat tumit.

Tekan perlahan, lakukan gerakan melingkar kecil. Ulangi gerakan tersebut dari tengah kaki hingga ke pangkal jari kaki. Lakukan ini dua kali pada setiap kaki.



Kaki

Terus pegang kaki bayi Anda dengan satu tangan, lutut ditekuk, jari-jari kaki mengarah ke atas. Letakkan ibu jari Anda pada sol tepat di bawah kelingking kaki, dan jari telunjuk Anda pada posisi yang sama di atas dari kaki. Remas keduanya, sambil membuat gerakan melingkar kecil. Luncurkan jari Anda sedikit ke bawah tepi kaki dan ulangi gerakannya. Lanjutkan cara ini hingga mencapai tumit, lalu gunakan gerakan yang sama untuk memijat sisi lain kaki yang sama. Lakukan ini dua kali pada setiap kaki.



Mengelus tendon Achilles

Topang betis bayi Anda dengan satu tangan, dengan lutut ditekuk. Tempatkan jari telunjuk dan ibu jari Anda yang bebas di kedua sisi tulang pergelangan kaki. Usap ke arah tumit, remas dengan lembut. Lakukan ini empat kali, lalu ulangi pada kaki lainnya.



Dengan memijat bayi Anda, Anda akan mengetahui pola garis unik pada telapak dan telapak tangannya, serta tekstur kulitnya dan bentuk lengan serta kakinya.

Memijat bagian atas kaki

Pegang pergelangan kaki dengan satu tangan, pastikan lutut tertekuk. Letakkan ibu jari tangan Anda yang lain di bagian atas kaki dekat pergelangan kaki, dan jari telunjuk Anda di bawah kaki. Remas sedikit, tahan tekanan, tarik ke bawah melewati kaki dan lepas di jari kaki.



Menarik jari kaki

Pegang pergelangan kaki bayi Anda dengan satu tangan. Dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk tangan Anda yang bebas, remas pangkal jempol kaki. Tarik Bersama ujung kaki hingga ujung. Kerjakan setiap jari kaki secara bergantian, lalu ulangi



Gerakan Akhir pada Bagian Depan

Usap membelai sepanjang tubuh

Letakkan tangan kanan Anda di bahu kanan bayi Anda. Dengan menggunakan seluruh tangan Anda, usap secara diagonal melintasi dada dan perut hingga pinggul kirinya. Lanjutkan mengelus kaki kiri hingga mata kaki.

Jangan lepaskan pergelangan kaki Anda sampai Anda meletakkan tangan kiri Anda di bahu kiri bayi Anda. Sekarang lakukan pukulan pada diagonal yang berlawanan – hingga ke pergelangan kaki kanannya. Ulangi ini dua kali. Pastikan pukulan Anda kuat, dan satu tangan selalu kuat dalam kontak dengan bayi Anda.

Pijat bayi memberikan kesempatan bagi Anda dan bayi Anda untuk melakukan 'percakapan' – dengan senyuman, pembicaraan, dan kontak mata



2. Belakang Bayi

Posisi bayi Anda tengkurap dengan kaki paling dekat dengan Anda. Jika dia terbiasa tidur telentang atau menyamping, dia mungkin tidak suka berbaring tengkurap, tetapi cobalah dan dorong dia untuk melakukannya. Sehingga akan memberikan kontribusi terhadap perkembangan motorik kasarnya.

Memijat punggungnya bisa menjadi cara yang menyenangkan untuk membiasakan dia dengan posisi ini. Pada awalnya, ia mungkin hanya mentoleransi waktu yang singkat di perutnya, jadi lakukan rutinitas punggung sebanyak yang ia bisa dan tingkatkan secara perlahan. Karena dia tidak akan dapat melihat Anda, bicaralah dengannya dan buatlah suara yang menenangkan untuk menghiburnya saat Anda memijat.

a. Bagian Belakang

Massase membelai bagian belakang letakkan satu tangan secara horizontal di atas punggung bayi, tepat di bawah lehernya, dan usap dengan kuat ke arah Anda. Angkat tangan Anda ketika sudah mencapai pantatnya, tetapi sebelum Anda melakukannya, letakkan tangan Anda yang

lain di posisi awal. Pukulan ke bawah seperti sebelumnya. Ulangi pukulan ini beberapa kali.



b. Tempat Pijat Bahu

satu tangan di kedua sisi leher dan usap sepanjang bahu menuju lengan, menggunakan seluruh permukaan masing-masing tangan. Ulangi beberapa kali. Bayi dan orang tua sering kali memiliki titik ketegangan yang sama, jadi jika bahu dan leher Anda cenderung tegang, perhatikan baik-baik melakukan pukulan ini pada bayi Anda.



c. Lingkaran Kecil di Bawah Tulang Tulang

Posisikan ibu jari Anda pada kedua sisi tulang belakang bayi, tepat di bawah leher. Lakukan gerakan melingkar kecil dengan ibu jari sambil menggerakannya dari punggung menuju pantatnya. Pastikan Anda ibu jari

berada di kedua sisi tulang belakang, dan bukan pada tulang belakang itu sendiri.



Letakkan tangan secara horizontal di punggung bayi anda. Silangkan tangan Anda dan geser tangan kanan Anda ke sisi kirinya dan tangan kiri Anda ke sisi kanannya. Bawa tangan Anda kembali ke posisi awal secara bersamaan, tarik daging di sisi batang tubuh dengan lembut ke arah tulang belakang dengan jari-jari Anda.

Lakukan gerakan horizontal ini beberapa kali, sambil menggerakkan tangan Anda ke atas dan ke bawah punggung, sehingga Anda memijat sisi-sisinya di sepanjang batang tubuh.



d. Pijatan di punggung dan bahu

Letakkan tangan Anda di sebelahnya satu sama lain di punggung bayi Anda, dengan tangan kanan Anda lebih dekat

ke kepalanya. Pertahankan tangan kiri Anda di tempatnya, gerakkan tangan kanan Anda ke sisi kanan bayi Anda, lalu secara diagonal ke atas menuju dan melewati bahu kiri. Lalu gerakkan tangan ke bawah hingga ke pinggul kanannya. Sekarang gerakkan tangan kiri Anda ke sisi kirinya, lalu secara diagonal ke atas dan melewati bahu kanannya, dan turun ke pinggul kiri. Letakkan tanganmu kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan tersebut beberapa kali.



e. Memijat pangkal tulang belakang

Tempatkan tumit tangan Anda pada lesung pipit tepat di atas bagian tengah pantat bayi Anda, di dasar tulang punggungnya. Lingkari searah jarum jam dengan tekanan lembut beberapa kali.



3. Bagian Bawah

a. Menguleni bagian bawah

Posisikan masing- masing jari-jari tangan di pangkal masing-masing bokong. Lingkari tangan Anda beberapa kali secara bersamaan, tangan kanan bergerak searah jarum jam, tangan kiri berlawanan arah jarum jam.

Gerakkan tangan sedikit melingkari di sekitar bokong



Kaki

Setelah melakukan massase pada bagian kaki selesai, pijatlah bagian bawah, gerakkan satu tangan ke bawah kaki menuju pergelangan kaki dengan gerakan menyapu yang kuat. Saat Anda mencapai pergelangan kaki, mulailah gerakan pada kaki lainnya dengan menggunakan tangan Anda yang lain. Satu tangan harus selalu bersentuhan dengan bayi Anda. Ulangi beberapa kali.



b. Menyelesaikan sapuan lembut di bagian Belakang Massase pada bagian punggung

Letakkan tangan kiri Anda di bahu kanan bayi Anda. Dengan menggunakan seluruh permukaan tangan Anda, usap secara diagonal ke bawah punggung, melewati pantat kiri, dan turun dari kaki kiri hingga ke kaki. Saat Anda mencapai kaki, letakkan tangan kanan Anda di bahu kiri bayi Anda dan usap secara diagonal ke bawah tubuh hingga ke kaki kanan. Ulangi dua kali, dengan gerakan tegas, tanpa kehilangan kontak dengan tubuh bayi Anda.



4. Kepala dan Wajah

Awalnya bayi cenderung menolak kepala dan pijat wajah, terutama selama beberapa minggu pertama kehidupan, dan jika persalinannya lama atau traumatis. Cobalah bagian pijatan ini selama tiga hingga empat hari berturut-turut. Jika bayi Anda terlihat tidak senang atau menangis, letakkan tangan Anda di atas kepalanya untuk menenangkannya, lalu pijat tangan lainnya bagian tubuhnya.

Lakukan ini setiap kali Anda memijatnya sampai dia siap untuk dipijat kepalanya. Ketika bayi sudah terbiasa dengan pukulan ini, mereka cenderung akan sangat menikmatinya, dan terlebih lagi seiring bertambahnya usia.

Untuk bagian pijatan ini, baringkan bayi Anda telentang dengan kaki paling dekat dengan Anda. Gunakan sapuan ringan dengan sedikit atau tanpa minyak.

a. Kepala

Gerakan Usapan pada Kepala Bayi

Letakkan tangan Anda di sekeliling kepala bayi dengan tangan Anda jari telunjuknya di garis rambutnya. Gerakkan tangan Anda secara bersamaan, usap ke belakang melewati ubun-ubun kepala hingga mencapai pangkal tengkoraknya. Lanjutkan langsung ke langkah 2.



Gerakan Usapan pada Rahang

Pisahkan kedua tangan Anda dan dekatkan ke sisi tangannya menghadapi. Usap sepanjang garis rahang dengan jari-jari Anda hingga bertemu di dagu. Ulangi langkah 1 dan 2 beberapa kali.



b. Wajah

Peregangan dahi

Posisikan ibu jari Anda di tengah dahi bayi, tepat di bawah garis rambut. Usap setiap ibu jari ke arah luar dalam garis lurus ke sisi wajah. Ulangi hingga ke bawah dahi, seolah-olah Anda sedang menggambar serangkaian garis dengan ibu jari Anda.



Terakhir pijatlah bagian dahi, letakkan ibu jari anda di tengah, tepat di atas alisnya, dan gerakkan ke pelipis bayi anda dengan lembut namun tegas. Sekarang buat beberapa goresan kecil melingkar pada pelipis.



Usapan pada Bagian Pipi Atas

Letakkan ibu jari Anda di kedua sisi pangkal hidung. Dalam satu usapan mengalir, gerakkan masing-masing ibu jari secara bersamaan ke bawah dan ke luar, sepanjang tulang pipi bagian atas hingga ke samping wajah.



Usapan pada Bagian Pipi Bawah

Posisikan anda ibu jari di kedua sisi pangkal hidung lagi, kali ini sedikit lebih rendah. Lakukan satu sapuan dengan masing-masing ibu jari dari posisi ini di sepanjang bagian bawah bagian tulang pipi dan keluar ke sisi wajah.



Gerakan Melingkar pada garis rahang atas

Posisikan ibu jari Anda berdampingan pada kemiringan di atas bibir atas bayi Anda. Tekan perlahan, lakukan gerakan melingkar kecil dengan ibu jari. Geser setiap ibu jari sedikit ke luar dan ulangi. Lakukan ini sepanjang garis rahang atas dan keluar menuju telinga.



Gerakan Melingkar pada garis rahang bawah

Tempatkan ibu jari Anda berdampingan tepat di bawah bagian tengah bibir bawah. Dengan menggunakan tekanan ringan, lakukan gerakan melingkar dengan masing-masing ibu jari, lalu geser sedikit ke arah luar dan ulangi. Lakukan ini di sepanjang garis rahang bawah, sekali lagi, ke arah telinga.



Gerakan Melingkar Pada Telinga

Pegang tepi luar telinga bagian atas antara jari telunjuk dan ibu jari. Dari posisi ini, buatlah gerakan melingkar kecil di sepanjang tepi luar telinga hingga lobus.



Gerakan Mencubit Lembut pada dagu

Dimulai di bagian tengah dagu, pegang daging di bagian bawah dagu dengan ibu jari dan telunjuk lalu remas perlahan. Ulangi sepanjang garis rahang bawah hingga telinga, lalu di sisi lain dagu. Alternatifnya, cubit kedua sisi dagu secara bersamaan menggunakan kedua tangan.



5. Peregangan

Bagian utama pijatan – di bagian depan, belakang, kepala dan wajah – lanjutkan ke peregangan. Saat ini, otot bayi anda sudah hangat dan rileks, sehingga Anda dapat meregangkan anggota badan dan menggerakkan persendian dengan aman. Peregangan ini membantu mengembangkan kelenturan. Untuk ini bagian dari rutinitas, baringkan bayi Anda telentang dengan kaki menghadap anda. Minyak tidak diperlukan. Kebanyakan bayi menikmati peregangan tersebut, terutama jika disertai dengan suara-suara lucu,



Gerakan menyilang pada Lengan

Silangkan tangan bayi anda di depan dada, lalu silangkan tangan Anda sendiri untuk melakukan hal ini.

Tahan posisi selama beberapa detik. Ulangi langkah 1 dan 2 beberapa kali. Setiap kali Anda menyilangkan lengannya, gantilah lengan mana yang berada di atas.



Peregangan Lengan

Pegang belakang pergelangan tangan dengan jari Anda dan letakkan ibu jari Anda di telapak tangan bayi atau di bagian dalam pergelangan tangannya. Regangkan lengannya ke samping, sejajar dengan bahu dan tegak lurus dengan tubuh.

Tarik perlahan untuk meluruskan lengan. Tahan beberapa saat kurang lebih 36 detik



Peregangan Kaki

Pegang pergelangan kaki bayi Anda, satu di masing-masing tangan. Silangkan di bagian kaki bagian bawah. Kemudian pegang titik persilangannya dengan satu tangan dan gerakkan lutut ke atas menuju perut, dekatkan jari-jari kaki ke pinggul. Dengan gerakan kecil 'memantul', tekan perlahan pada kaki, gerakkan ke arah perut. Setelah beberapa kali memantul, silangkan kaki ke arah lain dan ulangi.



Memutar Lengan Ke atas



Regangkan lengan ke samping seperti pada langkah 1. Pertahankan lengan atas (bahu ke siku) pada posisinya, gerakkan tangan ke atas menuju kepala, sehingga lengan

tertekuk pada siku. Lengan bawah harus tegak lurus dengan lengan atas.

Pastikan lengan bertumpu pada handuk. Memutar lengan ke bawah Tanpa mengubah posisi lengan atas, angkat lengan bawah ke dalam udara sehingga pergelangan tangan tepat di atas siku, lalu dekatkan ke arah Anda hingga ke handuk. Lengan bawah harus sejajar dengan batang tubuh dan telapak tangan harus bertumpu di atas handuk.

Ulangi langkah 3 dan 4 beberapa kali.

Pegang pergelangan tangan kanan bayi anda di tangan kiri anda, dan pergelangan kaki kirinya di tangan anda tangan kanan.

Tarik kedua lengan dan kaki menjauhi badan secara perlahan dengan sedikit miring, sehingga anggota badan membentuk garis diagonal di setiap ujung batang tubuh. Tahan regangan selama beberapa detik.



Kontak mata yang positif memberikan kontribusi yang berharga bagi perkembangan harga diri anak, jadi doronglah hal itu semaksimal mungkin – akan ada banyak kesempatan selama pemijatan

Gerakan Melipat Kaki ke Pinggul

Dekatkan kaki kiri ke pinggul kanan (mengarah dengan tumit), dan kanan tangan ke pinggul kiri, tepat di atas paha. Pastikan lutut bengkok. Tahan selama beberapa detik, lalu lanjutkan ke langkah 3.



Peregangan Tangan

Tarik lengan kanan dan kaki kiri bayi menjauhi tubuhnya dengan lembut. Sekali lagi, tahan posisi tersebut selama beberapa detik.



Gerakan Lipatan Kaki ke Bahu

Bawalah lengan kanan bayi lurus ke bawah hingga pinggul kanan, dan gerakkan kaki kiri ke bahu kanan, sekali lagi, arahkan dengan tumit. Jika kaki bayi Anda tidak mencapai bahu, jangan dipaksakan, tetapi gerakkan sejauh yang ia bisa lakukan dengan nyaman.

Ulangi langkah 1 hingga 4 dengan lengan dan kaki yang sama, lalu dua kali dengan lengan dan kaki bergantian.



Gerakan Massase lembut seluruh tubuh

Letakkan tangan kanan Anda di bahu kanan bayi Anda. Gunakan seluruh tangan mengelus secara diagonal melintasi dada dan perut ke pinggul kirinya. Lanjutkan pukulan ke bawah pada kaki kiri, dengan jari-jari Anda di bawah kaki dan ibu jari Anda di atas, hingga mencapai pergelangan kaki. Kemudian usap ke bawah pada kaki dan turun pada jari-jari kaki. Sebelum menarik, letakkan tangan kiri di bahu kiri bayi Anda (lihat di bawah) dan ulangi gerakan pada diagonal yang berlawanan, ke kanan jari kaki. Ulangi ini dua kali, dengan sapuan yang kuat dan menyapu serta menjaga kontak dengan tubuh bayi Anda sepanjang waktu.



Dengarkan bayi anda dan tanggapilah dia – jika dia tersenyum, balaslah tersenyum; jika dia menangis, gendong dia dan hibur dia.

Bukan rahasia lagi—bayi yang baru lahir menyukai sentuhan orang tuanya. Bagi seorang bayi, tidak ada yang lebih baik daripada meringkuk, digendong saat menyusui, dan tidur dalam pelukan ibu atau ayahnya.

Namun tahukah anda ada cara lain yang lebih terarah untuk terhubung dengan bayi anda melalui sentuhan penuh kasih? Pijat bayi adalah cara yang bagus untuk menjalin ikatan dengan bayi. Anda sekaligus mendukung perkembangannya. Inilah yang perlu diketahui tentang manfaat pijat bayi, dan beberapa teknik untuk membantu Anda mempelajari cara memijat bayi anda.

Mengapa Pijat Bayi Penting?

Pijat bayi telah dikaitkan dengan sejumlah manfaat bagi bayi dan orang tuanya. Beberapa manfaat utama antara lain:

1. **Ikatan:** Pijat bayi terbukti membantu meningkatkan keterikatan antara bayi dan orang tua, dan bahkan bermanfaat bagi ibu yang mengalami depresi atau kecemasan pasca melahirkan. Alasannya? Pada momen ikatan manis tersebut, pelepasan oksitosin (juga dikenal

sebagai hormon cinta) dapat meningkatkan perasaan bahagia.

2. **Relaksasi:** Pijat bayi membantu menenangkan, menenangkan, dan menurunkan tingkat hormon stres pada bayi. Ini bisa sangat berguna jika Anda memijat si kecil sebagai bagian dari rutinitas malam hari. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa pijat bayi selama 15 menit sebelum tidur dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak dan nyenyak.
3. **Stimulasi:** Pijat bayi menstimulasi fungsi otak kiri dan kanan bayi serta mendorong perkembangan dan tonus otot.
4. **Regulasi:** Pijat bayi dapat membantu bayi mengatur sirkulasi, pencernaan, pernapasan, dan aliran oksigen.

Kapan Memulai Pijat Bayi ?

Tidak ada kata terlalu dini—atau terlambat—untuk mulai mempraktikkan pijat bayi bersama si kecil. Indera peraba bayi Anda adalah salah satu indera paling berkembang yang mereka miliki saat lahir, sehingga mereka dapat memperoleh manfaatnya dengan cepat. Pijat bayi paling bermanfaat bila Anda dan bayi memiliki rutinitas yang konsisten. Semakin sering Anda melakukan pijatan bayi, semakin besar manfaatnya bagi Anda berdua.

Memijat Bayi Baru Lahir?

Pijat bayi paling baik dilakukan di ruangan yang hangat, saat Anda dan bayi sama-sama merasa rileks. Letakkan bayi di permukaan yang lembut dan aman dengan sedikit gangguan—bayangkan sebuah ruangan di mana Anda ingin dipijat. Sebaiknya lepaskan juga perhiasan apa pun yang dapat menggores atau mengiritasi kulit bayi.

Cobalah gerakan pijatan yang berbeda: Setelah si kecil melepas pakaiannya dan memakai popoknya, berikut adalah beberapa pijatan sederhana yang dapat dicoba, berkat Layanan Terapi & Dukungan Holistik kami di Rumah Sakit Wanita dan Bayi.

Teknik-teknik ini bisa segera dilakukan, sebelum puntung tali pusat bayi terlepas:

1. Pijatan “I Love You”

Dengan menyatukan jari telunjuk dan jari tengah, tekan perlahan ujung jari Anda ke sisi kiri perut bayi. Mulailah dari bagian bawah tulang rusuk bayi, lalu lanjutkan ke bawah hingga ke lipatan kaki kiri bayi (seperti huruf “I”). Kemudian, mulai dari sisi kiri perut si kecil, tarik jari-jari Anda ke kanan dan ke bawah, seperti huruf “L” terbalik. Terakhir, mulai dari lipatan kaki kanan bayi, tarik jari-jari Anda membentuk huruf “U” terbalik melewati pusarnya hingga ke lipatan kaki kiri.

2. “Memerah Susu Kakinya”

Sambil memegang salah satu kaki bayi di tangan Anda, gunakan tangan Anda yang lain untuk “memerah susu” kakinya dengan lembut dari paha hingga ke tumitnya. Kemudian balikkan dan “memerah susu” kaki bayi ke arah lain, dari tumit ke atas. ke pahanya. Anda juga dapat memegang kaki bayi di bawah lututnya, dan dengan lembut menekannya ke arah perutnya untuk membantunya bergerak dan melepaskan gas yang terperangkap.

3. “Buku Terbuka”

Dengan menggunakan bagian jari Anda yang rata, mulailah dari tengah dahi bayi dan gerakkan ke sisi kepalanya, seolah-olah Anda sedang meratakan halaman buku. Kemudian dengan lembut gerakkan tangan Anda ke

bawah di sepanjang sisi wajahnya. Usahakan untuk tidak menutup mata atau hidung si kecil dengan tangan agar Anda tetap dapat melakukan kontak mata (dan mungkin tersenyum!)

Teknik berikut dapat dilakukan setelah puntung tali pusat bayi terlepas:

1. “Matahari dan Bulan”

Gambarkan tangan kanan Anda melingkari perut bayi membentuk lingkaran penuh searah jarum jam. Biarkan tangan kiri Anda mengikuti, menggambar sebagian lingkaran searah jarum jam.

2. “Roda Air”

Letakkan satu tangan di bawah tulang rusuk bayi dengan sisi kelingking tangan menghadap ke bawah, dan telapak tangan menghadap ke kaki bayi. Dengan lembut gerakkan tangan Anda ke bawah perut bayi, berhenti di atas panggul. Ulangi gerakan ini dengan tangan Anda yang lain, dan lanjutkan bergantian tangan Anda dengan gerakan yang lancar.

Pijat Bayi: Manfaat dan Tekniknya

Saat memijat si kecil, lakukan yang terbaik untuk tetap fokus dan terhubung dengan bayi Anda. Tersenyumlah pada bayi Anda, lakukan kontak mata, dan bicaralah serta bernyanyilah untuknya dengan suara pelan. Jika beruntung, bayi dapat berbicara dan bernyanyi kembali!

Gunakan gerakan ringan dan menyambung untuk memijat bayi Anda, dan berhati-hatilah agar tidak memberikan terlalu banyak tekanan. Usahakan untuk memberikan tekanan yang sedang—jangan terlalu keras sehingga membuat tidak nyaman, atau terlalu ringan

sehingga menggelitik. Saat bayi Anda tumbuh, Anda dapat meningkatkan tekanannya. Lakukan setiap gerakan pijatan di atas antara 3-5 kali sebelum melanjutkan ke gerakan berikutnya. Bersikaplah lembut dan sabar, karena klien pijat Anda terkadang bisa menjadi cacing yang bergerak-gerak.

Jika bayi tampak tidak senang atau tidak menikmati pijatan, itu tidak masalah. Tidak ada salahnya untuk beristirahat sejenak, dan mencoba lagi ketika suasana hati mereka sudah lebih santai.

Yang harus dipersiapkan sebelum melakukan baby massase :

- a. Gunakan Baby oil massase saat melakukan baby massase
- b. Pijatan lembut dapat menenangkan kulit bayi, meringankan perut dan memberikan rezeki yang sah, membantu memperkuat tulang.
- c. Pijat minyak yang baik meningkatkan kualitas tidur bayi Anda, mengencangkan tubuh, mendukung sistem kekebalan tubuh, dan melancarkan sirkulasi darah serta membantu perkembangan sistem saraf pusat.
- d. Membantu memperkuat otot anak.
- e. Pijat minyak memberi nutrisi pada kulit bayi Anda, menjaganya tetap lembap, dan mengurangi kekeringan.
- f. Melindungi kulit bayi Anda dari infeksi dan kondisi kulit lainnya.
- g. Pilih minyak pijat bayi bergizi yang bebas dari bahan kimia berbahaya dan keras, paraben, sulfat, silikon, minyak mineral, dan alergen. Pilihlah produk yang terbukti secara klinis dan disetujui oleh dokter kulit. Mulai memijat bayi Anda setelah minggu pertama kelahirannya dengan tetap memperhatikan suasana hati bayi Anda sebelum memijat. Pijat bayi adalah cara yang bagus untuk menjalin ikatan dengan bayi Anda. Bahkan

dapat membantu mereka tumbuh dan berkembang lebih baik. Pijat bayi dapat membantu menenangkan dan membuat Anda berdua rileks!

BAB II

BABY GYM

A. Perkembangan Motorik

1. Definisi

Perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan keterampilan dalam struktur dan fungsi tubuh dalam pola sebagai hasil dari proses pematangan (Arfiana, 2016). Perkembangan adalah bertambahnya fungsi tubuh yang lebih lengkap dalam kemampuan gerak kasar, halus, berbicara, dan bersosialisasi secara mandiri. Salah satu alat ukur perkembangan adalah DDST (Denver Developmental Screening Test), yaitu suatu dekteksi untuk melakukan skrining atau test pemeriksaan terhadap perkembangan anak (Kemenkes RI, 2010).

Perkembangan motorik halus merupakan kemampuan gerak dengan keterampilan fisik yang langsung melibatkan otot persarafan dan koordinasi mata-tangan. Sedangkan pada perkembangan motorik kasar suatu kemampuan keseimbangan gerakan untuk mengkoordinasi antara anggota tubuh dengan otot besar (Galeria, 2014).

2. Ciri-ciri Tumbuh Kembang

Menurut Dewi (2016), ciri-ciri tumbuh kembang sebagai berikut :

- a. Perkembangan menimbulkan perubahan. Perkembangan yang bersamaan dengan pertumbuhan, disertai perubahan fungsi, contohnya perkembangan intelegensia pada seorang anak akan menyertai pertumbuhan saraf otak.

- b. Pertumbuhan dan perkembangan tahap awal setiap anak dapat melewati satu tahap perkembangan sebelumnya. Sebagai contoh seorang anak akan bisa berjalan sebelum ia berdiri oleh karena itu perkembangan awal adalah masa kritis karena menentukan perkembangan selanjutnya.
- c. Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda- beda, dalam pertumbuhan fisik maupun perkembangan pada struktur fungsi organ masing-masing anak.
- d. Perkembangan berkorelasi dengan pertumbuhan, peningkatan mental, memori, daya nalar, asosiasi dan lain-lain. Anak yang sehat bertambah umur, bertambah berat badan, dan tinggi badan.
- e. Perkembangan mempunyai pola yang tepat menuju arah anggota tubuh terjadi didaerah proksimal berkembang kebagian distal jari-jari yang mempunyai skil gerak motorik halus.
- f. Perkembangan memiliki tahap yang berurutan, perkembangan pola yang teratur tersebut tidak bisa terjadi terbalik misalkan anak terlebih dahulu membuat suatu lingkaran sebelum mampu membuat gambaran kotak, anak mampu berdiri sebelum akhirnya anak dapat berjalan dan sebagainya.

3. Perkembangan Motorik Kasar

Tahapan perkembangan motorik kasar anak menurut Soetjiningsih dan Ranuh (2015) antara lain :

- a. Umur 0-3 bulan
- b. Kepala terangkat setinggi 450 dan dada di tumpul lengan pada waktu tengkurap
- c. Kepala bergerak dari kiri/kanan ke tengah

- d. Umur 4-6 bulan
- e. Gerakan berbalik dari terlungkup ke telentang,
- f. Kepala terangkat setinggi 900, Kepala tetap tegak dan stabil
- g. Umur 7-9 bulan. Duduk sendiri (dalam sikap bersila), Belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagai berat badan. Merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang
- h. Umur 10-12 bulan. Badan terangkat ke posisi berdiri. Berdiri selama 30 detik atau berpegangan. Dapat berjalan dengan dituntun. Perkembangan Motorik Halus

Menurut Soetjiningsih dan Ranuh (2015), perkembangan motorik halus menurut kelompok umur adalah :

- a. Usia 0-3 bulan. Menahan barang yang dipegangnya. Menggapai mainan yang digerakkan. Menggapai kearah objek yang tiba-tiba dijauhkan dari pandangannya.
- b. Usia 4-6 bulan. Menggenggam pensil, Meraih benda yang ada dalam jangkauannya. Memegang tangannya sendiri
- c. Usia 7-9 bulan. Benda dapat dipindah dari satu tangan ke tangan lainnya. Memungut dua benda menggunakan kedua tangan bersamaan. Memungut benda sebesar kacang dengan cara meraup
- d. Usia 10-12 bulan. Mengulurkan lengan untuk meraih mainan yang diinginkan. Menggenggam erat pensil. Memasukkan benda ke mulut.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar dan halus Menurut Maryanti (2011), sebagai berikut :

a. Faktor genetic

Faktor genetik merupakan model utama yang berperan untuk mencapai hasil perkembangan anak.

b. Faktor lingkungan.

Lingkungan memungkinkan tercapainya potensi yang kurang baik dapat menghambat perkembangan anak. Faktor lingkungan dibagi menjadi :

- 1) Faktor yang dapat mempengaruhi anak pada waktu didalam kandungan antara lain, gizi ibu hamil, mekanisme persalinan, zat kimia, hormon, radiasi, infeksi, stress, imunitas, gangguan tali pusat yang menyebabkan BBLR.
- 2) Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang digolongkan menjadi lingkungan biologis, faktor fisik, faktor keluarga, serta faktor psikososial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Halimah, Suharto dan Fajriah (2012) tentang pengaruh stimulasi bayi spa terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3-8 bulan hasil penelitian menunjukkan pemberian perlakuan berupa pijat bayi, senam bayi, berbagai bentuk permainan memberikan pengaruh peningkatan perkembangan motorik kasar bayi.

B. Deteksi Gangguan Perkembangan Anak

1. Denver Developmental Screening Test

Denver Developmental Screening Test (DDST) adalah metode pengkajian, untuk melihat perkembangan anak

usia 0-6 tahun. Pada hasil revisi Denver II merupakan standarisasi DDST dan DDST-R (Revised Denver Delopmental Screening Test). Ada perbedaan skrining Denver II memiliki sebuah item test, bentuk interpretasi dan tujuan (Dian, 2013).

DDST merupakan metode skrining bagi perkembangan anak untuk test ini bulan untuk mengetahui IQ (diagnostic). Dan untuk persyaratan untuk melakukan metode skrining yang tepat mudah dan cepat (15-20 menit), dapat menunjukkan hasil validasi yang tinggi (Soetjiningsih, 2012).

2. Kuisoner Pra Skrining Perkembangan (KPSP)

Dekteksi dini untuk mengetahui ada tidaknya penyimpangan pada perkembangan anak. Metode yang dilakukan dengan cara skrining menggunakan Kuisoner Pra Skrining Perkembangan (KPSP), untuk mengetahui perkembangan anak normal atau terdapat gangguan skrining dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, guru TK, maupun PAUD. Alat yang digunakan formulir KPSP menurut usia. Masing-masing formulir berisi 9-10 pertanyaan yang mengacu pada kemampuan perkembangan, dengan sasaran KPSP anak usia 0-72 bulan menggunakan alat bantu berupa alat tulis seperti (pensil, kertas), serta bola sebesar bola tenis, kerincing, kubus 25 cm sebanyak 6 buah. Adapun seperti kismis, kacang tanah, potongan biscuit kecil berukuran sekitar 0.5-1 cm (Yuniarti, 2015).

3. Kartu Menuju Sehat (KMS)

Kartu Menuju Sehat (KMS) merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengamati perkembangan kesehatan anak yang dilakukan pada ibu. Pertumbuhan balita dari KMS

di pantau pada setiap bulan pencatatan, penimbangan di KMS di hubungkan antara titik berat badan dari hasil penimbangan bulan lalu dan hasil penimbangan bulan ini. Garis pertumbuhan anak tersebut akan membuat grafik pertumbuhan. Pada balita yang sehat untuk berat badan akan selalu grafik naik, mengikuti alur pertumbuhan sesuai dengan usianya (Ika, 2017).

C. Definisi Baby Gym

Senam bayi atau gym adalah gabungan gerakan anggota tubuh yang dikombinasikan kedalam permainan, merupakan stimulai untuk mengoptimalkan kemampuan motorik anak. Senam bayi merangsang pertumbuhan, perkembangan serta kemampuan pergerakan kekuatan, keseimbangan dan koordinasi otot bayi secara optimal (Pratyahara, 2012).

Untuk Senam bagi bayi sangat penting untuk kebugaran tubuh. Begitu juga bagi bayi, dengan senam bayi membuat bayi merasa lebih segar (Aminati, 2013). Menurut Pratyahara (2012), bayi yang diberikan terapi baby gym dapat melatih otot-otot untuk memperlancarkan peredaran darah, sehingga bayi merasa nyaman dan rileks yang dapat merangsang hormon pertumbuhan dan berat badan bayi dpaat meningkat.

D. Manfaat Baby Gym

1. Menstimulasi motoric
2. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta pergerakan tubuh bayi yang lebih optimal.
3. Meningkatkan perkembangan kognitif
4. Meningkatkan koordinasi tangan mata
5. Melatih focus dan sensorik

6. Meningkatkan percaya diri dan gerak tubuh
7. Mengetahui kelainan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi.
8. Meningkatkan kemampuan kecerdasan yang kompleks pada bayi dengan belajar mengkoordinasi sesuatu.
9. Memperkuat otot dan persendian pada bayi untuk persiapan duduk, berdiri, berjalan pada bayi.
10. Membuat tubuh bayi lebih bugar dan sehat.
11. Meningkatkan fleksibilitas atau daya kelenturan tubuh.
12. Mengoptimalkan fungsi pendengaran, penglihatan dan tumbuh kembang bayi
13. Melancarkan peredaran darah, menjaga kesehatan jantung serta dapat meningkatkan, keseimbangan dan keawasan pada tubuh bayi.
14. Meningkatkan kekebalan tubuh

E. Syarat Melakukan Baby Gym

Aktivitas ini biasanya dimulai dari usia 0 bulan (*newborn*) sampai usia 12 bulan, atau minimal sekitar 6-8 minggu.

1. Hindari menempatkan bayi di permukaan yang tinggi seperti sofa atau tempat tidur untuk menghindari terjatuh.
2. Pilih waktu yang tepat untuk bermain di gym, yaitu saat bayi dalam keadaan tidak mengantuk. Saat bayi dalam keadaan terjaga, bayi cenderung dapat merespon stimulasi dengan baik.
3. Pastikan lingkungan aman saat bermain, tidak ada benda-benda tajam atau berbahaya di sekitar bayi.
4. Bayi harus berada dalam kondisi kesehatan yang baik, dan pantau reaksi bayi saat bermain.
5. Jika bayi terlihat tidak nyaman atau menunjukkan tanda-

tanda overstimulasi, segera hentikan aktivitas tersebut.

6. Selalu awasi si Kecil ketika bermain untuk mencegah risiko tersedak, jatuh, atau terbentur.

F. Gerakan Baby Gym

1. Loving hugs

Berikut langkah-langkah senam bayi dengan gerakan loving hugs.



- a. Pegang kedua pergelangan tangan bayi dengan lembut.
- b. Rentangkan kedua tangan bayi lurus ke samping.
- c. Bawa kedua tangan bayi ke arah dada, tekuk, kemudian silangkan satu sama lain (seolah sedang memeluk dirinya sendiri).
- d. Ulangi gerakan tersebut beberapa kali.

2. Bicycle

Berikut langkah-langkah senam bayi dengan gerakan bicycle.



- a. Posisikan tubuh bayi berbaring telentang.
- b. Pegang salah satu kaki dengan lembut sembari mendorong ke atas atau arah dada.
- c. Pegang satu kaki yang lain dan tarik lurus ke bawah.
- d. Ulangi gerakan ini selama beberapa kali secara bergantian pada kedua kaki seolah sedang mengayuh sepeda.
- e. Biarkan bayi menendang-nendang kedua kakinya dengan bebas setelah selesai.

3. Diagonal boogie

Berikut langkah-langkah baby gym atau senam bayi dengan gerakan diagonal boogie.



- a. Pegang pergelangan kaki kiri bayi dan pergelangan tangan kanannya.
- b. Satukan tangan dan kaki bayi dari sisi yang berbeda

tersebut, kemudian regangkan kembali.

- c. Ulangi gerakan tersebut selama beberapa kali.
- d. Setelah selesai, ganti pergelangan kaki kanan bayi dan pergelangan tangan kirinya.
- e. Ulangi kembali selama beberapa kali.

4. Pull up

Berikut langkah-langkah senam bayi dengan gerakan pull up.



- a. Posisikan tubuh bayi berbaring telentang.
- b. Pegang kedua tangan bayi dengan lembut.
- c. Tarik kedua tangannya secara perlahan sembari membangunkan tubuh bayi ke posisi duduk.
- d. Jaga punggung bayi tetap lurus.
- e. Kemudian kembalikan bayi ke posisi berbaring dengan tetap memegang kedua tangannya.
- f. Ulangi gerakan ini selama beberapa kali.

5. Little bird

Berikut langkah-langkah baby gym atau senam bayi dengan gerakan little bird:



- a. Posisikan tubuh bayi berbaring telentang.
- b. Pegang kedua pergelangan tangan bayi dengan lembut.
- c. Angkat kedua tangannya sampai ke atas kepala perlahan-lahan.
- d. Turunkan kembali kedua tangannya ke samping badan seolah seperti burung yang sedang mengepakkan sayapnya, tetapi dalam tempo yang lambat.
- e. Ulangi gerakan tersebut beberapa kali.

BAB III

SPEECH DELAY

A. Apa Perbedaan Ucapan dan Bahasa?

Ucapan adalah ekspresi verbal bahasa dan mencakup artikulasi (cara kita membentuk bunyi dan kata).

Bahasa adalah memberi dan menerima informasi. Itu pemahaman dan dipahami melalui komunikasi - verbal, nonverbal, dan tertulis.

B. Apa Itu Keterlambatan Bicara atau Bahasa?

Masalah bicara dan bahasa berbeda, namun seringkali tumpang tindih. Misalnya: Seorang anak dengan keterlambatan bahasa mungkin mengucapkan kata-kata dengan baik tetapi hanya mampu menggabungkan dua kata.

Seorang anak yang mengalami keterlambatan bicara mungkin menggunakan kata-kata dan frasa untuk mengungkapkan ide, namun sulit untuk dipahami.

C. Apa itu Speech Delay?

Speech delay adalah gangguan perkembangan yang menyebabkan anak terlambat berbicara. Anak pengidap speech delay mengalami keterlambatan dalam berbicara jika dibandingkan dengan anak-anak seusianya.

Speech delay terjadi ketika anak belum juga mencapai kemampuan berbahasa, walaupun dari segi usia seharusnya mereka sudah bisa berbicara. Pada kondisi ini, anak mungkin mengalami kesulitan memahami orang lain maupun mengekspresikan diri.

D. Parameter Speech Delay

Beberapa parameter yang dapat dijadikan acuan untuk mengamati apakah anak mengalami speech delay adalah sebagai berikut:

1. Usia 8 bulan
Tidak mencari sumber suara dari samping/belakang
2. Usia 9 bulan
Tidak respons apabila dipanggil
3. Usia 12 bulan
Tidak menggunakan isyarat, seperti menunjuk atau melambai selamat tinggal
4. Usia 12-18 bulan
Belum dapat menyebutkan kata yang bermakna, belum mengerti instruksi sederhana
5. Usia 18 bulan
 - a. Lebih memilih isyarat daripada vokalisasi untuk berkomunikasi
 - b. Kesulitan meniru suara
 - c. Kesulitan memahami permintaan verbal sederhana
6. Usia 24 bulan
Ucapannya dalam 2 kata masih susah dimengerti
7. Usia 2 tahun
 - a. Ketidakmampuan mengucapkan setidaknya 25 kata atau tidak mampu menyebutkan nama-nama benda dengan benar.
 - b. Hanya dapat meniru ucapan atau tindakan dan tidak menghasilkan kata atau frasa secara spontan
 - c. Hanya mengucapkan beberapa suara atau kata secara berulang-ulang dan tidak dapat menggunakan bahasa lisan untuk berkomunikasi lebih dari kebutuhan mendesaknya
 - d. Tidak dapat mengikuti arahan sederhana

e. Memiliki nada suara yang tidak biasa (seperti suara serak atau sengau)

8. Usia 2,5 tahun

Ketidakmampuan menggunakan frasa dua kata atau kombinasi kata benda atau tidak mampu menyebutkan nama anggota badan dengan benar.

9. Usia 3 tahun

Tidak mampu menggunakan 200 kata, sulit memahami ucapannya, tidak mampu meminta sesuatu dengan nama, atau tidak mampu menyusun sebuah kalimat.

10. Usia di atas 3 tahun

Tidak dapat menirukan atau mengucapkan kata-kata yang sebelumnya sudah dipelajari atau tidak mampu menyebutkan nama lengkapnya dengan benar.

E. Penyebab Speech Delay

Penyebab speech delay belum diketahui secara pasti. Akan tetapi, ada beberapa kondisi yang diduga dapat memengaruhi terjadinya speech delay pada anak. Berikut masing-masing penjelasannya.

1. Kondisi Medis di Kandungan atau Baru Lahir

Beberapa kondisi medis pada bayi yang dapat menyebabkan speech delay adalah sebagai berikut:

- a. BBLR (berat badan lahir rendah).
- b. Kelahiran prematur.
- c. Bayi kuning.
- d. Infeksi TORCH dalam kandungan
- e. Tidak mendapatkan cukup oksigen saat lahir (asfiksi).
- f. Hipotiroid kongenital yang tidak terdiagnosis lebih awal sehingga tidak mendapatkan pengobatan.
- g. Gangguan pada mulut : sumbing pada langit-langit/bibir, kelainan bentuk rahang, frenulum pendek

- (lipatan di bawah lidah), yang dapat membatasi pergerakan lidah
- h. Gangguan pendengaran : tuli, adanya riwayat infeksi telinga
 - i. Gangguan pada fungsi otak : reseptif (penerimaan informasi, ekspresif (cara bicara), maupun proses diantaranya. Anak dengan gangguan ini biasanya mengalami autisme, ADHD (attention deficit hyperactivity disorder), palsei serebral, atau retardasi mental.

2. Memiliki Riwayat Kejang, Trauma Kepala, dan Radang Otak

Riwayat kejang yang lama, peradangan pada otak, dan trauma kepala yang terjadi pada bulan-bulan awal kehidupan dapat meningkatkan risiko speech delay.

3. Masalah Pendengaran

Salah satu penyebab utama dari speech delay adalah adanya masalah pendengaran. Memiliki gangguan pendengaran membuat anak hanya bisa mendengar dengan volume tertentu. Kondisi ini bisa dipengaruhi oleh infeksi telinga atau bawaan lahir.

4. Gangguan Fungsi Oromotor dan Struktur Mulut

Speech delay adalah kondisi yang dapat disebabkan oleh masalah pada area otak yang mengontrol gerakan dan koordinasi bibir, lidah, serta rahang untuk mengeluarkan suara. Kondisi ini juga kerap berdampak pada cara makan anak. Selain itu, masalah struktur pada mulut, misalnya bibir sumbing, juga dapat menyebabkan gangguan pada gerakan lidah untuk memproduksi suara.

5. Autisme

Sebagian besar anak pengidap autisme mengalami masalah perkembangan bahasa dan sosial. Akan tetapi, keterlambatan berbicara akibat autisme lebih sulit disadari karena terkadang anak tetap dapat merangkak, berdiri, dan duduk sesuai usia perkembangan normal.

6. Riwayat Keluarga

Speech delay adalah suatu kondisi yang juga bisa diturunkan dari keluarga. Apabila terdapat riwayat keluarga yang memiliki masalah berbahasa, seperti gagap, disleksia, atau terlambat bicara, risiko anak mengalami speech delay akan lebih besar.

7. Kurang Stimulasi

Kurang stimulasi artinya anak tidak diberikan pancingan untuk berbicara, sehingga kurang terbiasa mengucapkan kata-kata. Salah satu penyebab anak mengalami speech delay adalah kurangnya pengetahuan orang tua tentang parenting.

8. Terlalu Banyak Bermain Gadget

Menurut penelitian, anak yang memegang gadget untuk bermain games atau menonton video sebelum bisa berbicara dapat menyebabkan anak mengalami keterlambatan bicara dibandingkan anak yang tidak bermain gadget.

9. Faktor Lingkungan

- a. Stimulasi tidak memadai: anak jarang diajak bicara atau berinteraksi
- b. Screen time: paparan terhadap gawai atau televisi

yang cukup lama membuat komunikasi satu arah tanpa adanya interaksi

- c. Adanya trauma
- d. Nutrisi yang tidak memadai

F. Tanda dan Gejala Speech Delay pada Anak

Normalnya, anak berusia 2 tahun sudah menguasai 50 kosakata dan menggabungkan 2 kata menjadi kalimat sederhana. Namun, terjadi pengecualian pada pengidap speech delay. Beberapa kondisi yang perlu dicurigai sebagai gejala speech delay adalah sebagai berikut:

- 1. Sulit merespon saat diajak berbicara.
- 2. Jarang meniru perkataan orang lain.
- 3. Kesulitan menyebutkan nama-nama benda di rumah.
- 4. Lebih sering menunjukkan gestur tubuh daripada berbicara saat meminta sesuatu.
- 5. Menghindari kontak mata dengan lawan bicara.

G. Cara Mengatasi Speech Delay

1. Medis

Penanganan secara medis bagi pengidap speech delay adalah melakukan terapi wicara.

- 2. Non Medis
 - a. Sering mengajak anak berbicara.
 - b. Menanggapi perkataannya.
 - c. Mengajukan pertanyaan terbuka (jangan membuat pilihan jawaban ya/tidak dari pertanyaan anda.
 - d. Membantu anak memahami nama benda.
 - e. Membacakan cerita untuk anak.
 - f. Membatasi penggunaan gadget pada anak.
 - g. Ajari anak meniup peluit
 - h. Ajari anak minum menggunakan sedotan.

i. Akupresur

H. Cara Mengatasi Speech Delay bagi keluarga

1. Sering melakukan komunikasi dengan cara mengajak anak berbicara yang mudah anak dengarkan akan menjadi bekal saat ia bicara nanti
2. Membacakan cerita. Hal ini merupakan salah satu cara yang baik untuk meningkatkan kosakata anak. Ia dapat diajak menunjuk gambar dan menyebut nama benda yang ditunjuk
3. Mengajak si kecil bernyanyi, meniup terompet
4. Membatasi screen time
5. Bermain pura-pura/pretend play, misalnya bermain boneka dan bermain masak-masakan

I. Cara mencegah Speech Delay

1. Lakukan komunikasi dua arah dengan anak sejak dini dengan intonasi, kontak mata, dan ekspresi wajah yang sesuai untuk mencegah keterlambatan bicara pada anak.
2. Fokus pada komunikasi. Bicaralah dengan bayi, bernyanyi, dan dorong peniruan suara dan gerak tubuh.
3. Bacakan untuk anak. Mulailah membaca saat anak Anda masih bayi. Carilah buku lunak atau buku papan atau buku bergambar yang sesuai dengan usianya yang mendorong anak-anak untuk melihat saat anda menyebutkan nama gambarnya.
4. Gunakan situasi sehari-hari. Untuk mengembangkan kemampuan bicara dan bahasa anak Anda, bicaralah sepanjang hari. Sebutkan makanan di toko kelontong, jelaskan apa yang Anda lakukan saat memasak makanan atau membersihkan ruangan, dan tunjukkan benda-benda di sekitar rumah. Buatlah hal-hal sederhana,

tetapi hindari "pembicaraan bayi".

5. Mengenali dan menangani keterlambatan bicara dan bahasa sejak dini adalah pendekatan terbaik. Hubungi dokter Anda jika Anda memiliki kekhawatiran tentang perkembangan bicara atau bahasa anak Anda.
6. Minimalkan distraksi saat berkomunikasi dengan anak, misalnya tidak sambil mengoperasikan gadget, seperti ponsel atau komputer.
7. Pantau perkembangan bicara anak sesuai dengan usianya. Apabila ditemukan tanda bahaya atau red flag, segera konsultasikan dengan dokter spesialis anak.
8. Apabila anak Anda memiliki riwayat terlambat bicara dan sudah melakukan terapi wicara, serta telah memperlihatkan kemajuan komunikasi yang baik, Anda harus tetap memantau perkembangannya.
9. Memperhatikan prestasi akademik anak, terutama yang berhubungan dengan membaca, menulis, memahami kalimat, perkembangan emosi, hingga mencermati perilaku anak dan hubungan anak dengan teman sebayanya, merupakan beberapa jenis pemantauan yang dapat dilakukan.
10. Lakukan pemantauan tumbuh kembang anak secara berkelanjutan

J. Dampak Spech Delay

1. Keterlambatan berbicara menetap
2. Kesulitan belajar, misalnya masalah membaca, menulis, memahami kalimat, yang berpengaruh pada hasil akademik dan pekerjaan saat dewasa nanti
3. Gangguan emosi/mental
4. Kemampuan bersosialisasi dan rasa percaya diri kurang

Referensi dari Medically reviewed by: Julia K. Hartnett, MS, CCC-SLP

K. Terapi akupresur untuk mengatasi Speech Delay

1. Gerakan 1



2. Gerakan 2



3. Gerakan 3



4. Gerakan 4



5. Gerakan 5



6. Gerakan 6



7. Gerakan 7



8. Gerakan 8



9. Gerakan 9



Rutinkan gerakan diatas setiap hari, sehari 3 kali, masing-masing langkah/gerakan lakukan selama 2-3 menit.

BAB IV

PIJAT UNTUK MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

A. Definisi kurang nafsu makan pada anak

Kurangnya nafsu makan pada anak adalah masalah pemberian makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi anak yang umumnya terjadi dan menjadi masalah kesehatan global. Sebagian besar tidak nafsu makanan pada anak tidak dikaitkan dengan gangguan pertumbuhan, tetapi masalah makan pada anak seringkali dikaitkan dengan gangguan perkembangan. Jika tidak ditangani segera, tidak nafsu makan pada anak dapat menyebabkan malnutrisi, dehidrasi, berat badan rendah, ketidakseimbangan elektrolit, gangguan perkembangan kognitif, gangguan kecemasan, dan bahkan kondisi yang lebih parah (Yusari asih, mugiaty, 2018).

Salah satu masalah yang sering terjadi dalam pemenuhan nutrisi adalah kurangnya nafsu makan pada anak, yang dapat menyebabkan stunting atau masalah tumbuh kembang lainnya. Gangguan pertumbuhan pada anak dapat diatasi dengan farmakologi dan non farmakologi

B. Faktor yang menyebabkan anak tidak nafsu makan

Beberapa hal dapat menyebabkan tidak nafsu makan:

1. Cara memberikan makanan dengan cara yang disukai anak karena anak cepat bosan dengan makanan yang diberikan. Hal ini menyebabkan kurangnya nafsu makan pada anak terbanyak.
2. Gunakan strategi yang tepat untuk mendorong anak untuk mau makan makanan yang mungkin tidak

disukainya.

3. Anak yang mengalami kondisi tertentu, seperti demam, mual, atau muntah, di mana anak dipaksa untuk makan.
4. Suasana keluarga, terutama sikap dan cara mendidik orang tua dan pola interaksi antara orang tua dan anak yang menciptakan suasana emosi yang tidak baik. Sikap menolak makan mungkin merupakan protes terhadap perlakuan orang tua, seperti menyuapi terlalu keras, pemaksaan untuk belajar, dan sebagainya.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola makan anak balita yaitu:

1. Faktor intrernal
 - a. Umur anak
 - b. Aktifitas anak
 - c. Dan kesehatan anak
2. Faktor eksternal
 - a. Pendapatan keluarga
 - b. Pekerjaan ibu
 - c. Jumlah anak dalam keluarga
 - d. Dan pengetahuan

C. Cara mengatasi kurang nafsu makan pada anak

1. Farmakologi
2. Non farmakologi

D. Penilaian status gizi

Pada dasarnya penilaian status gizi dibagi menjadi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung, proses riwayat alamiah terjadinya penyakit yang diterapkan pada masalah gizi (gizi kurang) melalui berbagai tahap yaitu: diawali dengan terjadinya antara sumber penyakit dan lingkungan.

1. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibedakan menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik
2. Penilaian status gizi secara tidak langsung
3. Penilaian status gizi secara tidak langsung terdiri dari survey konsumsi makanan, statistic visual, dan indicator ekologi

E. Pijat Tui Na

Pijat Tui Na merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, teknik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupunktur (Sukanta, 2010).

F. Manfaat pijat untuk Balita

Manfaat pijat tuina adalah sebagai cara untuk mendukung proses tumbuh kembang anak secara mental, fisik dan social, tujuan dari pemijatan tersebut adalah untuk memberikan rangsangan positif, melancarkan saraf-saraf sehingga bisa menjadikan tubuh menjadi rileks, lebih segar dan sebagainya (Dewitasari, 2015).

Menurut Munjidah (2015), yang menyebutkan bahwa pijat Tui Naberpengaruh positif terhadap kesulitan makan pada balita dan menerapkan asuhan inovasi pijat Tui Na untuk membantu meningkatkan nafsu makan pada balita yang diharapkan membantu ibu dalam mengatasi masalah nafsu makan pada balita.

Manfaat lain pijat tui na adalah meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, serta daya ingat. Sentuhan pijat akan membantu mencerdaskan juga menyehatkan dan meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kecerdasan otak dan meningkatkan daya ingat serta memberikan dampak rileks pada otak maupun tubuh dengan melancarkan peredaran darah. Dengan pijat, maka otak berkembang lebih baik dan meningkatkan kemampuan kerja otak. Pijatan pada anak akan memberikan dampak positif bagi anak karena anak akan merasa lebih siap untuk menerima stimulus sehingga dapat belajar dengan lebih cepat, dan berkaitan erat dengan perkembangan yang terjadi di otak (Sukanta, 2010),

G. Teknik pijat

Teknik pijat tradisional Cina yang diajarkan Dr. Fan Ya-Li (pakar tuina anak) untuk membantu menstimulasi nafsu makan anak serta meningkatkan penyerapan gizi. Pijat Tui Na ini dilakukan pada titik meridian kepala, tangan, kaki dan punggung. Ketentuan pijat ini yakni lakukan pada waktu pagi hari sehingga pada malam harinya si kecil dapat tertidur dengan lelap, atau malam sebelum anak tidur (Sukanta, 2010).

Lakukan selama 6 hari berturut-turut, bila perlu mengulang terapi beri jeda 1-2 hari dan pijat salah satu sisi tangan saja, tidak perlu kedua sisi, jangan paksa anak untuk tidur lebih awal karena akan menimbulkan trauma psikologis. Berikan sentuhan dan usapan lembut pada bagian punggung, kepala dan pipi dengan teknik bervariasi (dr. Tiwi dan Reza,2013).

H. Langkah-langkah pijat Tui na

Pijat ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur, memijat, mengetuk, gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan pada bagian tubuh tertentu. Pijat Tui Na ini merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada anak prasekolah dengan cara memperlancar peredaran darah pada kepala, tangan, kaki dan punggung anak melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, tehnik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupunktur (Sukanta, 2010).

Berikut adalah gerakan Modifikasi Pijat Tui Na (Tui na center, London yang telah di modifikasi dan telah dilakukan penelitian oleh penulis):

Gerakan 1

Letakan jari telunjuk di pangkal ujung garis mata dan ibu jari pada bagian dahi, berikan tekanan lembut dan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 50-100 kali. Pijat Tu ina pada titik meredian ini bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, mengurangi rasa sakit, meredakan agitasi dan efek relaksasi.

Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gerakan 2

Letakan kedua jari telunjuk diatas pelipis. Kemudian lakukan penekanan pada bagian garis pelipis dari ujung garis dalam pelipis sampai keujung luar garis pelipis sebanyak 30-50 kali. Berikan tekanan yg cukup kuat.

Pijat Tu ina pada titik meredian Kang Gong ini bermanfaat untuk meredakan tegangan bagian kepala yang terasa tidak nyaman dan kaku, memberikan efek rileksasi, meredakan sakit dan menstimulasi rasa kantuk



Gerakan 3

Leletakan ibu jari pada dahi letakan di antara garis pelipis, beri sedikit penekanan lakukan pijatan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali.

Pijatan pada titik meredian Yin Tang ini bermanfaat untuk meredakan tegangan di bagian kepala, menstimulasi rasa kantuk dan memberikan efek rileksasi.



Gerakan 4

Letakan ibu jari di atas pelipis, tarik garis lurus dari kedua bola mata sampai garis rambut, kemudian beri sedikit penekanan dan lakukan pijatan dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali.

Pijatan pada titik meredian Ben Shen-13 ini bermanfaat untuk membuka heaven gate menenangkan pikiran, kecemasan, agitasi dan pencegahan sulit tidur (insomnia).



Gerakan 5

Tarik garis lurus dari ujung daun telinga, kemudian meletakkan ibu jari di titik tengah kepala, berikan sedikit

penekanan serta lakukan pijatan yang lembut dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali.

Pijatan ini bermanfaat untuk menenangkan pikiran, meredakan kelelahan akibat aktifitas yang tinggi, meningkatkan konsentrasi dan menyeimbangkan emosi.

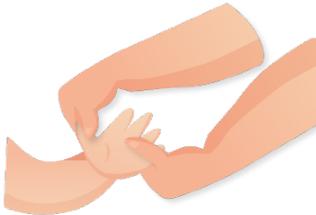


Gerakan 6

Tekuk sedikit ibu jari anak, pegang ujungnya dan gosok garis dipinggir ibu jari sisi telapaknya, perbatasan antara kulit yang bersisi gelap dan bersisi terang dari ujung ibu jari hingga kepangkal ibu jari titik bagian tangan.

Dilakukan 100-300 kali.

Bisa membantu memperkuat fungsi pencernaan anak.



Gerakan 7

Ujung ibu jari ditempatkan di tengah lipatan pergelangan tangan lalu secara bertahap menekan dengan jeda dua detik.

Dilakukan sebanyak 24 kali



Gerakan 8

Ibu jari melakukan dorongan di area luar pergelangan tangan dengan arah berlawanan.
Dilakukan sebanyak 24 kali.



Gerakan 9

Terapis memegang ibu jari anak dengan ibu jari kirinya dan jari telunjuk. Lalu tekan ibu jari anak dengan ibu jari terapis sebelah kanan dengan gerakan melingkar.
Dilakukan sebanyak 200 kali



Gerakan 10

Praktisi melakukan Gerakan mendorong pada jari telunjuk anak dari distal ke proksimal dengan ibu jari. Dilakukan sebanyak 200 kali



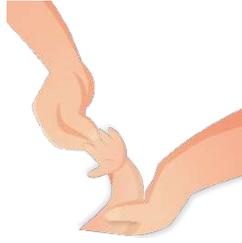
Gerakan 11

Terapis melakukan Gerakan dorongan pada jari tengah anak dari distal ke proksimal. Dilakukan sebanyak 200 kali



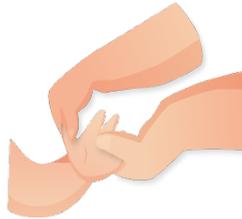
Gerakan 12

Terapis melakukan Gerakan menekan searah jarum jam pada distal jari manis dengan ibujari. Dilakukan sebanyak 200 kali.



Gerakan 13

Melakukan Gerakan memijat area thenar tangan dengan ibu jari. Dilakukan sebanyak 200 kali



Gerakan 14

Speech delay speech delay Tekan melingkar dengan bagian tengah telapak tangan tepat diatas pusar. Di putar searah jarum jam. Dilakukan sebanyak 100-300 kali



Gerakan 15

Dengan kedua ibu jari, tekan dan pisahkan garis dibawah rusuk menuju perut samping. Dilakukan sebanyak

100-300 kali Memperkuat fungsi limpa dan lambung juga bias memperbaiki pencernaan



Gerakan 16

Tekan melingkar titik dibawah lutut bagian luar, sekitar 4 lebar jari anak dibawah tempurung lututnya. Dilakukan sebanyak 50-100 kali. Manfaat nya untuk mengharmoniskan lambung, usus dan pencernaan.



Gerakan 17

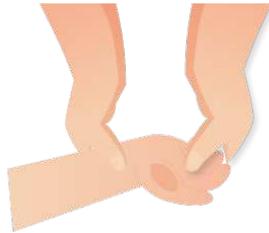
Pijat secara umum punggung anak lalu tekan dengan ringan tulang punggungnya dari atas kebawah 3 kali, lalu cubit kulit dikiri kanan tulang ekor dan merambat hingga leher 3-5 kali. Gerakan ini bias memperkuat konstitusi tubuh anak, dan memperbaiki nafsu makan



Gerakan 18

Letakan ibu jari pada 2cm di bawah pergelangan tangan, lakukan pijatan dengan lembut dan gerakan memutar memutar searah jarum jam sebanyak 30- 60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri.

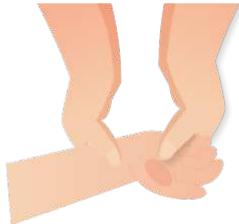
Pijatan pada salah satu titik meredian Nei Guan P-6 bermanfaat untuk membuka jalan nafas, mengeluarkan dahak, mengurangi tantrum, memperlancar aliran darah ke hati dan jantung dan menenangkan pikiran.



Gerakan 19

Letakan ibu jari pada pergelangan tangan, berikan tekanan pada area otot pergelangan tangan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali.

Pijatan pada titik meredian Shenmen He-7 untuk melancarkan aliran darah ke jantung, yang bermanfaat untuk mengatasi masalah psikologikal dan mental disorder seperti cemas, takut dan marah. Meningkatkan konsentrasi, mengatasi masalah pencernaan dan mengigau saat tidur.



Gerakan 20

Lakukan dengan cara melakukan pijatan pada bagian 4 cm dibawah lutut, gunakan ibu jari beri penekanan moderate kuat dan lakukan pijatan dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri.

Pijatan pada titik ini berfungsi untuk membantu menenangkan pikiran, meredakan kelelahan, meningkatkan nafsu makan, meredakan sakit perut, meningkatkan konsentrasi, memperlancar aliran darah dan membantu tidur menjadi teratur.



Gerakan 21

Lakukan dengan cara meletakkan ibu jari 3cm diatas mata kaki, kemudian melakukan pijatan dan tekanan lembut dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri.

Pijatan pada titik ini bermanfaat untuk memperlancar aliran darah, mengurangi hiperaktif, menghilangkan sakit, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan BAB dan menenangkan pikiran.



Gerakan 22

Lakukan dengan cara memberikan sedikit penekanan, tepatnya diantara jempol kaki dan jari kaki setelahnya dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri.

Pijatan pada titik ini bermanfaat untuk memperlancar aliran darah ke kepala dan mata, mengatasi diare, mengurangi hiperaktif, marah dan frustrasi atau stres.



Gerakan 23

Lakukan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan, kemudian lakukan gerakan meluncur atau menggosok dari atas kebawah dengan memberi sedikit penekanan sebanyak 30-60 kali.

Pijatan ini bermanfaat untuk merelaksasikan otot dan tendon dan memperlancar aliran darah ke kepala. Pijat Tui Na pada tahapan ini juga bermanfaat menghilangkan ketegangan pada anak karena aktivitas bermain, dengan cara memberikan pijatan pada area punggung.



Gerakan 24

Lakukan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan, kemudian lakukan gerakan meluncur atau menggosok dari atas kebawah dengan memberi sedikit penekanan sebanyak 30-60 kali.

Pijatan ini bermanfaat untuk merelaksasikan otot dan tendon dan memperlancar aliran darah ke kepala. Pijat Tui Na pada tahapan ini juga bermanfaat menghilangkan ketegangan pada anak karena aktivitas bermain, dengan cara memberikan pijatan pada area punggung.



BAB V

STIMULASI PIJAT BAYI UNTUK TUMBUH KEMBANG

A. Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Bayi

Pijat bayi merupakan sentuhan cinta sebagai salah satu stimulasi multisensory yang dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan bayi secara optimal, terutama jika dilakukan pada masa *golden period* 1000 hari pertamanya.

B. Manfaat Pijat bayi

Rutinitas pijat bayi dengan sentuhan ibu memiliki banyak manfaat untuk bayi maupun ibu, seperti:

1. Memperlancar peredaran darah yang sehat
2. Memperkuat kekebalan tubuh
3. Memperlancar pencernaan bayi dengan menambah nafsu makan, mencerna, dan menyerap makanan sehingga membantu menambah berat badan bayi
4. Membantu bayi untuk relaksasi, tidur lebih nyenyak, dan lebih lama
5. Membantu meredakan ketidaknyamanan (kolik, tumbuh gigi)
6. Membantu memperkuat masa tulang
7. Meningkatkan ikatan emosional bayi dengan orang tua karena meningkatkan produksi hormon oksitosin bagi bayi dan juga ibu (hormon yang membuat merasa nyaman dan dicintai)
8. Meningkatkan produksi ASI
9. Meningkatkan pertumbuhan

- 10. Meningkatkan kadar hormon catecolamin (stress)
- 11. Meningkatkan hormon serotonin
- 12. Meningkatkan berat badan bayi

Penelitian menunjukkan bahwa sentuhan dan pijat bayi rutin dari orang tua atau pengasuh adalah faktor yang krusial untuk pertumbuhan, komunikasi, serta proses belajar si Kecil.

C. Langkah-langkah Pijat Bayi untuk tumbuh kembang

PERSIAPAN	KETERANGAN
	<p>Siapkan Alat secara ergonomis</p>
	<p>Cuci tangan dan keringkan</p>
	<p>Oleskan baby massase oil yang akan dipakai dibelakang telinga bayi, untuk melihat apakah ada alergi atau tidak</p>
	<p>Atur posisi bayi dengan nyaman</p>

	<p>1. GERAKAN MEMBUKA BUKU Letakkan kedua telapak tangan anda di atas dahi bayi dan pijat perlahan ke bawah mengarah ke dagunya, seperti membuka buku.</p>
	<p>2. GERAKAN PIJATAN DAHI Pijat area di atas alis, dari Tengah ke samping menggunakan kedua ibu jari. Pijat perlahan.</p>
	<p>3. SENYUM Pijat secara perlahan dengan membuat pola senyuman di atas bibir menggunakan ibu jari. Lakukan hal yang sama pada bawah bibir</p>
	<p>4. KUPU-KUPU Dengan kedua telapak tangan yang diletakkan di tengah dada, gerakkan kedua telapak tangan ke atas sampai di bawah leher. Kemudian ke samping dan kebawah kembali ke tengah, tanpa mengangkat tangan.</p>
	<p>5. MENYILANG Letakkan kedua telapak tangan di kedua sudut tulang rusuk terbawah. Pijat menyilang dari arah pinggang menuju bahu dan sebaliknya. Lakukan secara bergantian, kanan dan kiri.</p>

	<p>6. GERAKAN “I”, “L”, “U” Pijat lembut dengan 3 ujung jari tangan membuat pola dari perut kiri atas bayi lurus ke bawah, seperti membentuk huruf “I”</p>
	<p>7. “L.O.V.E” Buat garis di atas perut dari kanan atas ke kiri atas bayi. Kemudian, lanjutkan dengan membuat garis ke bawah perut membentuk huruf “L”.</p>
	<p>8. “U” Buat huruf “U” terbalik dari perut sebelah kanan bayi. Arahkan jari secara perlahan ke atas perut dan turun mengarah ke perut sebelah kirinya.</p>
	<p>9.GERAKAN TEKANAN LEMBUT PERUT Tekan seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis secara bergantian dan berjalan dari kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung- gelembung udara.</p>
	<p>10. GERAKAN MENGGOYANG JARI Tarik lembut dan goyangkan setiap satu persatu jari bayi mulai dari i jempol hingga kelingking.</p>

	<p>11. GERAKAN MENGGULUNG Buat gerakan seperti menggulung dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.</p>
	<p>12. PERAHAN Gunakan kedua telapak tangan untuk memegang tungkai kaki bayi. Tangan kanan memegang tungkai atas dan tangan kiri memegang tungkai bawah (seperti memegang tongkat kasti). Buat gerakan seperti memerah secara berulang-ulang.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Milking India: gerakan memerah dari paha ke bawah lalu b. Milking Swedia: gerakan memerah dari tungkai ke atas
	<p>13. GERAKAN MENYILANG KAKI Pegang kedua pergelangan kaki bayi, silangkan ke atas sehingga mata kaki kanan luar bertemu dengan mata kaki kiri dalam. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula, gerakan ini dilakukan dengan bergantian dan berulang-ulang.</p>



14. PIJATAN MELUNCUR

Baringkan si buah hati dengan posisi dada di bawah (tengkurap). Posisikan satu telapak tangan Bunda, tegak lurus dengan tulang punggung bayi. Gerakkan telapak tangan dengan lurus atas ke bawah, dari leher hingga bokong.

BAB VI

STIMULASI PIJAT UNTUK MENGATASI KOLIK PADA ANAK

Kolik pada bayi adalah keadaan yang umum terjadi dan biasanya bukan dianggap sebagai masalah kesehatan, terutama jika terjadi pada bayi baru lahir. Gejala ini sering kali ditandai dengan tangisan berjam-jam yang sulit diredakan.

Salah satu penyebab kolik adalah ketidaknyamanan yang dirasakan oleh bayi, baik terkait dengan pencernaan maupun suhu lingkungan. Kolik terjadi karena bayi belum dapat mengekspresikan perasaannya. Lantas, bagaimana cara mengatasi kolik pada bayi? Untuk mengetahuinya, simak penjelasan lengkap di bawah ini.

A. Pengertian apa itu Kolik pada Bayi?

Kolik adalah kondisi ketika bayi menangis tanpa henti selama berjam-jam dan tanpa alasan yang jelas. Hal ini dikarenakan bayi masih belum mampu mengekspresikan rasa tidak nyaman yang tengah ia rasakan.

Bayi dengan kolik biasanya menangis lebih dari 3-4 jam sehari dan dialami ketika memasuki usia sekitar 6-8 minggu. Kondisi ini akan berangsur membaik ketika si kecil berusia 8-14 minggu. Meski umumnya tidak membahayakan, sebaiknya ibu jangan menyepelekan kondisi kolik pada bayi. Sebab, ada berbagai gejala mirip kolik yang bisa menimbulkan komplikasi bila tidak segera ditangani.

B. Penyebab Kolik pada Bayi

Pada umumnya kondisi kolik pada bayi terjadi ketika bayi merasakan ketidaknyamanan pada area perut. Mengingat bahwa di usianya saat itu, bayi masih sulit dalam mencerna makanan. Kolik juga bisa dipicu oleh lingkungan yang menurut si kecil tidak nyaman, seperti suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin. Selain itu, bayi dengan kelahiran prematur, memiliki ibu perokok, atau ketika sistem sarafnya belum berkembang dengan baik juga lebih berisiko mengalami kolik.

C. Gejala Kolik pada Bayi

Menangis dan rewel adalah perilaku yang cukup normal pada bayi. Namun, terdapat beberapa perbedaan tangisan pada bayi yang menderita kolik. Berikut adalah beberapa kondisi yang dapat dijadikan pembeda antara tangisan biasa dengan kolik pada bayi, antara lain:

1. Menangis secara intens dan tidak dapat dihentikan. Tangisan karena kolik biasanya terdengar sengsara dan bernada tinggi, bahkan dapat membuat wajah bayi memerah.
2. Waktu menangis dapat diprediksi. Sering kali bayi dengan kolik menangis pada waktu yang sama, yaitu saat sore dan malam hari.
3. Tidak ada penyebab pasti. Normalnya, tangisan pada bayi disebabkan oleh beberapa kondisi, seperti lapar atau popok yang penuh. Namun, jika tangisan tersebut tidak disertai alasan yang jelas, maka menandakan bahwa bayi mengalami kolik.
4. Perubahan postur bayi. Ketika mengalami kolik, bayi juga akan menunjukkan perubahan postur tubuh, seperti kaki melingkar, tangan menggepal, dan otot perut

mengencang.

D. Tanda Bayi Kolik yang Perlu Diwaspadai

Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, kolik pada bayi adalah kondisi yang normal. Namun, segera konsultasikan pada dokter jika tangisan bayi disertai dengan tanda-tanda lain yang mengkhawatirkan, seperti:

1. Usia bayi di atas 4 bulan.
2. Pola buang air kecil dan BAB tidak normal, seperti konsistensi lebih lembek/padat, berbau busuk/asam, perubahan warna, dan frekuensi BAB.
3. Suara tangisan terdengar seperti teriakan.
4. Berat badan bayi tidak mengalami peningkatan.
5. Tubuh bayi terkulai ketika diangkat.
6. Bayi kehilangan nafsu makan.
7. Beberapa bagian kulit bayi terlihat pucat.
8. Ubun-ubun bayi terlihat lebih menonjol.
9. Mengalami kesulitan bernapas.

E. Komplikasi Akibat Kolik pada Bayi

Pada umumnya tidak ada komplikasi serius yang timbul pada bayi dengan kolik. Namun, kondisi ini rentan berpengaruh pada kondisi kesehatan orang tua bayi karena stres dan cemas. Apabila ibu mengalami stres, maka dampaknya adalah sebagai berikut:

1. Risiko depresi pasca persalinan atau baby blues syndrome meningkat.
2. Ibu dipenuhi rasa bersalah, marah, tidak berdaya, dan lelah.
3. Ibu enggan menyusui dan berhenti menyusui dini.
4. Shaken baby syndrome.

F. Cara Mengatasi Kolik pada Bayi

Kolik pada bayi memang sulit dihentikan. Bahkan, tidak ada perawatan medis khusus yang terbukti efektif dalam mengatasi kondisi ini. Pilihan perawatan untuk kolik adalah pemberian obat pereda gas, bisa juga dengan probiotik untuk menjaga keseimbangan alami bakteri baik di saluran pencernaan. Meski begitu, hal ini masih membutuhkan pembuktian lebih lanjut.

Sementara itu, beberapa strategi perawatan kolik pada bayi di rumah yang bisa dilakukan oleh orang tua antara lain:

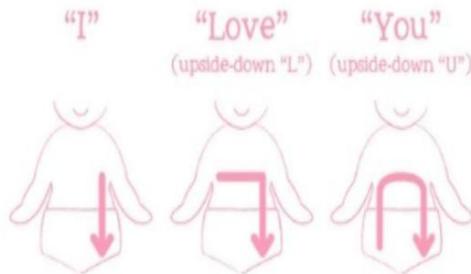
1. Usahakan memberi ASI eksklusif.
2. Memastikan bayi tidak dalam kondisi perut kosong terlalu lama.
3. Mengganti popok yang sudah penuh agar tetap nyaman.
4. Memberikan dot bayi.
5. Memandikan bayi dengan air hangat agar bayi merasa lebih tenang.
6. Menepuk pelan dan mengusap punggung bayi.
7. Mencoba berinteraksi dengan bayi.
8. Membawa bayi jalan-jalan dengan stroller.
9. Menempatkan bayi di ayunan atau kursi bergetar.
10. Memutar musik dengan volume pelan (di bawah 70 desibel).
11. Melakukan konsultasi dengan dokter anak.

G. Gerakan pijat bayi untuk mengatasi kolik

Ada banyak jenis pijat bayi, namun teknik ini paling universal untuk menenangkan.

1. Bagaimana cara 'Aku Mencintaimu' aku mencintaimu atau sering disebut pijat bayi "I Love U" = searah jarum jam

2. Telusuri huruf “I” di sisi kiri bayi Anda tiga kali, dari tulang rusuk hingga pinggul
3. Balikkan huruf “L” dengan meneruskan jari-jari Anda melintasi perut di dasar tulang rusuk dari sisi kanan bayi ke kiri dan turun ke pinggul kirinya
4. Sapukan huruf “U” terbalik, dimulai dari sisi kanan bayi, ke atas dan sekitar pusar, dan ke bawah sisi kiri. Searah jarum jam.



Metode lain Pijat Bayi untuk Menghilangkan Gas:

1. Pegang lutut dan kakinya bersamaan dan tekan perlahan lutut ke arah perutnya.
2. Putar pinggul bayi beberapa kali ke kanan. Searah jarum jam.
3. Kehangatan di perut bisa menenangkan, gunakan buli-buli anak yang diisi air hangat untuk memberikan kompres, sebelum pemberian kompres hangat coba terlebih dahulu di punggung tangan anda, jangan sampai terlalu panas.



BAB VII

STIMULASI PIJAT BAYI UNTUK GANGGUAN SUSAH TIDUR

Bayi susah tidur bisa membuat orang tua khawatir dan kelelahan karena harus terjaga sepanjang malam. Bila bayi susah tidur, jangan panik ya, karena ada beberapa cara yang bisa Anda lakukan agar ia dapat dengan mudah tidur nyenyak.

Jadwal tidur bayi tidak sama dengan orang dewasa. Umumnya, bayi baru lahir menghabiskan sekitar 16 jam atau lebih setiap harinya untuk tidur. Memasuki usia 3–4 bulan, bayi sudah dapat tidur setidaknya 5 jam berturut-turut.

Namun, durasi tidur ini tidak selalu sama pada tiap bayi. Ada bayi yang bisa tidur dalam waktu lama, sehingga orang tuanya juga bisa istirahat. Namun, ada pula bayi susah tidur atau tidur dengan durasi singkat sehingga orang tuanya selalu terjaga dan sulit untuk istirahat.

A. Penyebab Bayi Susah Tidur

Bayi susah tidur merupakan kondisi yang sulit dihindari, setidaknya 6 minggu pertama setelah kelahiran. Kondisi ini merupakan hal yang normal, bahkan orang tua bisa hadapi sepanjang tahun pertama.

Ada beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab bayi susah tidur, terutama di malam hari, yaitu

1. Bayi belum mengenal siang dan malam
2. Bayi sangat sensitif terhadap suara bising
3. Ada perubahan pada tubuh bayi, seperti kedinginan, sehingga ia merasa tidak nyaman

4. Bayi merasa lapar

Namun, memasuki usia 3–6 bulan, pola tidur bayi sudah lebih teratur. Bayi pada usia ini tidur selama 12–15 jam sehari. Pada siang harinya, bayi mungkin akan tidur selama 2–4 jam. Hal ini tentu saja membuat bayi tidur lebih banyak di malam hari, sehingga orang tua bisa cukup istirahat.

B. Cara Mengatasi Bayi Susah Tidur

Menghadapi bayi susah tidur memang bukan perkara mudah, terutama bagi orang tua baru. Namun, ada beberapa cara yang bisa Anda lakukan agar Si Kecil bisa dengan mudah tidur nyenyak dan Anda pun bisa cukup istirahat, yaitu:

1. Buat jadwal harian untuk Si Kecil

Jadwal harian tidak hanya berlaku untuk orang dewasa, tetapi juga bayi. Buatlah jadwal aktivitas Si Kecil setiap harinya, mulai dari bermain, minum ASI, tidur siang, hingga tidur malam. Pastikan menempatkan setiap aktivitas di waktu yang sama setiap harinya, sehingga bayi akan terbiasa dan lebih mudah tertidur.

2. Tunjukkan perbedaan siang dan malam kepada Si Kecil

Agar memudahkan bayi tertidur di malam hari, ajarkan dan tunjukkan perbedaan siang dan malam kepadanya.

Pada siang hari, usahakan untuk mengajak bayi bermain dan berbicara. Selain itu, pastikan pencahayaan di dalam ruangan selalu terang dan biarkan ia mendengar suara yang dihasilkan dari aktivitas sehari-hari, seperti bunyi mesin cuci atau lainnya.

Sementara pada malam hari, usahakan untuk tidak berbicara atau hindari mengajaknya bermain terlalu lama.

Kurangi juga pencahayaan dan suara di dalam rumah agar Si Kecil bisa tidur dengan nyenyak.

3. Ciptakan rutinitas sebelum Si Kecil tidur

Rutinitas sebelum tidur bisa membantu mengatasi bayi susah tidur. Rutinitas harian menjelang tidur ini dapat berupa memandikan bayi, membacakan buku, atau memperdengarkan musik. Anda bisa mulai mengenalkan rutinitas menjelang tidur ini saat usia bayi menginjak 3 bulan.

4. Kenali tanda-tanda Si Kecil mengantuk

Saat bayi sudah tampak mengantuk, segera tempatkan ia di tempat tidur. Bayi yang mengantuk dapat ditandai dengan menguap, mengucek mata, banyak meregangkan tubuh, bahkan menangis.

Jangan sampai terlambat menidurkannya, karena kondisi fisik bayi yang terlalu lelah justru membuatnya lebih susah tidur.

5. Berikan susu segera saat Si Kecil terbangun karena lapar

Kelaparan merupakan alasan umum bayi bangun di malam hari. Hal ini karena susu, terutama ASI, dicerna dengan cepat dalam tubuh bayi, sehingga ia lebih mudah lapar. Jadi, saat bayi terbangun di malam hari karena lapar, segera berikan susu. Susui dalam ruangan yang redup, sehingga ia dapat dengan mudah tertidur kembali.

6. Jangan mengajak Si Kecil bermain ketika terbangun

Saat bayi terbangun di malam hari, hindari mengajaknya berinteraksi atau merespons ajakannya untuk bermain. Hindari juga memberinya mainan agar ia tahu bahwa malam hari bukanlah saatnya bermain.

7. Jika bayi dibedong, pastikan bedongan tidak dalam keadaan ketat

Bedong yang ketat akan membuat bayi susah bernafas, dan terbatas dalam pergerakan sehingga bayi merasakan ketidaknyamanan.

Selain beberapa cara mengatasi bayi susah tidur di atas, Anda juga bisa memberikan Si Kecil pijatan ringan atau mengganti bajunya dengan pakaian tidur yang berbahan lembut dan nyaman. Jika hal ini konsisten dilakukan dan menjadi rutinitas, bayi juga akan terbiasa dan dapat tidur lebih nyaman.

BAB VIII

STIMULASI PIJAT BAYI SEHAT

A. Pijat bayi sehat

Langkah-langkah pemijatan

1. Menyiapkan ruangan untuk melakukan pijat bayi
Ruangan yang digunakan harus senyaman mungkin, hangat dan tidak pengap, tenang dan tidak berisik, jika menggunakan musik jangan menyetel terlalu kuat, pencahayaan cukup terang, dan hindari wewangian yang terlalu kuat.
2. Menyiapkan alat yang digunakan
Alat-alat yang digunakan : matras/alas yang lembut, handuk, lap, minyak untuk memijat
3. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir
Lakukan cuci tangan sesuai dengan prosedur dan keringkan

B. Pijatan Kaki

(Kaki adalah bagian terbaik untuk memulai pijatan)

1. Melakukan sentuhan lembut pada kaki



Sentuh kaki oleh kedua tangan serta lakukan goyangan halus disertai dengan kata-kata lembut, “Rileks kan kakimu yah sayang”.

2. Perahan India



Lakukan pijatan lembut dari pangkal paha menuju pergelangan kaki dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian.

3. Putar dan peras



Lakukan teknik memutar dan memeras dengan kedua tangan mulai dari pangkal paha sampai pergelangan.

4. Usapan telapak kaki



Usap lembut telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari arah tumit ke perbatasan jari kaki.

5. Tekanan telapak kaki



Lakukan tekanan titik telapak kaki dengan kedua ibu jari berjalan dari bawah ke atas dan dari atas ke bawah.

6. Penekanan otot telapak kaki



Lakukan penekanan dengan jari telunjuk dibatas jari-jari dan ibu jari di tumit seperti kunci C besar sebanyak 3 kali. Lakukan penekanan dengan jari telunjuk ditengah telapak dan ibu jari di tumit seperti kunci C kecil sebanyak 3 kali.

7. Pilin jari kaki



Mulailah memilin jari-jari kaki dengan tarikan lembut menggunakan ibu jari dan jari telunjuk.

8. Usapan punggung kaki



Usap lembut punggung kaki dengan kedua ibu jari bergantian dari arah jari-jari menuju pergelangan.

9. Putaran kecil pergelangan kaki



Lakukan putaran- putaran kecil melingkari di pergelangan kaki.

10. Perahan Swedia



Lakukan pijatan lembut dari pergelangan kaki menuju pangkal paha menggunakan kedua Tangan secara bergantian.

11. Gulung-gulung



Lakukan gerakan menggulung dari pangkal paha ke arah pangkal kaki dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan, “gulung...gulung...gulung”.

12. Bokong rileksasi



Lakukan putaran di daerah bokong kanan dan kiri dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian.

13. Usapan penutup bagian kaki



Lakukan usapan dengan tekanan lembut kedua kaki dari paha ke arah pergelangan kaki.

C. Pijatan Perut

1. Sentuhan lembut perut



Sentuhan lembut dan halus di perut bayi, “dipijat perutnya dulu yah sayang”.

2. Usapan perut



Lakukan teknik mengusap perut bagai air mengalir dari atas ke bawah dengan kedua tangan secara bergantian.

3. Usapan perut sampai ke kaki



Pegang lembut kaki dengan satu tangan, kemudian tangan yang lain lakukan usapan lembut dari perut atas sampai ujung kaki.

4. Ibu jari sejajar pusar



Letakkan kedua ibu jari sejajar dengan pusar dan lakukan gerakan ke arah samping menjauhi pusar.

5. Matahari dan bulan



Untuk matahari lakukan putaran penuh searah jarum jam 24 jam. Untuk bulan lakukan putaran setengah diarah

jam 7 sampai jam 5. Gerakan matahari tidak berhenti dan bulan menyambut.

6. I Love U



I : Lakukan gerakan pijat lembut di perut kiri bayi dari atas ke bawah sebanyak 3 kali.

L : Lakukan gerakan Pijat lembut dengan L terbalik dari perut kanan atas ke perut kiri bawah 1 kali.

U : Lakukan gerakan pijat lembut dengan U terbalik dari perut kanan bawah ke perut kiri bawah 1 kali.

7. Gerakan 4 jari berjalan



Lakukan gerakan lembut 4 jari berjalan dari perut bagian kanan ke bagian kiri.

D. Pijatan Dada

1. Sentuhan lembut



Sentuh lembut dada bayi, “dipijat dulu dadanya yah sayang”.

2. Pijatan Cinta



Letakkan kedua tangan di tengah dada, lalu lakukan gerakan pijat lembut ke atas bahu lalu ke samping hingga ke tengah bertemu kembali membentuk cinta.

3. Gerakan Menyilang



Letakkan kedua tangan di dada bawah dan lakukan usapan lembut dengan menggunakan tangan kanan ke arah bahu kiri bayi dan lakukan pijatan lembut sebanyak 3 kali di

bahu, lalu tangan kiri ke bahu kanan bayi lakukan hal yang sama

E. Pijatan Tangan

1. Sentuhan lembut



Sentuh tangan bayi dengan kedua tangan, “Rilekkan tanganmu sayang”.

2. Usapan ketiak



Lakukan usapan lembut pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Jika terdapat pembengkakan kelejar daerah ketiak sebaiknya tidak dilakukan.

3. Perahan India



Lakukan pijatan lembut dari pangkal tangan menuju pergelangan Tangan dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian.

4. Putar dan peras



Lakukan teknik memutar dan memeras dengan kedua tangan mulai dari pangkal tangan sampai pergelangan tangan.

5. Usapan punggung tangan



Usap lembut punggung tangan dengan kedua ibu jari bergantian dari arah pergelangan menuju jari-jari tangan.

6. Putaran kecil pergelangan tangan



Lakukan putaran-putaran kecil melingkari di pergelangan tangan.

7. Perahan Swedia



Lakukan pijatan lembut dari pangkal tangan bawah menuju pangkal paha atas menggunakan kedua tangan secara bergantian.

8. Gulung-gulung



Lakukan gerakan menggulung dari pangkal tangan atas ke arah pangkal tangan bawah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan, “gulung...gulung...gulung”.

F. Pijatan Muka dan Wajah

1. Sentuhan lembut wajah



Sentuh lembut wajah bayi, “wajahnya dipijat dulu ya sayang”.

2. Usapan dahi



Letakkan jari-jari kedua tangan Anda pada pergelangan dahi lalu tekan dengan lembut mulai dari tengah ke dahi ke luar.

3. Pijatan lembut alis



Letakkan kedua ibu jari diujung alis dalam lalu pijat lembut alis ke arah ujung alis luar secara bersamaan.

4. Pijatan lembut hidung



Letakkan kedua ibu jari di cuping lalu naik ke hidung atas dan turun ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping seolah-olah membuat bayi tersenyum.

5. Senyuman bibir atas



Letakkan kedua ibu jari di bawah hidung lakukan pijatan lembut dari tengah ke arah samping atas membentuk senyum.

6. Senyuman bibir bawah



Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu dan pijat ke arah atas samping atas menuju pipi membentuk senyum.

7. Lingkaran kecil di tulang pipi



Buatlah lingkaran kecil di tulang pipi dengan tekanan lembut sehingga bayi tidak merasakan sakit.

8. Usapan belakang telinga, leher dan dagu



Lakukan usapan lembut dengan menggunakan jari-jari kedua tangan dari belakang telinga, leher dan dagu secara bersamaan.

G. Pijatan Punggung

1. Sentuhan lembut punggung



Sentuh lembut punggung bayi, “usap punggung kamu ya sayang”.

2. Zigzag



Pijat lembut punggung bayi menggunakan kedua tangan dengan gerakan atas ke bawah dari bawah leher sampai bokong.

3. Usapan punggung



Lakukan gerakan menopang bokong dengan tangan kiri lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong.

4. Usapan punggung dengan kaki



Tangan kiri memegang kaki bayi dan tangan kanan mengusap dari punggung sampai tumit bayi.

5. Putaran kecil di punggung



Gerakan melingkar kecil-kecil menggunakan jari dari punggung atas kanan sampai ke bokong, lalu dari bokong ke punggung atas kiri.

6. Menggaruk punggung



Lakukan gerakan menggaruk dari leher ke arah bokong bayi dengan tekanan adanya tekanan sampai menghilang.

H. Teknik Baby Gym

1. Menyilang kedua tangan



Silangkan kedua tangan kanan dan kiri bergantian.

2. Menyilang tangan dan kaki



Silangkan kaki kanan dan tangan kiri secara bergantian, lakukan sebaliknya pada kaki kiri dan tangan kanan.

3. Menyilang kaki



Silangkan kedua kaki kanan dan kiri bergantian.

4. Tekukan lutut



Pegang lembut pergelangan kaki kanan dan kiri bayi lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut, lakukan gerakan naik dan turun.

5. Menekuk lutut bergantian



Lakukan gerakan lutut ditekuk kanan dan kiri bergantian.

BAB IX

STIMULASI PIJAT BAYI UNTUK BATUK PILEK

Batuk yang dialami oleh anak-anak dianggap sebagai hal yang wajar, karena sudah cukup sering terjadi. Biasanya, ini merupakan salah satu gejala dari kondisi lain seperti flu, alergi, ataupun radang tenggorokan. “Batuk sebenarnya membantu anak membersihkan lendir dari saluran napas,” kata Tracy Nailor, MD, MPH, Dokter Perawatan Urgent Anak di Children’s Healthcare of Atlanta.

1. Bagian jari tangan



Lakukan pemijatan pada bagian antara jari telunjuk dan jari tengah, lakukan selama 1 menit, ulangi sampai 3 kali, lakukan pada ke dua jari tangan



Lakukan pemijatan pada bagian sepanjang area ibu jari, dari bawah ke atas, lakukan selama 1 menit, ulangi sampai 3 kali, lakukan pada kedua jari tangan



Tekan ibu jari selama 1 menit, ulangi sebanyak 3 kali, lakukan pada ke dua jari tangan

2. Bagian lengan



Letakkan ibu jari tangan yang lain pada lekukan kecil di siku, 2 jari dibawah siku dan pergelangan tangan dan tahan selama 3 hingga 4 menit.

3. Bagian dada



Lakukan pijatan dengan melakukan tarikan kesamping kanan dan kiri dengan menggunakan jari-jari tangan, lakukan sebanyak 5 kali



Lakukan pijatan dengan melakukan tarikan kesamping kanan dan kiri pada tulang, atas dada ke arah luar lengan



Tekan lembut pada bagian pertemuan tulang dada dan tulang iga, lakukan penekanan selama 10 hitungan.

4. Bagian punggung



Lakukan gerakan seperti mengetuk-ngetuk bagian punggung bayi, lakukan dari bawah ke atas, ulangi sebanyak 5 kali



Lakukan gerakan seperti mencubit pada bagian punggung bayi dari bawah hingga ke atas



Lakukan pijatan lembut dari arah pertengahan atas leher, dengan arah dari atas ke bawah.

BAB X

STIMULASI PIJAT UNTUK MENGATASI DIARE

A. Pengertian Diare

Diare adalah gangguan buang air besar (BAB) yang ditandai dengan adanya perubahan konsistensi tinja menjadi lembek, bahkan cair, serta peningkatan frekuensinya (biasanya lebih dari tiga kali) dalam sehari.

Frekuensi BAB lebih dari 4 kali sehari masih tergolong normal untuk bayi yang menerima ASI eksklusif, selama berat badannya meningkat dengan baik. Kondisi ini merupakan intoleransi laktosa sementara, akibat belum sempurnanya perkembangan saluran cerna bayi.

Dikatakan diare pada bayi yang menerima ASI eksklusif apabila frekuensi BAB meningkat atau konsistensinya berubah menjadi cair. Jadi, meskipun frekuensi BAB kurang dari tiga kali sehari, tetapi konsistensinya cair, bayi dianggap mengalami diare.

B. Penyebab Diare

Secara umum, penyebab diare pada bayi bisa dikelompokkan menjadi 6, yaitu:

1. Infeksi, baik oleh bakteri, virus, maupun parasit, merupakan penyebab diare tersering. Virus, terutama rotavirus merupakan penyebab utama (60-70 persen) diare pada anak. Hal ini yang melandasi peraturan wajib imunisasi rotavirus bagi bayi berusia 1-3 bulan. Selain rotavirus, infeksi bakteri *Escherichia coli* menjadi penyebab kedua tersering diare di negara berkembang,

baik bagi orang dewasa maupun anak.

2. Malabsorpsi atau gangguan penyerapan makanan pada saluran cerna.
3. Alergi.
4. Keracunan.
5. Immunodefisiensi, atau menurunnya kemampuan sistem imun untuk melawan penyakit dan infeksi.
6. Penyebab lainnya.

Diare adalah penyebab utama malnutrisi pada anak di bawah 5 tahun. Kondisi ini bahkan yang menjadi penyebab anak meninggal dunia akibat diare. Sebab malnutrisi akan menyebabkan anak lebih rentan terkena diare. Namun, setiap episode diare juga akan membuat malnutrisi menjadi lebih parah.

Pemeriksaan darah lengkap pada diare akut biasanya tidak diperlukan, kecuali pada penderita dengan dehidrasi berat atau diare dengan penyakit penyerta. Pemeriksaan makroskopik tinja perlu dilakukan pada semua penderita diare.

C. Ciri-ciri Diare Pada Bayi

Berikut merupakan ciri-ciri bayi yang mengalami diare, antara lain:

1. Tinja Encer dan Berair.
2. Salah satu ciri utama diare pada bayi adalah tinja yang lebih encer dan berair dari biasanya. Tinja bayi yang mengalami diare dapat tampak lebih cair dan kadang-kadang berwarna hijau atau berbusa.
3. Frekuensi Buang Air Besar yang Meningkat.
4. Bayi yang mengalami diare cenderung buang air besar lebih sering dari biasanya. Ini bisa berarti lebih dari tiga

- kali sehari dengan tinja yang encer.
5. Kehilangan Cairan dan Dehidrasi.
 6. Diare dapat menyebabkan bayi kehilangan cairan tubuh dengan cepat.
 7. Tanda-tanda dehidrasi pada bayi termasuk bibir kering, mulut kering, menangis tanpa air mata, atau fontanel (lubang di tengkorak)
 8. Perubahan dalam Pola Makan dan Nafsu Makan
 9. Bayi yang mengalami diare mungkin kurang tertarik pada makanan atau susu, atau bahkan menolak makanan sepenuhnya. Mereka juga mungkin terlihat lebih rewel atau tidak nyaman.
 10. Gejala Tambahan: Beberapa bayi dengan diare juga dapat mengalami gejala tambahan seperti demam ringan, muntah, atau perut kembung. Gejala ini biasanya berkaitan dengan penyebab diare, seperti infeksi virus atau bakteri.

D. Penanganan dan Cara Mengatasi Diare Pada Bayi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan WHO menetapkan Lintas Diare (Lima Langkah Tuntaskan Diare), yang terdiri dari:

1. Rehidrasi dengan Cairan Rehidrasi Oral Formula Baru. Formula lama dibuat saat terjadinya kejadian luar biasa (KLB) disentri di Asia Selatan yang menyebabkan lebih banyak kehilangan elektrolit tubuh, terutama natrium. Seiring dengan perbaikan higienitas dan sanitasi masyarakat, maka diare yang seringkali dijumpai belakangan ini lebih banyak diakibatkan oleh virus yang tidak menyebabkan kehilangan elektrolit (kalsium, klorida, magnesium, fosfat, kalium, dan natrium) sebanyak diare akibat disentri. Oleh karena itu,

dikembangkanlah cairan rehidrasi baru yang dapat mengurangi risiko terjadinya hipernatremia (rasa haus, lemah, mual dan lain-lain), mengurangi secara signifikan pemberian cairan melalui intravena, mengurangi pengeluaran tinja, dan mengurangi kejadian muntah.

2. Zinc Diberikan Selama 10 Hari Berturut-turut. Zinc merupakan salah satu zat gizi yang penting untuk kesehatan dan pertumbuhan anak. Kadar zinc dalam tubuh akan menurun dalam jumlah besar ketika anak mengalami diare. Pemberian zinc mampu menggantikan kandungan zinc alami tubuh yang hilang tersebut dan mempercepat penyembuhan diare. Zinc juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat mencegah risiko terulangnya diare selama 2-3 bulan setelah anak sembuh dari diare.
3. Pemberian ASI dan Makanan Tetap Diteruskan. Bayi berusia kurang dari 6 bulan sebaiknya tetap mendapat ASI eksklusif selama diare. Apabila si kecil menginginkan lebih banyak ASI dan makanan daripada biasanya, itu akan lebih baik karena akan membantu mempercepat penyembuhan, pemulihan, dan mencegah malnutrisi. Lakukan hal ini sampai dua minggu setelah diare berhenti.
4. Bagi anak yang berusia kurang dari 2 tahun, dianjurkan untuk mengurangi konsumsi susu formula dan menggantinya dengan ASI. Sedangkan bagi anak yang berusia lebih dari 2 tahun, teruskan pemberian susu formula. Ingatkan ibu untuk memastikan anaknya mendapat oralit (yang mengandung air, garam, dan gula) dan air matang.
5. Antibiotik Selektif

Antibiotik hanya diberikan jika ada indikasi, seperti diare berdarah atau diare karena infeksi bakteri kolera, yang dapat membuat diare berlangsung lama. Selain bahaya resistensi kuman, pemberian antibiotik yang tidak tepat bisa membunuh flora normal (bakteri baik) yang justru dibutuhkan tubuh. Efek samping dari penggunaan antibiotik yang tidak rasional adalah timbulnya gangguan fungsi ginjal, hati, dan pengulangan diare.

6. Edukasi Orang Tua

Penting untuk para ibu untuk memiliki pemahaman mengenai cara pemberian oralit, zinc, ASI, atau makanan untuk si kecil. Waspada tanda-tanda atau gejala untuk segera membawa si kecil ke fasilitas kesehatan, misalnya jika anak buang air besar cair lebih sering, muntah berulang, mengalami rasa haus yang nyata, makan dan minum yang jauh berkurang, demam, tinja berdarah, dan diare tidak membaik dalam 3 hari.

E. Kapan Diare Pada Bayi Dianggap Berbahaya

Umumnya, bayi yang mengalami diare ringan dapat sembuh dalam waktu beberapa hari. Akan tetapi, bayi juga berisiko mengalami diare yang cukup kronis dan berbahaya sehingga butuh penanganan segera dari dokter.

Segera periksakan di kecil ke dokter spesialis anak jika diare yang dialami bayi cukup berat dan disertai gejala seperti:

1. Feses (kotoran BAB) berwarna hitam atau putih
2. BAB berdarah atau bernanah
3. Muntah-muntah
4. Lesu
5. Sering rewel dan tampak kesakitan
6. Demam

7. Tidak mau menyusu dan susah makan

F. Mengenali Tanda Dehidrasi Pada Bayi

Jika bayi mengalami diare yang cukup berat hingga membuatnya dehidrasi, penanganan langsung oleh dokter perlu segera dilakukan.

Waspada tanda-tanda dehidrasi pada bayi berikut ini:

1. Mulut kering
2. Kulit terlihat lebih kering
3. Tidak mengeluarkan air mata saat menangis
4. Buang air kecil lebih sedikit dari biasanya atau justru tidak sama sekali
5. Terlihat lemas dan sering mengantuk

G. Mengenai Tekstur Warna Tinja

Berikut ini adalah arti warna tinja yang dapat menjadi panduan Bunda untuk mendeteksi kondisi kesehatan anak :

1. Hijau kehitaman atau disebut juga mekonium merupakan tinja yang muncul ketika bayi baru lahir.
2. Cokelat muda atau cokelat kekuningan merupakan warna tinja bayi yang mengonsumsi susu formula.
3. Hijau kecokelatan merupakan warna tinja yang umum pada bayi berusia sekitar 5 hari.
4. Kuning kehijauan merupakan warna tinja bayi yang setelah lahir mengonsumsi ASI.
5. Cokelat pekat merupakan warna tinja bayi yang sudah mengonsumsi makanan padat.
6. Warna dan tekstur tinja bayi pun akan berubah seiring bertambahnya usia dan jenis makanan yang dikonsumsi.

H. Stimulasi Pijat Untuk Mengatasi Gangguan Diare

Pada Bayi



BAB XI

STIMULASI PIJAT BAYI KURANG BULAN (PREMATUR)

Stimulasi pijat pada bayi kurang bulan dilakukan jika bayi dalam kondisi stabil dan lamanya 15 menit. Pemijatan dilakukan dalam 3 rangkaian rangsangan

- Rangsangan taktil (raba)
- Rangsangan kinestetik (gerak)
- Rangsangan taktil (raba)

A. Rangsangan taktil (raba)

1. Bayi dalam posisi ditengkurapkan
 2. Tiap gerakan dilakukan dalam waktu 2x5 detik
 3. Tiap gerakan diulang 6 kali
 4. Dikerjakan selama 5 menit
- Berikut adalah gerakan rangsangan taktil (raba)

Gerakan 1 Pijatan Kepala

Letakkan telapak tangan pada dahi. Usap dari dahi dengan telapak tangan (tidak dengan ujung jari) sampai pangkal leher dan kembali ke dahi secara perlahan.



Gerakan 2 Pijatan Bahu

Dengan menggunakan 2-3 bagian jari tangan kanan dan kiri secara bersamaan. Lakukan gerakan menyilang pada tengkuk dan turun ke siku kemudian masing-masing menuju kearah sebaliknya bersilangan di tengkuk



Gerakan 3 Pijatan Punggung

Dengan menggunakan bantalan jari-jari dari kedua tangan secara bersama pijat secara perlahan kedua sisi tulang belakang dari leher ke pinggang dan kembali ke leher. Pastikan tidak melakukan penekanan pada tulang belakang.



Gerakan 4 Pijatan Kaki Belakang

Dengan menggunakan bantalan jari dari tiap tangan, pijat bagian belakang kedua kaki pada saat bersamaan dari pangkal paha ke pergelangan kaki dan kembali ke pangkal paha.



Gerakan 5 Pijatan Tangan

Pijat bagian belakang kedua lengan pada saat yang bersamaan, mulai dari bahu kemudian turun ke pergelangan tangan kembali ke bahu.



B. Rangsangan kinestetik (gerak)

1. Bayi dalam posisi ditelentangkan
2. Tiap gerakan dilakukan dalam waktu 2x5 detik
3. Tiap gerakan diulang 6 kali
4. Dikerjakan selama 5 menit

Berikut adalah rangsangan kinestetik (gerak)

Gerakan 1

Letakkan tangan kita di pangkal lengan untuk menahan. Dengan menggunakan tangan yang satunya secara lembut menggerakkan lengan bawah ke arah bahu secara perlahan kemudian diluruskan kembali. Lakukan hal yang sama pada lengan yang satunya.



Gerakan 2 Pijatan Telapak Tangan

Letakkan tangan di pergelangan tangan bayi. Menggerakkan dan memijat telapak tangan bayi dengan lembut kearah jari. Akhiri pijatan telapak tangan dengan menarik lembut setiap jari tangan bayi.



Gerakan 3 Pijatan Menggerakkan Lutut

Memegang tungkai bawah bayi. Menggerakkan sendi lutut secara lembut kearah perut kembali keposisi.



Gerakan 4 Menggerakkan Sendi Pinggul

Memegang kedua pergelangan kaki. Menggerakkan paha ke arah perut dengan mendorong perlahan kemudian mengembalikan ke posisi lurus.



Gerakan 5 Pijatan Telapak Kaki

Letakkan tangan di pergelangan kaki. Menggerakkan dan memijat telapak kaki bayi dengan lembut.



C. Rangsangan taktil (raba)

Kembali lagi ke langkah pertama

BAB XII

BABY MASSAGE OIL

Salah satu pertanyaan paling umum terkait dengan pijat bayi adalah tentang jenis minyak apa yang harus digunakan. Asosiasi Internasional Pijat Bayi merekomendasikan minyak buah atau sayur berkualitas tinggi (lebih disukai organik), tidak beraroma, dan diperas dingin sebagai standar emas untuk pijat bayi. Minyak peras dingin diproduksi dengan memeras sayuran, buah-buahan, biji-bijian atau kacang-kacangan secara mekanis dengan suhu rendah.

Banyak orang tua yang skeptis pada awalnya. "Minyak goreng?" mereka akan bertanya. Ya, minyak goreng! Minyak berbahan dasar makanan benar-benar yang terbaik untuk pijat bayi. Ada banyak pilihan bagus untuk dipilih - minyak biji anggur dan minyak safflower adalah dua favorit pribadi saya, tetapi minyak kelapa, minyak jojoba, minyak alpukat, minyak aprikot, minyak almond manis, dan bahkan minyak zaitun juga bisa menjadi pilihan yang baik. Berhati-hatilah dengan potensi alergi dan kepekaan - minyak kacang mungkin bukan pilihan yang bagus untuk bayi dengan kemungkinan alergi atau riwayat keluarga alergi kacang.

Anda mungkin masih bertanya-tanya mengapa minyak yang berbahan dasar makanan merupakan pilihan yang lebih baik.

Berikut adalah penjelasannya mengapa harus menggunakan minyak buah atau sayur untuk memijat bayi Anda :

1. Minyak pijat meresap ke dalam kulit bayi Anda. Minyak bayi yang dijual di pasaran berbahan dasar minyak bumi

dan sering kali mengandung bahan kimia dan pewangi tambahan. Apakah Anda lebih suka mengekspos kulit bayi Anda yang lembut dengan produk buah atau sayuran alami atau produk yang diproduksi dengan banyak bahan tambahan? Pilihannya tampaknya cukup mudah bagi saya. Ditambah lagi, minyak yang berbahan dasar makanan dapat dimakan dan karenanya dikenali sebagai makanan yang dapat dicerna oleh tubuh. Minyak yang berbahan dasar makanan juga mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat dan sangat menutrisi kulit.

2. Tidak perlu khawatir jika minyak makanan masuk ke mulut atau mata bayi. Kita semua tahu seberapa sering bayi memasukkan tangan ke dalam mulut atau ke wajah. Jika minyak masih menempel di tangan atau lengan bayi akibat pijatan dan menempelkan tangan ke wajah, kemungkinan iritasi jauh lebih kecil dengan minyak makanan dibandingkan dengan produk berbasis minyak bumi. Sekali lagi, minyak makanan aman dan dapat dimakan.
3. Menggunakan minyak tanpa pewangi memungkinkan bau alami pengasuh tersampaikan ke bayi selama pemijatan, yang merupakan elemen penting dalam membangun ikatan batin. Tidak ada yang lebih menenangkan bagi bayi selain bau ibu atau ayah mereka. Memijat dengan minyak berbahan dasar makanan memungkinkan bau alami ini menjadi bagian dari manfaat pemijatan bagi bayi. Tidak perlu menggunakan sesuatu yang diberi pewangi tambahan.
4. Minyak yang berbahan dasar makanan tidak terlalu licin dibandingkan minyak bayi atau minyak pijat yang dijual di pasaran. Cobalah untuk mengoleskan satu atau dua

tetes minyak goreng (jenis apa pun) ke telapak tangan Anda. Anda akan merasakan bahwa minyak tersebut cepat menyerap dan tidak terlalu berat atau berminyak. Selama melakukan pijat bayi, kita mengoleskan lebih banyak minyak ke tangan kita sesuai kebutuhan untuk memastikan bahwa tangan kita akan meluncur di atas kulit bayi dengan mudah; namun, kulit bayi terasa lembut dan tidak berminyak karena minyak tersebut mudah diserap. Bayi tidak menjadi terlalu licin selama proses pijat sehingga tidak aman atau sulit untuk dipegang atau dikenakan.

5. Minyak berbahan dasar makanan murah dan mudah ditemukan. Ketika saya mulai mengajar pijat bayi pada tahun 2005, menemukan minyak organik sedikit lebih sulit dan biasanya memerlukan perjalanan ke toko makanan kesehatan setempat. Saat ini, Anda dapat menemukan berbagai minyak organik hasil perasan dingin di sebagian besar toko kelontong atau pengecer makanan. Botol akan memiliki tanggal kedaluwarsa dan akan memberikan rekomendasi tentang masa simpan dan cara menyimpan minyak dengan benar. Agar minyak lebih mudah digunakan selama pijat, saya akan menuangkan 1-2 ons minyak ke dalam botol yang lebih kecil dengan tutup flip-top dan menyimpan botol yang lebih besar di lemari es.
6. Ada satu kekurangan menggunakan minyak berbahan dasar makanan untuk pijat. Minyak tersebut dapat rusak dan menjadi tengik seiring berjalannya waktu. Simpan minyak di tempat yang sejuk dan gelap atau di lemari es. Sebelum memulai sesi pijat, pastikan untuk mencium minyak terlebih dahulu – percayalah, Anda akan langsung tahu jika minyak sudah rusak. Jika Anda

menyimpannya dengan benar dan memeriksanya sebelum setiap pijat, sebotol minyak akan bertahan cukup lama.

7. Minyak kacang tanah mengandung protein yang dapat membuat bayi sensitif terhadap reaksi alergi terhadap kacang tanah atau menimbulkan reaksi pada kulit bayi.
8. Minyak bunga matahari sering direkomendasikan untuk pijat bayi, tetapi penelitian terbaru menunjukkan bahwa minyak ini mungkin memiliki efek buruk pada fungsi pelindung kulit bayi di kemudian hari. Namun, ini hanyalah uji coba kecil dan diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan risiko yang sebenarnya.
9. Minyak sayur yang tinggi lemak tak jenuh ganda mungkin lebih lembut untuk kulit bayi Anda.

Ada beberapa bukti mengenai manfaat minyak esensial, namun sangat sedikit penelitian tentang bagaimana minyak ini dapat mempengaruhi bayi.

Penting untuk dicatat bahwa American Association of Naturopathic Physicians tidak merekomendasikan penggunaan minyak esensial sama sekali pada bayi di bawah 3 bulan.

Orang dapat menggunakan minyak esensial encer atau minyak bunga matahari atau minyak biji anggur murni selama pemijatan bayi. Studi menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan penambahan berat badan pada bayi prematur, mendorong perkembangan, dan mengurangi iritabilitas dan gangguan tidur.

Meskipun tidak perlu menggunakan minyak atau krim untuk memijat bayi, hal ini akan mempermudah prosesnya dengan membantu tangan orang tua atau pengasuh meluncur lebih mulus di atas kulit.

1. Minyak lavender.

Tinjauan tahun 2016 menemukan beberapa bukti bahwa minyak lavender dapat membantu mengatasi rasa sakit pada bayi. Satu studi menemukan bahwa bayi baru lahir yang mencium aroma lavender saat menjalani tes tusuk tumit mengalami lebih sedikit rasa sakit dan detak jantung yang lebih rendah dibandingkan bayi dalam kelompok kontrol. Studi lain menyimpulkan bahwa pijat aromaterapi minyak lavender dapat mengurangi gejala kolik.

2. Minyak Chamomile.

Chamomile adalah obat rumahan yang umum digunakan untuk mengatasi sulit tidur pada orang dewasa, dan juga dapat membantu bayi. Meskipun hanya ada sedikit bukti ilmiah yang membuktikan bahwa kamomil membantu tidur, beberapa orang menemukan bahwa menambahkan beberapa tetes minyak kamomil ke dalam bak mandi air hangat atau diffuser dapat memberikan efek menenangkan dan menenangkan.

3. Minyak bunga matahari.

Minyak bunga matahari adalah pilihan populer untuk minyak pembawa. Minyak nabati mengandung asam linoleat yang tinggi, menjadikannya pilihan yang sangat baik untuk bayi dengan kulit sensitif. Banyak bayi memiliki kulit sensitif dan mungkin mengalami eksim. Sebuah penelitian menemukan bahwa meskipun minyak bunga matahari meningkatkan hidrasi kulit, minyak zaitun merusak pelindung kulit dan dapat memperburuk masalah kulit yang ada.

A. Cara menggunakan

Ada berbagai cara penggunaan minyak esensial untuk bayi, antara lain:

1. Dioleskan

Meskipun rutinitas pijat bayi berbeda-beda sesuai dengan preferensi bayi, langkah-langkah berikut adalah titik awal yang baik:

- a. Hangatkan sedikit minyak encer dengan menggosokkannya di antara tangan Anda.
- b. Gosokkan minyak secara lembut ke kulit bayi, dimulai dari kakinya. Gunakan tekanan secukupnya untuk menggerakkan kulit dengan lembut.
- c. Untuk memijat dada dan perut bayi, rentangkan tangan ke arah sisi tubuh bayi seperti sedang meratakan halaman buku. Gunakan jari Anda untuk membuat lingkaran kecil.

2. Di air mandi

Beberapa tetes minyak kamomil atau lavender ke dalam air saat mandi dapat membantu menenangkan dan menenangkan bayi. Pada gilirannya, hal ini dapat membantu bayi tidur jika waktu tidurnya segera menyusul setelahnya.

3. Dalam diffuser sebelum tidur.

Berbagai macam diffuser, yang melepaskan aroma minyak esensial ke udara, tersedia di toko-toko dan online. Beberapa juga memiliki lampu berwarna menenangkan untuk membantu bayi tidur. Penting untuk mengikuti petunjuk pada diffuser dan menjaga ruangan tetap berventilasi baik. Jangan gunakan minyak esensial apa pun yang mungkin berbahaya bagi bayi, seperti yang tercantum di bawah ini.

Catatan :

- a. Selalu encerkan minyak esensial dengan minyak pembawa yang sesuai.
- b. Jangan menggunakan minyak esensial pada atau di sekitar bayi yang berusia kurang dari 3 bulan.

- c. Dalam kasus bayi prematur, sebaiknya hindari penggunaan minyak esensial hingga setidaknya 3 bulan setelah tanggal perkiraan lahir.
- d. Jangan mengoleskan minyak esensial murni ke kulit bayi dan bayi. Sebagai gantinya, encerkan minyak dengan minyak pembawa yang sesuai. Minyak bunga matahari, minyak biji anggur, dan minyak kelapa adalah contoh minyak pembawa yang cocok.

Asosiasi Nasional untuk Aromaterapi Holistik (NAHA) merekomendasikan untuk mengencerkan minyak esensial menjadi 0,5 hingga 2,5 persen saja. Karena tidak aman jika sampai termakan atau terminum minyak esensial.

Bayi memiliki kulit sensitif, jadi sebaiknya hindari penggunaan minyak esensial yang diketahui dapat menyebabkan iritasi kulit, seperti:

- a. Timi
- b. Oregano
- c. Serai
- d. Kulit kayu atau daun kayu manis
- e. Jinten
- f. Lemon verbena
- g. Kuncup cengkeh
- h. Tagetes

NCT (*National Childbirth Trust*) juga merekomendasikan untuk orang tua tidak menggunakan minyak atau losion apa pun sampai bayinya berusia satu bulan. Hal ini dikarenakan saat lahir, lapisan atas kulit bayi sangat tipis dan mudah rusak.

Selama bulan pertama (atau lebih lama pada bayi prematur), kulit bayi menjadi matang dan mengembangkan pelindung alaminya sendiri.

Berikut adalah daftar minyak dan apa yang diketahui tentangnya:

- a. Minyak yang diperas dingin - meskipun bukti mengenai manfaatnya masih kurang, beberapa orang tua lebih memilih menggunakan minyak yang diperas dingin, yang dibuat berbeda dengan minyak goreng dan memiliki lebih sedikit kotoran.
- b. Minyak mineral atau salep berbahan dasar minyak bumi adalah pilihan jika bayi Anda memiliki kulit kering atau pecah-pecah, karena minyak mineral atau salep berbahan dasar minyak bumi terbukti efektif dan aman untuk mengatasi masalah kulit, seperti dermatitis dan eksim.
- c. Minyak mustard dapat menimbulkan efek toksik pada pelindung kulit, menyebabkan iritasi dan potensi kerusakan pada kulit halus bayi.
- d. Minyak zaitun tidak dianjurkan untuk pijat bayi karena kandungan asam oleatnya yang tinggi. Hal ini dapat membuat beberapa lapisan kulit bayi menjadi kering.
- e. Minyak biji anggur atau minyak kelapa - minyak ini belum diuji secara efektif dalam uji coba penelitian sehingga tidak banyak informasi mengenai efektivitas atau risikonya.
- f. Minyak kacang tanah mengandung protein yang dapat membuat bayi peka terhadap reaksi alergi terhadap kacang tanah atau menimbulkan reaksi pada kulit bayi.
- g. Minyak bunga matahari sering direkomendasikan untuk pijat bayi, namun penelitian terbaru menunjukkan bahwa minyak bunga matahari mungkin memiliki efek buruk pada fungsi pelindung kulit bayi di kemudian hari. Ini hanyalah uji coba kecil dan diperlukan lebih banyak penelitian untuk mengetahui risiko pastinya.

- h. Minyak nabati yang kaya akan lemak tak jenuh ganda mungkin lebih lembut bagi kulit bayi Anda.

B. Tips keamanan untuk pijat bayi

Berikut adalah beberapa tips untuk membantu Anda memijat bayi Anda dengan aman:

1. Pastikan Anda menggunakan minyak yang aman untuk kulit bayi dan minyak yang tidak akan masuk ke dalam mulut bayi (lihat daftar di atas).
2. Saat memijat lengan atau kaki anak Anda, selalu topang pergelangan kaki atau pergelangan tangan dengan satu tangan.
3. Saat memijat perut anak Anda dengan gerakan memutar, lakukan searah jarum jam, bukan berlawanan arah jarum jam.
4. Jika anak Anda rewel atau tertidur, hentikan pemijatan.

C. Minyak yang aman digunakan pada Newborn

1. Minyak Atsiri-Kulit baru lahir

Minyak atsiri sebaiknya dihindari pada kulit bayi baru lahir untuk dipijat karena sangat kuat. Penggunaan minyak atsiri apa pun pada kulit bayi dan anak-anak harus diawasi oleh ahli aromaterapi yang berkualifikasi dengan pengetahuan khusus di bidang ini dan secara umum dapat diterima sejak bayi berusia tiga bulan. Sebaiknya gunakan produk tanpa pewangi untuk menghindari kebingungan pada bayi dan tidak membebani sistem penciuman. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penambahan beberapa minyak esensial ke dalam produk dapat mengganggu keseimbangan hormonal anak-anak dan oleh karena itu sebaiknya dihindari (Fergie, 2010). Aroma alami Anda adalah

hal yang paling disukai bayi Anda sehingga penggunaan minyak esensial dapat mengganggu.

2. Mineral Oil atau Baby Oil untuk kulit bayi baru lahir

Minyak mineral yang sering diberi label “Baby Oil” adalah produk berbahan dasar minyak bumi yang tidak diserap oleh kulit, melainkan menciptakan penghalang di permukaan. Penelitian menunjukkan bahwa bahan ini mempunyai beberapa manfaat dalam menjaga hidrasi dan mengurangi infeksi (Stamatas, 2008) melalui sifat-sifatnya namun bahan ini tidak memungkinkan kulit untuk “bernapas” dan tidak mempunyai nilai gizi pada kulit karena tidak mengandung vitamin. Tidak disarankan menggunakan minyak mineral untuk pijat bayi.

Perdebatan Minyak Zaitun dan Minyak Bunga Matahari untuk bayi baru lahir

1. Minyak zaitun sering disebut-sebut sebagai pilihan terbaik untuk kulit bayi terutama untuk kondisi seperti cradle cap. Namun, penelitian terbaru mempertanyakan penggunaannya. Penelitian telah menyimpulkan bahwa asam oleat, yang terkandung dalam minyak zaitun, memperlambat pemulihan pelindung kulit pada kulit yang rusak (Danby et al 2013). Sekarang obat ini banyak dihindari untuk digunakan pada bayi baru lahir.
2. Minyak bunga matahari organik telah menjadi pilihan utama instruktur pijat bayi selama 5-8 tahun terakhir karena memiliki banyak khasiat yang menjadikannya ideal. Hampir tidak berbau, kaya vitamin, mudah diserap kulit dan jika tertelan oleh bayi tidak menimbulkan efek berbahaya. Ia juga rendah asam oleat dan merupakan asam linoleum tinggi yang memiliki sifat antibakteri, regenerasi, restrukturisasi dan pelembab (Stoia et al, 2015; Danby et al 2013).

Namun percobaan pada kelompok kontrol pada kulit bayi di Universitas Manchester yang melibatkan 115 bayi baru lahir menunjukkan bahwa minyak bunga matahari memperlambat perkembangan fungsi pelindung kulit yang penting, sehingga merusak integritas lapisan kulit superfisial, stratum korneum (Cooke et al.2015). Dari hasil penelitian, Alison Cooke, dosen kebidanan menyimpulkan bahwa; “Jika fungsi pelindung kulit adalah dinding dengan batu bata yang terbuat dari sel, maka lamela lipid adalah mortar yang menyatukannya. Jika tidak cukup berkembang maka akan muncul retakan yang memungkinkan air keluar dan benda asing masuk minyak mencegah mortar ini berkembang dengan cepat dan hal ini dapat dikaitkan dengan perkembangan kondisi seperti eksim.”

Kulit bayi yang menerima minyak cenderung lebih terhidrasi tetapi para peneliti merasa bahwa karena implikasi efek pada lapisan lipid belum sepenuhnya dipahami, manfaatnya tidak cukup dibandingkan kemungkinan bahayanya. Oleh karena itu, penelitian tersebut menyimpulkan bahwa mereka tidak dapat merekomendasikan penggunaan bunga matahari atau minyak zaitun pada kulit bayi dan diperlukan lebih banyak penelitian. (Manchester.ac.uk.2015)

Penelitian ini berfokus pada bayi baru lahir sehingga penting untuk dipertimbangkan. Berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat bahwa sebaiknya menghindari minyak bunga matahari pada kulit bayi baru lahir (di bawah 4 minggu) meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa minyak bunga matahari sangat bermanfaat untuk bayi prematur dan kulit bayi baru lahir. Tidak ada bukti bahwa minyak bunga matahari berbahaya bagi kulit bayi di atas 4 minggu, meskipun harus berhati-hati saat mengenalkan produk pada

kulit bayi di bawah usia enam minggu, terutama jika ada riwayat eksim atopik.

Hal ini sekali lagi harus diimbangi dengan tradisi budaya dan variasi individu dalam praktik pijat bayi di seluruh dunia. Ada banyak praktik budaya yang tidak mendukung gagasan ini.

Minyak Kelapa Untuk Kulit Bayi Baru Lahir.

Sebagai pengganti minyak bunga matahari, minyak kelapa adalah pilihan yang baik. Minyak kelapa mengandung asam oleat, asam lemak yang sama yang ditemukan dalam minyak zaitun yang berarti dapat membuat kulit lebih permeabel tetapi jumlahnya relatif rendah (sekitar 5-6% pada minyak kelapa dibandingkan dengan 55% plus pada minyak zaitun). Minyak kelapa sebagian besar terdiri dari asam laurat (sekitar 48%), serta asam kaprilat (9%) dan asam linoleat (1-2%). Namun belum ada penelitian skala penuh mengenai penggunaan minyak kelapa pada kulit bayi sehingga sulit untuk merekomendasikan sepenuhnya tanpa uji coba penuh. Namun yang jelas adalah bahwa akan lebih aman menggunakan produk berbahan dasar organik dan alami pada kulit bayi dibandingkan dengan produk yang diberi wewangian atau produk olahan.

Penggunaan Air atau Tanpa Media pada kulit Bayi Baru Lahir.

Bukti terbaru menunjukkan bahwa air mungkin bukan pembersih kulit yang optimal untuk bayi baru lahir (J Eur Acad Dermatol Venereol. 2009). Hal ini semakin menambah kebingungan para orang tua. Air saja merupakan pembersih yang buruk dan tidak menghilangkan zat yang larut dalam lemak. Hal ini juga dapat mempengaruhi pH kulit

dan dapat melemahkan pelindung kulit (Lavender T, Bedwell C, O'Brien E dkk 2011). Kulit bayi yang baru lahir mungkin sebaiknya dibiarkan setelah lahir, dilindungi oleh lapisan vernixnya. Saran yang ada saat ini adalah jangan memandikan bayi segera setelah lahir, tetapi biarkan lapisan vernix ini menempel pada kulit untuk melindungi bayi. Skin to skin masih bisa berlangsung dalam berbagai bentuk sehingga memungkinkan terjadinya proses bonding. Pijat tanpa minyak juga bisa bermanfaat meski manfaatnya terbukti berkurang. (Sankaranarayanan, 2005).

Kesimpulan

Kesimpulannya, terdapat banyak penelitian yang saling bertentangan dan menarik mengenai produk apa yang tepat digunakan pada kulit bayi baru lahir. Diperlukan penyelidikan lebih lanjut, saran yang lebih jelas, dan penelitian lebih lanjut. Dalam hal pemijatan, saya rasa kami dapat membuat rekomendasi ini berdasarkan penelitian saat ini.

Saran untuk kulit bayi baru lahir dengan minyak

1. Sebaiknya hindari penggunaan minyak pada kulit sampai bayi berusia minimal satu bulan kecuali ada praktik budaya yang mendukungnya. Berdasarkan saran saat ini, minyak zaitun dan minyak bunga matahari sebaiknya dihindari pada kulit bayi baru lahir (di bawah empat minggu).
2. Minyak kelapa tampaknya cocok untuk kulit bayi baru lahir berdasarkan susunan kimianya tetapi masih dalam parameter yang ditetapkan di atas, (walaupun belum ada penelitian yang dilakukan mengenai penggunaannya)
3. Meskipun minyak bunga matahari tidak cocok untuk

kulit bayi baru lahir, belum ada penelitian yang dilakukan mengenai kesesuaiannya untuk bayi berusia lebih dari 4-6 minggu. Setelah 6 minggu ketika kulit sudah matang, minyak bunga matahari bisa digunakan.

4. Hindari minyak esensial untuk kulit bayi baru lahir
5. Selalu lakukan uji tempel pada minyak di kulit bayi.

BAB XIII

HASIL PUBLIKASI PIJAT BAYI

Jurnal Peduli Masyarakat

Volume 5 Nomor 1, Maret 2023

e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524

<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IPM>



PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PEMBERIAN EDUKASI DAN PELATIHAN TUI NA MASSAGE

**Triana indrayani*, Risza Choirunnisa, Vanessa Rizky
Ramadhani**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo
Manila No.61, Pejaten Barat, Pasar Minggu, Jakarta
Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Nutrisi sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, beberapa masalah yang sering muncul salah satunya adalah kurangnya nafsu makan. Stunting adalah salah satu masalah gizi yang disebabkan karena pemenuhan gizi tidak tercukupi dalam jangka waktu yang lama dan akan nampak ketika anak berusia 2 tahun. Stunting dapat dicegah melalui pemberian intervensi secara non farmakologi yaitu Tui Na Massage pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi serta pelatihan pada ibu-ibu yang memiliki anak dengan gangguan nafsu makan yang kurang. Metode yang digunakan yaitu melalui 4 tahap : pendidikan kesehatan, praktek, tanya jawab dan doorprize. Terdapat

perbedaan yang signifikan antara rata-rata peningkatan berat badan bayi pada kelompok intervensi dan kontrol.

Kata kunci: gangguan nafsu makan; stunting; tui na massage

STUNTING PREVENTION THROUGH TUI NA MASSAGE EDUCATION AND TRAINING

ABSTRACT

Nutrition is very influential on the growth and development of children, some problems that often arise one of which is lack of appetite. Stunting is a nutritional problem caused by insufficient nutrition for a long time and will appear when a child is 2 years old. Stunting can be prevented through the provision of non- pharmacological interventions, namely Tui Na Massage Purpose: This community service aims to provide education and training to mothers who have children with poor appetite disorders. The method used is through 4 stages: health education, practice, question and answer and door prizes. Results of community service: there is a significant difference between the average increase in baby weight in the intervention and control groups.

Keywords: appetite disorders; stunting, tui na massage

PENDAHULUAN

Nutrisi sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, beberapa masalah yang sering muncul salah satunya adalah kurangnya nafsu makan. Stunting adalah salah satu masalah gizi yang disebabkan karena pemenuhan gizi tidak tercukupi dalam jangka waktu yang lama dan akan nampak

ketika anak berusia 2 tahun (Rahmadhita, 2020). Dampak dari stunting akan menyebabkan tumbuh kembang anak terganggu baik perkembangan mental, kecerdasan serta ukuran fisik yang tidak sesuai dengan usia sehingga dapat mempengaruhi kualitas kerja dan produktifitas ekonomi (Letsoin, 2021), selain itu juga menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit yang akan meningkatkan resiko kesakitan dan kematian (R Susanti et al., 2020).

Pemberian makanan pada anak haruslah kreatif dan variatif sehingga pemenuhan gizi pada anak terpenuhi dengan baik. Asupan nutrisi yang kurang baik dapat mengakibatkan hambatan dalam tumbuh kembang anak (Rahmadhita, 2020). Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan intervensi farmakologi (pemberian suplemen makanan/vitamin) dan non farmakologi (akupresure, herbal, akupuntur) (R Susanti et al., 2020), namun masyarakat yang terkena stunting sebagian besar merupakan kalangan ekonomi rendah yang kurang mampu dalam segi ekonomi (Dalimunthe, 2015). Selain masalah ekonomi kurangnya nafsu makan anak dapat diatasi dengan pemberian terapi non farmakologi seperti stimulasi Tui Na Massage. Metode Tui Na Massage ini adalah metode Non Farmakologi yang mampu mengatasi masalah nafsu makan secara otomatis dapat membantu program pemerintah dalam menurunkan angka kejadian Stunting (Ceria & Arintasari, 2019).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI, No.1109/Menkes/Per/IX/2007). Tui Na Massage termasuk jenis dari terapi komplementer, dimana merupakan terapi konvensional yang bertujuan meningkatkan status kesehatan masyarakat dengan upaya promotive, preventif, kuratif, dan rehabilitative yang diperoleh dari pelatihan keahlian

terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik (Argaheni et al., 2022). Tui Na Massage merupakan stimulasi tubuh dengan cara memijat, menggoyang, memutar, menarik, menggesek, meluncur, dan menggetarkan bagian tertentu yang dapat merubah kekuatan tubuh menjadi maksimal (Kristianingrum & Haninggar, 2022). Tui Na Massage adalah teknik pijat yang bertujuan melancarkan peredaran darah di limpa dan pencernaan, melalui perubahan terapi akupuntur, prosedur ini memakai tekanan dalam meridian tubuh atau jalur aliran energi yang umumnya lebih sederhana dilakukan daripada dengan akupuntur (Hidayat et al., 2021), selain itu Tui Na Massage juga meningkatkan kedekatan ibu dan anak, karena pijatan dan sentuhan merupakan bentuk komunikasi yang menggunakan perasaan (SARI, 2021).

METODE

Bahan

1. Matras
2. Lembar observasi
3. Leaflet
4. Kamera
5. Absensi Kehadiran
6. Ballpoint
7. SOP pijat Tuina

Metode

1. Pendidikan Kesehatan (penyuluhan)

Penyuluhan adalah suatu usaha pendidikan non-formal yang dimaksudkan untuk mengajak orang sadar dan mau melaksanakan ide-ide baru. Sesi penyuluhan dengan memberikan leaflet terlebih dahulu lalu memulai materi

penyuluhan yang dibawakan oleh mahasiswa. diisi dengan pemberian materi dan membagikan leaflet

2. Praktek (Tui Na Massage)

Pemberian pelatihan pijat tuina yang dilakukan selama 30 menit

3. Tanya JawaB

Tanya Jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat *two way traffic* sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara pemateri dan penerima materi. Sesi Tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan. Sesi tanya jawab dengan menggunakan metode diskusi aktif.

4. Doorprize

Sesi *doorprize* ini sekaligus digunakan untuk melakukan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini, 3 pertanyaan telah diberikan dengan 3 hadiah bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan Responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu Yang memiliki Balita Usia 2-3 Tahun, bersedia melakukan Tui Na Massage dan memiliki Balita yang mengalami kesulitan nafsu makan serta Balita yang tidak memiliki kelainan atau penyakit bawaan.

Langkah awal yang dilakukan responden adalah mengisi kuesioner kesulitan makan pada balita dan mengambil jumlah sampel pada balita yang mengalami kesulitan makan, kemudian melakukan pengukuran tingkat kesulitan makan pada balita (*pre test*) jika responden menjawab kuesioner >60% jumlah Ya maka dikatakan sulit makan dan jika menjawab <60% jumlah ya maka tidak dikategorikan sulit makan.

Peneliti mencontohkan serta membimbing ibu dan balita cara melakukan pijat Tui Na. Responden mendapatkan SOP Tui Na Massage sebagai panduan untuk melakukan pijat Tui Na secara mandiri di rumah. Kemudian Peneliti Membagikan lembar observasi yang harus di isi oleh ibu pada saat melakukan Tui Na massage di rumah selama 1 minggu. Kelompok kontrol merupakan responden yang hanya mendapatkan leaflet Tui Na Massage, sedangkan kelompok intervensi merupakan kelompok yang diberikan Tui Na massage dan Leaflet. Setelah 1 minggu pemberian intervensi peneliti melakukan (*post test*) untuk mengetahui tingkat kesulitan makan setelah dilakukan intervensi atau data akhir. Dari data yang telah didapat diolah secara komputerisasi untuk melakukan pengecekan dari hasil penelitian yang didapat. Selanjutna data diolah menggunakan Uji Wilcoxon signed rank test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-rata pertambahan berat badan bayi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimensebelum dan sesudah diberikan pijat tuina (n=20)

Keterangan	f	Mean BB (kg)	BB Min (kg)	BB Maks (kg)	SD
Kontrol					
Sebelum	20	4,28	3,2	6,1	0,71716
Sesudah	20	4,5	3,4	6,2	0,70113
Experimen					
Sebelum	20	4,695	3,6	6,2	0,70148
Sesudah	20	5,19	4,1	6,6	0,64392

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat peningkatan pertambahan berat badan bayi dimana sebelum diberikan pijat tuina memiliki rata-rata 4,6950 kg, setelah diberikan pijat tuina ditemukan rerata 5,1900 kg, berat badan awal bayi pada kelompok ibu yang tidak diberikan pijat tuina memiliki rata-rata 4,2800 kg. Setelah hari ke 14 berat badan bayi memiliki rerata 4,5000 kg.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil nilai p value = 0,000 < 0,05 artinya ada perbedaan rata-rata pertambahan berat badan bayi pada kelompok eksperimen sebelum dengan sesudah pijat tuina. pada kelompok kontrol p value = 0,000 < 0,05 artinya ada perbedaan rata-rata pertambahan berat badan bayi pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah penelitian.

Tabel 2. Analisis pertambahan berat badan bayi pada kelompok eksperimen (n=20)

Kelompok	f	Mean BB (kg)	SD	p value
Eksperimen				
Pre	20	4,695	0,70148	0
Post	20	5,19	0,64392	
Kontrol				
Pre	20	4,28	0,71716	0
Post	20	4,5	0,70113	

Tabel 3. Analisis rata-rata pertambahan berat badan bayi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (n=20)

Kelompok	f	Mean BB (kg)	SD	P value
Eksperimen	20	0,4900	0,08522	0,000
Kontrol	20	0,2200	0,06959	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil, rata-rata kenaikan BB bayi menggunakan independent T test terlihat bahwa nilai p value = 0,000, artinya ada perbedaan rata-rata pertambahan berat badan bayi pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Pada kelompok eksperimen terlihat mean nya lebih besar dari pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan nilai 0,4900 kg > 0,2200 kg.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hasil sebelum diberikan pijat tuina memiliki nilai mean 4,6950 kg dan sesudah diberikan pijat tuina 5,1900 kg dengan selisih mean 0,4950 kg. Adanya peningkatan berat badan bayi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa Pijat menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energy yang cukup untuk beraktivitas. Dengan aktivitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah peningkatan aktivitas nervus vagus (system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltic (sel disaluran pencernaan yang menggerakkan saluran dalam pencernaan) untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Dengan demikian, bayi lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar (Samiasih et al., 2020). Pemijatan dapat meningkatkan gerak peristaltik. Gerak peristaltik menurut Thibadeau dan Patton dalam bukunya "Anatomy dan Physiology" adalah semacam gelombang dan kontraksi teratur saluran menuju lambung yang menggerakkan bahan makanan agar dapat berproses dalam saluran pencernaan.

Berdasarkan tabel 2 Pertambahan berat badan pada kelompok kontrol tidak terlalu signifikan dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Dari hasil pengukuran berat badan pertama nilai mean 4,2800 kg dan naik menjadi 4,5000 kg dengan selisih 0,2200 kg. Berdasarkan teori kecepatan tumbuh kembang setiap anak berbeda-beda. Asalkan berat badan dan tinggi badan bayi masih sesuai dengan acuan pertumbuhan. Panduan kenaikan berat badan bayi normal dari baru lahir sampai usia 6 bulan yaitu berat badannya akan naik sekitar 140 sampai 200 gram per minggu (Wahyuni et al., 2020). Untuk mengatasi peningkatan BB pada balita banyak terapi yang digunakan, Tui Na Massage merupakan salah 1 alternatif yang yang efektif dan ekonomis karena tidak membutuhkan banyak alat dan bahan.

Berdasarkan tabel 3 hasil pengukuran berat badan bayi didapatkan hasil pada kelompok eksperimen mean sebelum 4,690 kg dan sesudah 5,1900 kg pada kelompok kontrol sebelum 4,2800 kg dan sesudah 4,5000 kg dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Sedangkan untuk rata-rata kenaikan BB pada kelompok eksperimen sebesar 0,4900 dan kelompok kontrol 0,2200 kg, dengan p value $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat tuina efektif untuk meningkatkan berat badan bayi. Tui Na Massage merupakan salah 1 solusi untuk mencegah terjadinya stunting yang menimbulkan efek negative terhadap kemampuan kognitif pada anak, seperti rendahnya IQ dan kurangnya hasil prestasi akademik, selain itu dampak yang sangat nampak adalah kegagalan dalam bertumbuh dan berkembang, sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa anak yang mengalami *Stunting* memiliki resiko 4x mengalami ketidak normalan dalam perkembangan dibandingkan anak yang normal (Faridi et al., 2022).

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan pijat tui na yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan 12 gerakan, efektif meningkatkan berat badan bayi. Dalam penatalaksanaan kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara Farmakologi dan Non Farmakologi.

Terapi farmakologi dengan pemberian multivitamin pada balita tetapi dapat berdampak buruk bagi Kesehatan jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama. Terapi non farmakologis bisa melalui minuman herbal/jamu, pijat akupresure dan akupuntur salah satunya terapi pijat tui na (Munjidah, 2015). Menurut penulis dari hasil Tui Na Masage sangat efektif untuk mencegah stunting dengan meningkatkan nafsu makan pada balita dikarenakan pijatan yang digunakan jari, tangan, siku, lutut atau kaki untuk memberikan tekanan pada lokasi tubuh tertentu. Tui Na Massage bermanfaat untuk membantu proses tumbuh kembang anak baik secara mental, fisik dan sosial serta memberikan rangsangan positif, melancarkan saraf-saraf sehingga menjadikan tubuh menjadi rileks.

SIMPULAN

Rata-rata peningkatan berat badan bayi pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pijat tuina mean 4,6950 kg dan sesudah diberikan pijat tuina 5,1900 kg dengan selisih mean 0,4950 kg. Rata-rata peningkatan berat badan bayi pada kelompok kontrol 4,2800 kg naik menjadi 4,5000 kg dengan selisih 0,2200 kg. Pemberian pijat tuina efektif meningkatkan berat badan bayi. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata peningkatan BB bayi eksperimen 0,4900 kg dan kelompok kontrol 0,2200 kg dengan p value $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B., Astuti, E. D., Azizah, N., Winarsih, W., Putri, N. R., Yuliani, M., Mahardany, B. O., Noflidaputri, R., Sebtalesy, C. Y., & Santi, M. Y. (2022). Asuhan Kebidanan Komplementer. Yayasan Kita Menulis.
- Ceria, I., & Arintasari, F. (2019). PENGARUH PEMBERIAN PIJAT TUI NA DENGAN BERAT BADAN ANAK BALITA | Farida Arintasari | Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu. <https://Prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/240>
- Dalimunthe, S. M. (2015). Gambaran Faktor-Faktor Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2010 (Analisis Data Sekunder Riskesdas 2010) [BachelorThesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehata, 2015]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/37993>
- Faridi, A., Putri, N. R., Hutomo, C. S., Rahmaniah, R., Angkat, A. H., Rasmaniar, R., Nasution, E., Maghfiroh, K., & Rahmi, U. (2022). Gizi dalam Daur Kehidupan. Yayasan Kita Menulis.
- Hidayat, T., Triana, N. Y., & Utami, T. (2021). Pengaruh Pijat Tui Na terhadap Nafsu Makan pada Balita: Literature Review. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 1321-1330.
- Kristianingrum, D. Y., & Haninggar, R. D. (2022). Pencegahan Stunting Dengan Tui Na Massage. Masyarakat Mandiri Dan Berdaya, 1(2), Article 2.

- Letsoin, T. V. E. (2021). Literature Review: Hubungan Keragaman Pangan Dan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita.
- Munjidah, A. (2015). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya | Journal of Health Sciences. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/204>
- R Susanti, D., Widowati, R., & Indrayani, T. (2020). The Effectiveness Of Tui Na Massage On Difficulties Of Eating In Children 1-3 Years Age In South Tangerang City In 2020 |Health Media. <https://journal.urbangreen.co.id/index.php/healthmedia/article/view/49>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya | Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. <https://akper-sandikarsa.ejournal.id/jiksh/article/view/253>
- Samiasih, A., Nuryati, S., Margareta, T., Pawestri, & Hartiti, T. (2020). Modul Pijat Tui Na pada Anak (1st ed., Vol. 1). <http://repository.unimus.ac.id/4048/1/Modul%20PIJAT%20TUINA%20full%20small.pdf>
- SARI, M. (2021). Penerapan Pijat Tuina Untuk Menambah Nafsu Makan Pada Balita Terhadap An. M Di Pmb Siti Rusmiati Lampung Selatan Tahun 2021 [Diploma, Poltekkes Tanjungkarang]. <https://doi.org/10.10.%20BAB%20VI.pdf>
- Wahyuni, F., Purwana, R., & Gusharni Matondang, D. (2020). Hubungan Lama Mengikuti Baby Spa Dengan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan Di Yayasan Ibu Sejati Mandiri Kecamatan Tuntungan Kompleks Medan Permai Kota Medan Tahun 2018 | Jurnal



EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR

Febri Safitri, Triana Indrayani, Retno Widowati*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM
No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Indonesia

*retno.widowati@Civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan penelitian bahwa bayi dengan kualitas tidur yang buruk memberikan dampak yang negatif pada perkembangannya, seperti bayi menjadi mudah emosi, konsentrasi dan imunitas tubuh menurun. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi antara lain aktivitas atau kelelahan, pemenuhan nutrisi, kondisi kesehatan dan lingkungan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan pijat bayi. Tujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi usia 6 – 12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor. Penelitian ini quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest design without control group. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 bayi yang berusia 6-12 bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar checklist Brief Infant Sleep Questionnaire. Analisis data dengan uji Wilcoxon. Hasil uji

statistik menunjukkan dengan nilai Asymp Sig (2tailed)=0,000 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan yang diberikan perlakuan pijat bayi. Ada pengaruh yang bermakna pada peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada bayi usia 6 – 12 bulan yang dilakukan pijat bayi.

Keywords: bayi; kualitas tidur; pijat bayi

THE EFFECTIVENESS OF MASSAGE FOR BABIES AGED 6 – 12 MONTHS ON IMPROVING SLEEP QUALITY

ABSTRACT

Based on research that babies with poor sleep quality have a negative impact on their development, such as babies becoming easily emotional, concentration and body immunity decrease. Factors that affect the quality of sleep in infants include activity or fatigue, fulfillment of nutrition, health conditions and the environment. One way that can be used to improve sleep quality is with baby massage. Objective to determine the effectiveness of baby massage aged 6-12 months to improve sleep quality in RW 01 Gunung Batu Village Bogor City. Quasi-experimental research with one group pretest-posttest design without control group. The sample in this study was 20 babies aged 6-12 months. The sampling technique uses total. The research instrument used a checklist sheet Brief Infant Sleep Questionnaire. Data analysis with Wilcoxon test. Statistical test results show the value Asymp Sig (2tailed)=0,000 ($\alpha < 0,05$). The results of the study showed that there was a significant effect on improving the quality of sleep in infants aged 6-12 months who were given baby massage.

There was a significant effect on improving the quality of sleep before and after infants aged 6-12 months who received baby massage.

Keywords: baby; baby massage; sleep quality

PENDAHULUAN

Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Tarigan dan Adnin, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika Bayi tertidur daripada saat bangun. pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Irianti dan Karlinah, 2021).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2012 dalam jurnal *Pediatrics*, sebanyak 33% bayi mengalami gangguan tidur. Di Indonesia dari penelitian yang

dilakukan oleh Sekartini pada tahun 2004 sebanyak 44,2% anak usia dibawah 3 tahun mengalami gangguan tidur Di daerah Yogyakarta pada tahun 2018, sebanyak 13,6% bayi yang tidak rutin diberi terapi pijat mengalami permasalahan dalam tidurnya (Fauziah dan Wijayanti 2018). Tidur yang nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker *et al.*, 2017 dalam Kamalia dan Nurayuda, 2022)

Menurut penelitian Istikhomah (2020) mengemukakan bahwa mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Bayi yang tidak dapat menenangkan dirinya untuk tertidur akan menangis, sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat untuk membantu mereka tertidur. Pijat bayi memberikan stimulus dalam perkembangan motoric karena gerakan meremas pada pijat bayi dapat berguna untuk memperkuat otot-otot bayi (Sukmawati dan Nur Imanah 2020) .

Menurut penelitian Harsi (2018) kualitas tidur mempengaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga, termasuk kewaspadaan

mental, kreativitas, produktivitas, keseimbangan emosi, tanda vital fisik dan berat badan. Menurut Rohmah *et al.* (2016) dalam Cahyani dan Prastuti (2020) bayi yang memiliki kualitas tidur baik memiliki kriteria kualitas tidur yaitu: Bayi tidur malam ≥ 9 jam, durasi lama nya terbangun malam ≤ 1 jam, frekuensi terbangun malam ≤ 3 kali, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan sekitar 4 - 5 jam, keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria, dan.

Berdasarkan penelitian Widiani dan Chania (2022) mengemukakan bahwa pijat bayi lebih bermanfaat di antara, pola tidur-bangun yang lebih baik, penambahan berat badan, peningkatan, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, perkembangan neuromotor, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan. Berdasarkan penelitian Nainggolan *et al.* (2021) mengemukakan bahwa pijat bayi merupakan gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, punggung, tangan bayi dan wajah. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Menurut penelitian Ariyanti (2019) bahwa pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak.

Menurut penelitian Zahra *et al.* (2022) mengemukakan bahwa semakin padat frekuensi sentuhan, semakin dekat hubungan batin yang terjalin. Terapi sentuhan

(pijat) bisa memberikan efek positif secara fisik, antara lain kenaikan berat badan bayi dan peningkatan produksi air susu ibu. Sentuhan alamiah pada bayi merupakan tindakan memijat yang dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan bayi. Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu RW 01 Gunung Batu, Kelurahan Gunung Batu, Kecamatan Bogor Barat pada tanggal 3 Desember 2022, peneliti melakukan wawancara kepada 9 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 70% 6/9 ibu mengatakan bahwa bayinya sering terbangun pada malam hari, rewel dan lemas saat bangun tidur, apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 30% 3/9 ibu mengatakan anaknya jarang terbangun pada malam hari dan pada saat bangun terlihat bugar dipagi hari. Berdasarkan data diatas bahwa tidak ada dampak mengenai pijat bayi bahkan manfaat yang sangat baik, sehingga penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

METODE

Penelitian ini penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi eksperimen dengan pre and post test one group design*. Penelitian ini dilakukan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor untuk mengetahui efektifitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. Sampel yang diambil sebanyak 20 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Intrumen penelitian ini menggunakan lembar checklist *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BSQI) untuk mengukur kualitas tidur yang dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali

perminggu dengan durasi 20 menit. Analisis data penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Status Kesehatan

Karakteristik	f	%
Usia		
6 bulan	5	25
8 bulan	5	25
9 bulan	1	5
10 bulan	3	15
11 bulan	2	10
12 bulan	4	20
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	8	40
Perempuan	12	60
Status Kesehatan		
Sehat	20	100
Sakit	0	0

Tabel 1 data karakteristik maka dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, dapat hasil bahwa usia responden antara 6 bulan sebanyak 5 orang atau (25%), usia 8 bulan yaitu sebanyak 5 orang atau (25%), usia 9 bulan yaitu sebanyak 1 orang atau (5%), usia 10 bulan yaitu sebanyak 3 orang atau (15%), usia 11 bulan yaitu sebanyak 2 orang atau (10%), sedangkan usia 12 bulan yaitu sebanyak 4 orang atau (20%). Data pada jenis kelamin dapat diketahui responden laki-laki sebanyak 8 orang atau (40%), sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang atau (60%). Data pada status kesehatan dapat diketahui responden sehat

sebanyak 20 orang atau (100%), sedangkan status kesehatan responden sakit tidak ada atau (0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Kualitas Tidur Bayi	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Kurang	15	75	0	0
Cukup	5	25	4	20
Baik	0	0	16	80

Tabel 2 dapat diketahui bahwa berdasarkan frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi, sebanyak 75% responden mengalami kualitas tidur kurang, dan sesudah dilakukan pijat bayi kualitas tidur baik menjadi 80%.

Tabel 3. Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur

Perlakuan	N	Mean Rank	Z	<i>p-Value</i>
Sebelum - Sesudah	20	10.50	- 4,041	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai *p-Value* = 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh dilakukan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Usia, Jenis Kelamin dan Status Kesehatan

Berdasarkan data usia bayi sekitar 6-8 bulan yang paling banyak bahwa usia bayi masih aktif dalam proses perkembangan sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari dan Erawati (2016) mengemukakan bahwa bayi usia 6-12 bulan akan mengalami perkembangan yang pesat di tandai dengan anak mulai belajar duduk, merangkak dan berjalan dengan pegangan pada suatu benda. Menurut Harahap (2019) bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar jika dipijat dari sejak kelahiran hingga usia 6-7 bulan.

Berdasarkan data jenis kelamin pada bayi dengan jenis kelamin tinggi pada bayi perempuan sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati et al. (2021) mengemukakan bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami keletihan dan cedera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Umumnya bayi jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik di siang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan dibandingkan dengan bayi perempuan. Oleh karena itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur juga lebih. Berdasarkan data pada status kesehatan bayi sehat maka menurut penelitian Muawanah et al. (2019) dikemukakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi dalam diri ataupun dari luar bayi itu sendiri diantaranya faktor : nutrisi, kondisi fisik, lingkungan dan penyakit. Jika faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

tidak dapat ditangani sehingga membuat bayi kekurangan tidur yang akan berdampak buruk terhadap bayi pada emosi, fisik, kognitif dan gerak.

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kualitas tidur pada bayi usia 6 -12 bulan sebelum diberikan perlakuan pijat bayi memiliki kualitas tidur yang kurang yaitu sebanyak 15 bayi atau (75%) dan kualitas tidur yang cukup sebanyak 5 bayi atau (25%) dari 20 bayi yang diteliti kualitas tidur yang kurang ditandai oleh kualitas tidur bayi dengan tidur malam ≤ 9 jam dan sering terbangun ≥ 3 kali serta durasi lama terbangun ≥ 1 jam dan juga bayi rewel saat bangun pagi. Menurut Aryani et al. (2022) bahwa bayi yang kurang tidur lebih rentan mengalami tanda-tanda gangguan kecerdasan, seperti kesulitan berkonsentrasi, daya ingat lemah dan hilangnya kreativitas. Menurut Kusumastuti et al. (2016) dalam Aryani et al. (2022) bahwa selain kualitas tidur bayi juga memengaruhi perkembangan fisik dan sikapnya keesokan harinya. Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh.

Berdasarkan penelitian Supriatin et al. (2022) yang berjudul “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022” dimana hasil penelitian sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur kurang sebanyak 21 bayi dari 30 responden yaitu masalah yang dialami oleh ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur, dengan pijat bayi salah satu terapi untuk menanggulangi rewel dan kualitas tidur bayi yang buruk. Menurut Supriatin et al (2022) bahwa kualitas tidur dapat diperbaiki dengan cara melakukan teknik pijat bayi yang dapat memberikan stimulus sehingga kualitas tidur

bayi akan meningkat. Sejalan dengan penelitian Handriana dan Nugraha (2019) di wilayah kerja puskesmas cigasong kabupaten majalengka dengan jumlah 31,2% responden kualitas tidur baik dan 68,8% responden kualitas tidur buruk, Sehingga pada bayi memasuki usia 6 bulan merupakan tahap awal perkembangan, dimana bayi akan lebih banyak menggunakan aktifitas fisiknya, selain itu meningkatnya kemampuan bayi untuk berkomunikasi dengan lingkungannya yang dapat membuat bayi sulit tertidur, atau akan mengalami berbagai gangguan tidur.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kualitas tidur bayi usia 6 - 12 bulan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor, paling banyak mengalami kualitas tidur kurang dan cukup, karena dengan adanya kualitas tidur bayi tersebut dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur kurang seperti, faktor usia karena mulai nya aktifitas fisik, jenis kelamin, status kesehatan, dan faktor lingkungan seperti tempat tidur yang pengap dan panas. Pada kualitas tidur kurang dengan gangguan tidur pada bayi diantaranya kualitas tidur bayi dengan tidur malam ≤ 9 jam atau bahkan sering terbangun ≥ 3 kali serta durasi terbangun ≥ 1 jam dan juga total tidur bayi selama 24 jam ≤ 14 jam serta rewel dan lemas saat bangun pagi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi, dimana dilihat dari lembar checklist pretest bahwa sebagian besar kualitas tidur kurang.

Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kualitas tidur sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar dalam kategori kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 80% responden

dalam kategori kualitas tidur baik, sebanyak 20% responden dalam kategori kualitas tidur cukup dan dalam kategori kualitas tidur kurang sebanyak 0%. Responden yang mengalami kualitas tidur dalam kategori kualitas tidur kurang dan cukup mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kualitas tidur baik dan cukup. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kualitas tidur.

Menurut Rohmawati dan Dewi (2019) mengemukakan bahwa Salah satu terapi non farmakologis yaitu pijat bayi untuk mengatasi masalah tidur bayi. Menurut Rangkuti (2021) bahwa pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati et al (2020) tentang “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi”. Dimana hasil penelitian yang berarti bahwa pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur bayi, sebelum dilakukan pijat bayi 60% kualitas tidur yang buruk mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik sehingga H1 diterima artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa ada pengaruh pijat bayi pada peningkatan kualitas tidur pada bayi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga dan Laowo (2019) diwilayah kecamatan medan tuntungan dimana hasil penelitian $p - \text{value} = 0,000$ dimana $p \leq 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah bayi dipijat serta ada manfaat lain yang dirasakan diantaranya setelah dipijat bayi terlihat bugar saat bangun tidur dan tidak rewel, meningkatkan kualitas tidur bayi,

meningkatkan ikatan kasih sayang, membantu proses tumbuh kembang bayi, serta meningkatkan pengetahuan kepada ibu agar dapat melakukan pijat pada bayi. Perbedaan sebelum dan setelah pijat bayi, dilihat dari lembar observasi setelah pijat bayi dilakukan rata-rata pada hari ke 4 ada perubahan pada kualitas tidur bayi.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kualitas tidur bayi usia 6 - 12 bulan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor, dimana penelitian pijat bayi yang dilakukan selama 2 minggu dengan durasi 20 menit dan dilakukan evaluasi selama 6 kali perlakuan bahwa adanya peningkatan yang semula 15 responden kualitas tidur bayi kurang meningkat menjadi 16 responden kualitas tidur baik dan 4 responden kualitas tidur cukup. Meningkatnya kualitas tidur bayi dilihat dari lembar checklist setelah dilakukan pijat bayi diantaranya tidur malam ≥ 9 jam, terbangun di malam hari ≤ 3 kali, durasi terbangun ≤ 1 jam, total tidur bayi dalam 24 jam ≥ 14 jam dan bayi saat terbangun tidak rewel dan lemas. Dengan begitu pijat bayi merupakan sentuhan nyaman dan lembut yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan meringankan ketegangan otot setelah aktifitas fisik seperti belajar merangkak dan berjalan sehingga bayi menjadi nyaman dan tertidur.

Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 - 12 Bulan terhadap Peningkatan Kualitas Tidur

Hasil uji statistic Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur dengan nilai signficancy Asymp Sig (2 tailed)=0,000 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi.

Menurut Wintoro dan Wahyuningsih (2022) mengemukakan bahwa pijat bayi juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh aktivitas nervus vagus. Bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus. Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibu, akibatnya asi akan lebih banyak diproduksi.

Penelitian sejalan dengan Zaen dan Arianti (2019) tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Nurul Umaira Titi Papan” dimana hasil penelitian ada pengaruh pada bayi yang dilakukan pijat bayi. Dengan demikian bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Dengan hasil penelitian bahwa pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sulistyowati et al. (2021) di Desa Matersih Kecamatan Matersuh Kabupaten Karanganyar penelitian tersebut dilakukan pada 34 responden yang menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada responden yang dilakukan pijat bayi Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti $p < 0,05$ artinya menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3 – 12 bulan. Bayi yang diberikan pemijatan mempunyai rata-rata kualitas tidur yang lebih baik. Bayi yang dipijat saat bangun tidur tidak rewel dan merasa bugar. Perbedaan kualitas tidur bayi juga dapat dilihat setelah dipijat bayi dilakukan rata-rata bayi tidur lebih dari 12 jam sehari dan tidak rewel.

Berdasarkan data pendukung dari hasil wawancara dengan ibu selama pelaksanaan pijat bayi bahwa mereka

tidur nya lebih tenang, terbangun tidak lebih dari 3 kali, bayi tidak rewel ketika bangun tidur, nafsu makannya juga meningkat dalam mengkonsumsi air susu ibu (ASI). Menurut asumsi peneliti bahwa didapatkan hasil yang signifikan dengan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 16 responden dan cukup sebanyak 4 responden, sehingga terdapat efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. Disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur menjadikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasi dalam proses perkembangan sangat baik dalam setiap usianya. Dari hasil wawancara bahwa pijat bayi juga dapat meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga membantu proses pertumbuhan dalam meningkatkan berat badan dengan meningkatnya nafsu makan dalam mengkonsumsi air susu ibu (ASI), sehingga asumsi peneliti dari hasil wawancara bahwa 4 responden bayi diberikan susu formula tidak diberikan ASI jadi dapat disimpulkan berbeda nutrisi pada 4 responden tersebut.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan pijat bayi memiliki kualitas tidur kurang yaitu 75 %, setelah diberikan pijat bayi terjadi peningkatan kualitas tidur yaitu sebanyak 80% responden memiliki kualitas tidur baik. Terdapat pengaruh pijat bayi usia 6 – 12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, Ida. (2019). "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Berat Badan dan Lama Tidur Bayi." 2(5).
- Aryani, Atik. (2022). "Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil." 5(1).
- Cahyani, Mailiza, dan Betty Prastuti. (2020). "Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Cahaya Bunda." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 4(2):39–45. doi: 10.36341/jomis.v4i2.1358.
- Elena Dianita Zahra, Triana Indrayani, Retno Widowati. (2022). "Analisis Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik A Pasar Rebo Jakarta Timur". *Jurnal Kesehatan Karya Husada: Universitas Nasional Jakarta..*
- Fauziah, Afroh, dan Heny Noor Wijayanti. (2018). "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta." *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* 6(2):14. doi: 10.20961/placentum.v6i2.22834.
- Handriana, Idris, dan Yophi Nugraha. (2019). "Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Ensetial Oil Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka." (16).
- Harahap, Novy Ramini. (2019). "Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan." *Jurnal Kesehatan Prima* 13(2):99. doi: 10.32807/jkp.v13i2.226.
- Harsi, Sri Kandi. (2018). "Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan D-IV Kebidanan Medan Skripsi, 24 Juli 2018."

- Irianti, Berliana, dan Nelly Karlinah. (2021). "Efektifitas Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 - 1 Tahun) Di Pmb Hasna Dewi Tahun 2020." 3.
- Istikhomah, Henik. (2020). "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten." *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* 5(1):14-22. doi: 10.37341/jkkt.v5i1.133.
- Kamalia, Rita, dan Nurayuda Nurayuda. (2022). "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 13(1):106. doi: 10.26751/jikk.v13i1.1277.
- Muawanah, Siti, Futhri Rifa Zaimsyah, dan Nova Relida. (2019). "Efek Pemberian Massage Bayi dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 - 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 2(2):125-31. doi: 10.36341/jpm.v2i2.720.
- Nainggolan, Anna Waris, Lisa Putri Damanik, Juliana Munthe, dan Magdalena Barus. (2021). "Pemberdayaan Ibu dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi." 2.
- Niasty Lasmy Zaen dan Ria Arianti. (2019). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* 5(2):87-94. doi: 10.52943/jikebi.v5i2.389.
- Rohmawati, Fauziah, dan Ratna Sari Dewi. (2019). "Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)." 9(2).

- Saddiyah Rangkuti. (2021). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)* 1(1):34-42. doi: 10.53842/jkm.v1i1.10.
- Sinaga, Asnita, dan Natalia Laowo. (2020). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019."
- Sukmawati, Ellyzabeth, dan Norif Didik Nur Imanah. (2020). "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13(1):11-17. doi: 10.36746/jka.v13i1.49.
- Sulistiyowati, Elya Ani, Anindhita Yudha Cahyaningtyas, dan STIKes Mitra Husada Karanganyar. (2021). "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar." 2(2).
- Supriatin, Titin, Yani Nurhayani, Ruswati Ruswati, Yani Trihandayani, dan Marwati Marwati. (2022). "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Lemahabang RT 001 RW 001 Dusun 01 Cirebon 2022." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 13(02):212-19. doi: 10.34305/jikbh.v13i02.575.
- Tarigan, Dina Arihta, dan Nur Adnin. (2023). "Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pmb Ny.N Di Desa Situsari Kec Cileungsi KabBogor Tahun 2022." 8(1).
- Widiani, Ni Nyoman Ayuk, dan Made Pradnyawati Chania. (2022). "Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas

li Sukawati Tahun 2021.” *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat* 9(1):29. doi: 10.31602/ann.v9i1.6348.

Wintoro, Pisolia Dynamurti, dan Astri Wahyuningsih. (2022). “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik Kusuma Husada Bayat.” 12(1).



EFEKTIVITAS BABY GYM TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR PADA BAYI USIA 6- 9 BULAN

**Evi Ayu Purnamasari, Triana Indrayani*, Retno
Widowati**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM
No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas dan masa kritis perkembangan. Di usia 6 – 9 bulan kemampuan motorik kasar bayi dimulai dengan duduk tanpa pegangan lalu berdiri dengan pegangan. Baby gym adalah teknik yang merangsang pertumbuhan, perkembangan khususnya kemampuan motorik kasar bayi secara optimal. Di Indonesia diketahui 7,5% bayi yang mengalami keterlambatan tumbuh kembang. Tujuan untuk mengetahui efektivitas baby gym terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi usia 6-9 bulan di Desa Sukadamai Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Bogor. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian adalah quasi experimental dengan bentuk one group pretest posttest design. Teknik pengambilan sampling yaitu menggunakan purposive sampling berjumlah 20 bayi. Instrumen penelitian menggunakan lembar KPSP. Analisis data dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan p

value 0,000 atau $< 0,05$ berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam perkembangan motorik kasar pada bayi antara sebelum dan sesudah baby gym. Ada pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan skor perkembangan motorik kasar pada bayi usia 6-9 bulan setelah perlakuan baby gym.

Keywords: bayi; baby gym; motorik kasar

EFFECTIVENESS OF BABY GYM ON GROSS MOTOR DEVELOPMENT IN CHILDREN AGED 6 - 9 MONTHS

ABSTRACT

Infancy is a golden period and a critical period of development. At the age of 6-9 months, baby's gross motor skills begin by sitting without a handle and then standing with a handle. Baby gym is a technique that stimulates growth, development, especially the baby's gross motor skills optimally. In Indonesia, it is known that 7.5% of babies experience developmental delays. Objective to determine the effectiveness of the baby gym on gross motor development in infants aged 6-9 months in Sukadamai Village, Sukamakmur District, Bogor Regency. This type of quantitative research with a quasi-experimental research design with the form of one group pretest posttest design. The sampling technique was using purposive sampling of 20 babies. The research instrument used the KPSP sheet. Data analysis with Wilcoxon test. The results of the study showing a p value of 0.000 or < 0.05 means that there is a significant influence on gross motor development in infants between before and after baby gym. There is a significant effect on increasing gross motor development scores in infants aged 6-9 months after the baby gym treatment.

Keywords: baby; baby gym; gross motor

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dan masa kritis perkembangan. Masa ini disebut sebagai masa keemasan, karena terdapat tahapan-tahapan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, dimana perkembangan fisik tumbuh dengan cepat (Tarigan et al., 2021). Perkembangan adalah peningkatan struktur tubuh dan fungsi yang lebih kompleks dalam hal motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian. Layanan kesehatan memeriksa pertumbuhan dan perkembangan bayi, balita, dan anak prasekolah untuk memastikan mereka mendapatkan stimulasi yang mereka butuhkan dan mendapatkan bantuan lebih awal jika mereka memiliki masalah gangguan tumbuh kembang (Permenkes RI, 2014).

Stimulasi adalah suatu masa penting dalam tumbuh kembang. Sentuhan ibu yang di respon bayi sebagai bentuk kenyamanan dan ungkapan kasih sayang (Zahra et al., 2022). Baby gym merupakan salah satu stimulasi yang efektif terhadap bayi. Saat melakukan baby gym, bisa melakukan deteksi dini adanya keterlambatan perkembangan bayi, khususnya perkembangan motorik kasar. Baby gym adalah teknik yang merangsang pertumbuhan, perkembangan khususnya kemampuan motorik kasar bayi secara optimal. Terapi stimulasi baby gym pada umumnya dilakukan oleh terapis yang sudah mengikuti pelatihan dan bersertifikat tetapi bisa dilakukan oleh ibu bayi dengan bimbingan terapis (Ningrum et al., 2022).

Menurut data WHO (2018) angka kejadian keterlambatan perkembangan di Amerika Serikat adalah 12% hingga 16%, di Thailand 24%, dan Argentina 22% dan di Indonesia berkisar antara 13% hingga 18%. Terdapat

masalah perkembangan, seperti keterlambatan motorik, bahasa dan perilaku, autisme dan hiperaktif meningkat. WHO (2019) peneliti dunia untuk WHO melaporkan bahwa ada 52,9 juta bayi di seluruh dunia, dan 54% memiliki keterlambatan perkembangan. Sekitar 95% dengan keterlambatan perkembangan tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Andinawati et al., 2022). Menurut data rutin (2020) di Indonesia pelayanan tumbuh kembang menunjukkan bahwa 66% terpantau pertumbuhan dan perkembangannya, 42% anak menerima layanan SDIDTK (Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang), dan 7,5% yang mengalami keterlambatan tumbuh kembang (Diah, 2022).

Di Indonesia jumlah bayi adalah 5 persen dari total penduduk, dimana persentase bayi dengan keterlambatan perkembangan (rata-rata) berkisar antara 5,3% hingga 7,5%. Studi tersebut menemukan bahwa persentase bayi yang tinggi di pedesaan dan perkotaan mengalami masalah perkembangan motorik. Ini bisa menjadi tanda masalah kesehatan, dan penting untuk memantau bayi sedini mungkin untuk mengetahui apakah mereka memiliki masalah. (Ningrum et al., 2022). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh baby gym terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi di hitung dari rumus nilai odds ratio diketahui hasil 10x yaitu bertambahnya keterampilan bayi mengangkat leher dan 11x yaitu bertambahnya keterampilan bayi mengangkat dada. Setelah dilakukan perlakuan selama 30 hari dengan baby gym (Mildiana, 2019).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zaidah (2020) dengan judul "Pengaruh Baby Gym Terhadap Motorik Kasar Pada Anak Delayed Development usia 3-12 Bulan Di Posyandu Melati Purbayan Kotagede

Yogyakarta". Perlakuan baby gym selama 1 bulan dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dan durasinya 15 menit. Orang tua berperan penting dalam membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Mereka harus memberikan stimulasi di semua bidang perkembangan motorik halus, motorik kasar, perkembangan bahasa, dan interaksi sosial. Stimulasi ini harus dilakukan secara teratur dan terus menerus dengan kasih sayang (Yulita dan Yanti, 2020). Orang tua yang memberikan stimulasi adalah tahap awal dalam pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi. Masa yang berkualitas dengan keluarga adalah tahap penting terpenuhinya stimulasi yang dibutuhkan seorang bayi (Rosita et al., 2020).

Bayi yang tidak mendapatkan stimulasi yang cukup (karena ibu yang kurang mendapatkan informasi dan adanya pengaruh lingkungan/budaya yang tidak baik) seringkali dapat ditelusuri kembali ke masalah pada awal perkembangannya. Ini termasuk pada bayi yang suka berada di posisi di atas alat bantu jalan sehingga bayi mengalami keterlambatan dalam memperoleh keterampilan motorik. Jika ini berlanjut, ada risiko penurunan kualitas hidup anak di masa depan (Ningrum et al., 2022). Jika perkembangan lambat, tentu memiliki dampak yang tidak baik pada prestasi akademik dan kesehatan serta sekolah akan terpengaruh (Mukarromah et al., 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Desa Sukadamai terdapat 10 bayi usia 6-9 bulan yang datang ke posyandu. Setelah melakukan pemantauan perkembangan bayi khususnya motorik kasar menggunakan KPSP (Kuesioner Pra Skrining Perkembangan) didapatkan hasil sebanyak 6 bayi atau 60% bayi yang mengalami keterlambatan (meragukan) pada perkembangan motorik

kasar. Dari hasil wawancara ibu mengatakan anaknya, belum bisa duduk sendiri dan belum bisa berdiri. Dari 6 ibu, ada 4 ibu atau 66,66% yang mempunyai bayi usia 6-9 bulan yang tidak mengetahui manfaat stimulasi baby gym.

Periode neonatal berlangsung dari 0 hingga 28 hari dan periode pasca neonatal berlangsung dari 29 hari hingga 11 bulan. Pada usia ini, bayi sangat lemah dan membutuhkan bantuan untuk menyesuaikan diri. Jika proses penyesuaian terlalu sulit, bayi bisa mengalami penurunan berat badan, keterlambatan perkembangan, masalah perilaku, bahkan kematian (Handayani dan Nuryati, 2022). Di usia 6 – 9 bulan kemampuan motorik kasar bayi dimulai dengan duduk tanpa pegangan lalu berdiri dengan pegangan. Selanjutnya, anak bisa berdiri lalu kembali turun lagi. Akhirnya, anak bisa duduk kembali. Teori Sistem Dinamis menjelaskan semua ini secara rinci (Ferinawati dan Kamila Osya, 2022).

Perkembangan adalah ketika tubuh tumbuh lebih kompleks, seperti kemampuan untuk gerak kasar, gerak halus, berbicara, dan mempelajari hal-hal baru (Nurlatifah dan Novita, 2022). Beberapa bayi mungkin mengalami keterlambatan perkembangan karena tidak mendapatkan stimulasi yang cukup. Ini mungkin termasuk hal-hal seperti dipegang, disentuh di berbagai bagian tubuhnya dan terpapar berbagai jenis rangsangan. Memberi bayi banyak stimulasi sejak usia dini dapat membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dan mengikuti perkembangannya (Dahlan et al., 2021). Pemeriksaan perkembangan anak dilakukan oleh petugas tenaga kesehatan. Tujuannya untuk mengetahui perkembangan anak normal atau terdapat penyimpangan. (Kemenkes RI, 2016).

Bayi membutuhkan nutrisi dan stimulasi yang tepat agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Baby gym adalah cara yang bagus untuk memberikan kedua hal ini, serta membantu mendeteksi tanda-tanda awal masalah perkembangan (Sari et al., 2022). Menurut Nurlatifah dan Novita (2022) Teknik Baby Gym ada 5 gerakan dan setiap gerakan di hitung 8x, diantaranya tekukkan lutut, menekuk lutut bergantian, tangan dan lutut membuat diagonal, menyilangkan kedua tangan, mengangkat kedua tangan ke atas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas baby gym terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi usia 6-9 bulan di Desa Sukadamai Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Bogor.

METODE

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain penelitian adalah quasi experimental dengan bentuk *one group pretest posttest design*. Definisi operasionalnya alat ukur menggunakan lembar KPSP. Waktu intervensi selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dan durasi waktu 15 menit. Penelitian ini dilakukan di Desa Sukadamai Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Bogor. Populasinya bayi usia 6-9 bulan berjumlah 36 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berjumlah 20 bayi. Kriteria inklusi adalah bayi usia 6-9 bulan yang tinggal di Desa Sukadamai dengan status perkembangan meragukan pada motorik kasar dengan pemeriksaan KPSP. Ibu bersedia anaknya menjadi responden, mendampingi anak untuk mengikuti proses penelitian selama 4 minggu (8x pertemuan), dan menandatangani informed consent.

Kriteria eksklusinya adalah bayi usia di bawah 6 bulan dan di atas 9 bulan, status perkembangan motorik

kasar sesuai usia, mempunyai kelainan bawaan sejak lahir, serta ibu dan bayi yang tidak bisa mengikuti prosedur penelitian. Bahan dan alat adalah lembar KPSP pada usia 9 bulan, wool merah, kacang, biskuit dan uang logam, kubus 2 buah, mainan, kasur tipis yang empuk dan musik (lagu anak-anak). Teknik pengumpulan data menggunakan sumber data primer. Teknik analisis data adalah uji wilcoxon. Pengukuran variabel dependent menggunakan KPSP dan variabel independent menggunakan lembar observasi.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin dan status perkembangan motorik kasar

Karakteristik	f	%
Usia		
6 bulan	5	25,0
7 bulan	4	20,0
8 bulan	7	35,0
9 bulan	4	20,0
Jenis kelamin		
Laki-laki	11	55,0
Perempuan	9	45,0
Status perkembangan motorik kasar		
Meragukan skor 7	7	35
Meragukan skor 8	13	65

Tabel 1 dari 20 responden yang diteliti menggambarkan karakteristik responden yang mendominasi yaitu berdasarkan usia 8 bulan sebanyak 35%, dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 55% dan status perkembangan motorik kasar intervensi meragukan skor 8 sebanyak 65%.

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Sebelum *Baby Gym*

Variabel	n	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Sebelum	20	7,65	8,00	0,489	7	8

Tabel 2 nilai rata-rata variabel sebelum *baby gym* sebesar 7,65; nilai mediannya sebesar 8,00; standar deviasi sebesar 0,489 yang menunjukkan penyebaran atas variabel sebelum *baby gym* tersebut sebesar 0,489; sedangkan nilai minimum sebesar 7 dan maksimumnya sebesar 8.

Tabel 3. Nilai Rata-Rata Sesudah *Baby Gym*

Variabel	n	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Sesudah	20	9,40	9,00	0,598	8	10

Tabel 3 nilai rata-rata variabel sesudah *baby gym* sebesar 9,40; nilai mediannya sebesar 9,00; standar deviasi sebesar 0,598 yang menunjukkan penyebaran atas variabel sesudah *baby gym* tersebut sebesar 0,598; sedangkan nilai minimum sebesar 8 dan maksimumnya sebesar 10.

Tabel 4.
Pengaruh *Baby Gym* Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi

	Kelompok	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P Value
Sesudah <i>baby gym</i> - sebelum <i>baby gym</i>	Negative (0)	20	0,00	0,00	-4,134	0,000
	Positive (20)		10,50	210,00		
	Ties (0)					

Tabel 4 Setelah dilakukan intervensi terdapat nilai positive atau bertambahnya perkembangan motorik kasar pada bayi sebanyak 20; nilai negative atau penurunan sebanyak 0; dan ties atau tidak mengalami perubahan

sebanyak 0. Nilai P Value=0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Maka H_0 diterima. Berarti adanya pengaruh *baby gym* terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi antara sebelum dan sesudah *baby gym*.

PEMBAHASAN

Karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin dan status perkembangan motorik kasar

Hasil penelitian di atas menggambarkan bahwa dari sampel berjumlah 20 bayi yang diteliti menggambarkan karakteristik responden yang mendominasi yaitu berdasarkan usia 8 bulan sebanyak 35%, dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 55% dan status perkembangan motorik kasar intervensi meragukan skor 8 sebanyak 65%.

Perkembangan Motorik Kasar Sebelum Perlakuan Baby Gym

Hasil penelitian sebelum *baby gym* menggambarkan bahwa intervensi dari KPSP yaitu perkembangan anak meragukan, nilai rata-rata variabel sebelum *baby gym* sebesar 7,65. Perkembangan motorik pada bayi sangat penting bagi orang tua untuk menghindari keterbelakangan sensorineural motorik pada bayi. Keterlambatan perkembangan motorik karena kurangnya stimulasi. Secara khusus, orang tua harus menerapkan stimulasi sesuai usia bayinya untuk mendorong perkembangan motorik yang optimal. Kenali juga ritme perkembangan motorik normal dan abnormal pada bayi. Perkembangan motorik dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah seberapa besar stimulasi yang diterima bayi. Ini dapat membantu bayi

berkembang dengan cara yang paling sesuai dengan usianya. (Ningrum *et al.*, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan Patimah *et al.* (2021) dengan judul "*The Influence Of Baby Gymnastics On Baby Development Ages 6-9 Months*" menunjukkan sebelum senam bayi terdapat keterlambatan perkembangan motorik kasar sebesar 26,3% diragukan. Setiap responden dilakukan skrining perkembangan sebelum dan sesudah diberikan dengan menggunakan KPSP. Asuhan senam bayi selama satu bulan setiap hari di pagi atau sore hari dengan durasi 5-10 menit. Setelah melakukan stimulasi dengan senam bayi, hasilnya 100% bayi mendapatkan perkembangan sesuai dengan usianya, dibuktikan dengan nilai p Value = 0,000. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Febriyanti *et al.* (2020) yang melakukan penelitian dari kota semarang menyatakan bahwa ada pengaruh baby gym terhadap perkembangan bayi dengan menggunakan uji wilcoxon nilai p value = 0,000 yang artinya $<0,05$.

Menurut asumsi peneliti dari data pretest terdapat 3 pertanyaan yang belum bisa dilakukan oleh bayi yaitu duduk sendiri selama 60 detik terdapat 8 bayi, saat ibu mengangkat bayi melalui ketiak bayi ke posisi berdiri (bayi menyangga sebagian berat badan dengan kedua kakinya) terdapat 10 bayi, dan bayi memegang 1 kubus pada tangan kanan serta 1 kubus pada tangan kiri terdapat 8 bayi. Saat penelitian berlangsung, ibu-ibu mempunyai baby walker dimana saat ibu mempunyai kesibukan, bayi di simpan di baby walker, ibu yang selalu menggendong anaknya dan ibu belum mengetahui mengenai stimulasi baby gym. Menurut peneliti, ini merupakan salah satu penyebab bayi belum dapat perkembangan motorik yang sesuai usianya.

Perkembangan Motorik Kasar Sesudah Perlakuan Baby Gym

Hasil penelitian sesudah baby gym menggambarkan bahwa intervensi dari KPSP yang mengalami peningkatan yaitu perkembangan anak sesuai, nilai rata-rata variabel sesudah baby gym sebesar 9,40; nilai mediannya sebesar 9,00; standar deviasi sebesar 0,598 yang menunjukkan penyebaran atas variabel sesudah baby gym tersebut sebesar 0,598; sedangkan nilai minimum sebesar 8 dan maksimum sebesar 10. Kemampuan motorik kasar melibatkan penggunaan otot besar untuk menggerakkan tubuh. Misalnya, sebagian besar atau seluruh bagian motorik kasar tubuh dibutuhkan oleh anak untuk posisi merangkak, duduk mandiri, berdiri, berjalan, lari, melangkah, melompat dan memanjat (Zaidah, 2020). Penelitian ini sesuai dengan penelitian Andinawati et al. (2022) dengan judul “Efektivitas Baby Gym Terhadap Perkembangan Motorik Pada Bayi Usia 9-12 Bulan Di PMB Putri Indriani Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor” menyatakan sesudah baby gym adanya kategori sesuai 93,3%. Ditemukan nilai P Value=0,000 berarti lebih kecil dari 0,05 maka baby gym memiliki pengaruh yang signifikansi pada perkembangan motorik seorang bayi.

Penelitian ini di dukung oleh penelitian (Ningrum et al., 2022) yang melakukan penelitian di Jombang menyatakan bahwa stimulasi dari baby gym efektif untuk mengoptimalisasi perkembangan motorik bayi. Hal ini dapat dilihat dari 36% menjadi 16% yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik. Menurut asumsi peneliti dari data posttest 3 pertanyaan yang belum bisa dilakukan oleh bayi saat pretest, setelah bayi mendapatkan perlakuan baby gym selama 4 minggu (8x pertemuan) yaitu duduk sendiri selama 60 detik dari 8 bayi menjadi 4 bayi,

saat ibu mengangkat bayi melalui ketiak bayi ke posisi berdiri (bayi menyangga sebagian berat badan dengan kedua kakinya) dari 10 bayi menjadi 0 bayi, dan bayi memegang 1 kubus pada tangan kanan serta 1 kubus pada tangan kiri dari 8 bayi menjadi 1 bayi. Hal ini dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh dari baby gym terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi.

Pengaruh Baby Gym Terhadap Perkembangan Motorik Kasar

Hasil penelitian terdapat jumlah sampel sebanyak 20 bayi. Setelah dilakukan intervensi terdapat nilai positive atau bertambahnya perkembangan motorik kasar pada bayi sebanyak 20; nilai negative atau penurunan sebanyak 0; dan ties atau tidak mengalami perubahan sebanyak 0. Hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan nilai P Value= 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Maka H_0 diterima. Berarti adanya pengaruh baby gym terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi antara sebelum dan sesudah baby gym.

Menurut buku pedoman SDIDTK, Kemenkes RI (2016) terdapat formulir KPSP menurut usia 9 bulan berisi 10 pertanyaan mengenai keterampilan perkembangan yang telah diperoleh anak. Dari 10 pertanyaan tersebut terdapat 5 pertanyaan gerak kasar/motorik kasar yang mendominasi.

Penelitian ini di dukung dengan penelitian Zaidah (2020) mengenai “Pengaruh baby gym terhadap motorik kasar pada anak delayed development usia 3-12 bulan di posyandu melati Purbayan Kotagede Yogyakarta”. Penelitian tersebut mempunyai populasi 26 bayi dan setelah peneliti melakukan pemeriksaan ada 17 bayi dengan usia 3-12 bulan yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik kasar. Perlakuan baby gym dilakukan selama satu bulan

dengan frekuensi dua kali dalam seminggu dan durasinya 15 menit. Menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar pada bayi setelah diberikan perlakuan baby gym diperoleh nilai probabilitas (nilai p) sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh baby gym terhadap motorik kasar pada anak delayed development usia 3-12 bulan.

Penelitian yang sama juga di lakukan oleh Mildiana (2019) yang melakukan penelitian di desa kayanagan menggunakan sample sebanyak 20 bayi dengan instrument menggunakan KPSP. Hasil penelitian menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan setelah perlakuan baby gym dapat meningkatkan 10x dalam kemampuan mengangkat dada dan 11x meningkatkan kemampuan mengangkat leher. Menurut asumsi peneliti stimulasi baby gym mempunyai manfaat yang sangat bagus untuk menunjang perkembangan motorik kasar pada bayi. Bayi yang di stimulasi akan lebih mudah untuk melakukan pergerakan tahapan perkembangan, khususnya motorik kasar. Pada penelitian ini bayi yang awalnya genggam tangan kurang kuat, setelah mendapatkan beberapa kali perlakuan genggamannya menjadi kuat. Bayi yang awalnya kakinya jingjit atau mengangkat kaki setelah mendapatkan perlakuan, kakinya kuat menahan badannya.

SIMPULAN

Ada pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan skor perkembangan motorik kasar pada bayi usia 6-9 bulan setelah perlakuan *baby gym*.

DAFTAR PUSTAKA

Andinawati, C., Syamsiah, S., & Kurniati, D. (2022). Efektifitas *Baby Gym* terhadap Perkembangan Motorik pada Bayi Usia 9-12 Bulan di Praktik Mandiri Bidan

- Putri Indriani Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor. *Jurnal kebidanan*, 11(2), 99–103.
- Dahlan, F. M., Choirunissa, R., & Misrati, M. (2021). Baby Spa Memengaruhi Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan Di Jakarta Timur. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.32502/sm.v11i2.2625>
- Diah. (2022). *Pelaksanaan Stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang*, Jakarta.
- Febriyanti, S. N. U., Nurlintan, D., & Hudhariani, R. N. (2020). The Benefits of Baby Gym on Development of Baby Age 6 Months. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 98–102.
- Ferinawati, & Kamila Osya. (2022). Hubungan Baby Spa (Solus Per Aqua) dengan Perkembangan Motorik Kasar The Effect of Baby SPA (Solus Per Aqua) on Motor Development in Infants Aged 6-12 Months At BPM Muaddah, S.SiT at Kota Juang Subdistrict Bireuen Regency. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 2615–109.
- Handayani, & Nuryati, T. (2022). Pelatihan Pijat Bayi Untuk Orangtua Di Klinik Rumah Sehat Keluarga Mustika Jaya Kota Bekasi. *Pelatihan Pijat Bayi Untuk Orangtua Di Klinik Rumah Sehat Keluarga Mustika Jaya Kota Bekasi*, 1(9), 2125–2132.
- Kemenkes RI. (2016). Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak. *Bakti Husada*, 59.
- Mildiana, Y. E. (2019). Pengaruh Baby Gym Terhadap Peningkatan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan. *Midwifery Journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*, 17(9), 94–99.

- Mukarromah, R., Hadi, S. P. I., Wahyuni, S., Gailea, A. S., Devi A, S., Dwi A, F., P, N. P., & Aufia.A, S. (2022). Edukasi Stimulasi Perkembangan Anak Dengan “Baby Gym.” *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 786–789. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4664>
- Ningrum, N.M., Purwanti, Tri., Mildiana, Y. (2022). Optimalisasi Perkembangan Motorik Bayi Dengan Baby Gym. *Jurnal Abdi Medika*, 1–9.
- Nurlatifah, T. H., & Novita, L. (2022). *MODUL PELATIHAN Mom and Baby Treatment, Acupressure & Entrepreneurship* (Tim Bulpen Edu (ed.); Pertama). Indomedia Pustaka,Sidoarjo.
- Patimah, S., Clara, T., & Kurnia, H. (2021). the Influence of Baby Gymnastics on Baby Development Ages 6-9 Months. *Midwifery and Nursing Research*, 3(2), 76–79. <https://doi.org/10.31983/manr.v3i2.6775>
- Permenkes RI. (2014). *Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta.
- Rosita, Rita, Retno Widowati, and Dewi Kurniati. 2020. “Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak 12-24 Bulan Di Posyandu Desa Ciasem Baru Kecamatan Ciasem KabupatenSubang Provinsi Jawa Barat.” *Jurnal Syntax Idea* 2(8):471–87.
- Sari, I. P., Hartini, Karyani, T., & A, B. Y. S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Baby gym sebagai Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Balita di Posyandu Terban. *ProsidingSeminar Nasional Dan Call for Paper KebidananUniversitas Ngudi Waluyo*, 321–326.

- Tarigan, E. F., Dewi, E. R., Sinaga, S. N., Silvia, C., & Sitepu, B. (2021). Home Care Baby Spa Dan Baby Gym Untuk Optimalisasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi. *PKM- CSR*, 4, 456–460.
- World Health Organization. (2018). Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. In *World health statistics* (Vol. 63, Issue 2). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>.
- World Health Organization. (2019). Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. In *World health statistics* (Vol. 8, Issue 5). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/324835>.
- Yulita, D., & Yanti, M. (2020). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Stimulasi Janin Dalam Kandungan. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 65–70. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.495>
- Zahra, Elena Dianita, Triana Indrayani, and Retno Widowati. 2022. “Analisis Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik A Pasar Rebo Jakarta Timur.” *Jurnal Kesehatan Karya Husada* 10(2):131–36.



PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI USIA 3-5 BULAN

Ayu Amalia Putri, Jenny Anna Siauta, Triana Indrayani*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo
Manila No.61, RW.7, Pejaten Bar., Ps. Minggu, Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12520

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Tingginya angka kelahiran hidup pada bayi penting sekali memberi stimulus pada masa *golden age* sehingga tidak terjadi keterlambatan perkembangan. Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi yang di kembangkan dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental dan menggunakan analisis *General Linear Model (GLM) Repeated Measures design* dengan desain *Pretest-Posttest*. Jenis kontras yang digunakan kontras *Difference*. Populasi penelitian yang digunakan adalah 90 bayi yang berusia 3-5 bulan. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* dan dikumpulkan dengan teknik observasi. Rata-rata berat badan sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 5614.75 gram dan setelah dilakukan pijat bayi pada minggu pertama

rata-rata berat badan bayi menjadi 5869.10 gram sampai pada minggu terakhir rata-rata berat badan bayi meningkat menjadi 6365.50 gram. Hasil uji statistika didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti ($p<0,05$) artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi. Terjadi peningkatan sebanyak 750.75 gram dari berat badan awal sebelum dilakukan peijatan dan Ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi.

Kata kunci: bayi; berat badan; pijat bayi

THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON INCREASING THE WEIGHT OF BABIESAGED 3-5 MONTHS

ABSTRACT

The high rate of live births in babies is very important to provide stimulus during the golden age so that there is no developmental delay. Massage therapy is one of the stimulation suggestions that are developed in stimulating growth and development. The purpose of this study was to determine the effect of baby massage on weight gain aged 3-5 months in the Bekasi City Midwife Independent Practice. This study used experimental research and used General Linear Model (GLM) Repeated Measures design analysis with Pretest-Posttest design. The type of contrast that Difference contrast uses. The study population used was 90 babies aged 3-5 months. The sample in this study was 20 babies. The samplingtechnique uses Purposive sampling and is collected by observation technique. The average body weight before the baby massage is 5614.75 grams and after the baby massage in the first week the average baby's weight becomes 5869.10 grams until in the last

week the average baby's weight increases to 6365.50 grams. The results of the statistical test obtained a value of $p = 0.000$ which means ($p < 0.05$) meaning that there is an effect of baby massage on increasing body weight at the age of 3-5 months at the Bekasi City Midwife Independent Practice. There was an increase of 750.75 grams from the initial body weight before the massage and there was an effect of baby massage on increasing body weight at the age of 3-5 months at the Bekasi City Midwife Independent Practice.

Keywords: baby; baby massage; weight

PENDAHULUAN

Pertumbuhan bersifat kuantitatif diukur menggunakan satuan berat atau panjang. Perkembangan adalah peningkatan kemampuan / *skill* yang kompleks dengan pola yang teratur sebagai hasil interaksi dengan lingkungan (Tando, 2016). Menurut data (WHO, 2018) melaporkan bahwa dari 200 juta anak usia di bawah 5 tahun di dunia tidak memenuhi potensi perkembangan. Angka kejadian keterlambatan perkembangan di Amerika Serikat berkisar 12- 16%, Thailand 24%, Argentina 22%, dan Indonesia 29,9%.

Menurut UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund) 2015 di dapat data masih tingginya angka kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia balita khususnya gangguan perkembangan motorik didapatkan (27,5%) atau 3 juta anak mengalami gangguan. Data nasional menurut Kementerian Kesehatan Indonesia bahwa pada tahun 2014, 13% - 18% anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan (WHO, 2019)

Menurut Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) yang di selenggarakan oleh Kementerian Kesehatan, proporsi anak kurus di Indonesia usia 0 - 23 bulan adalah 3,8% dan proporsi anak kurus 11,4%. Pada anak usia 0 - 59 bulan, berat badan 3,9% dan penurunan berat badan 13,8%. Terdapat 4.740.342 kelahiran hidup di Indonesia tahun 2020 di antaranya pada usia 0-23 bulan BB sangat kurang 1,3 %, BB kurang 5,4 %, gizi buruk 1,2 % dan gizi kurang 4,1 %. Sedangkan pada usia 0-59 bulan BB sangat kurang 1,4 %, BB kurang 6,7 %, gizi buruk 1,1 %, gizi kurang 4,3 % (Kemenkes RI, 2021)

Partisipasi masyarakat dalam penimbangan bayi usia 0 - 59 bulan (Balita) tahun 2020 sebanyak 2.459.859 Balita dari total sasaran 4.238.680 balita (58,0%). cakupan pelayanan kesehatan bayi di tahun 2020 sebesar 96,5 % meningkat 4,5 poin dibandingkan dengan tahun 2019 sebesar 92%. Data Riskesdas 2018, Prevalensi Balita di Jawa Barat memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan tingginya (kurus) yaitu sebesar 8,4 %. Prevalensi balita kurus di Jawa Barat tahun 2020 sebesar 3,7 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2020). Berdasarkan (Dinas Kesehatan Kota Bekasi, 2018) jumlah kelahiran tercatat sebanyak 47.338 jiwa, dengan lahir mati sebanyak 25 jiwa, sehingga jumlah kelahiran hidup sebanyak 47.313 jiwa, melihat tingginya angka kelahiran hidup pada bayi penting sekali memberi stimulus pada masa golden age sehingga tidak terjadi keterlambatan perkembangan.

Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi yang dikembangkan dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan (Prasetyono, 2017). Pijat bagi bayi dapat membantu meringankan masalah perut, sakit gigi, meningkatkan perkembangan otot, menenangkan saat tidur,

menenangkan saat rewel, membangun ikatan ibu dan bayinya (Medise, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Astriana didapatkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi (Astriana & Lilis Suryani, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 31 Oktober 2022 dilakukan wawancara di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi didapatkan bahwa dari 10 orang ibu terdapat 8 orang (80%) belum mengetahui manfaat dan cara melakukan pijat bayi yang baik dan benar. Pendapat mereka tentang pijat bayi bermanfaat untuk mengurangi rewel, tidur lebih nyenyak dan mereka meyakini bahwa pijat bayi merupakan tradisi turun temurun. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan.

METODE

Penelitian ini, menggunakan penelitian eksperimental dan Analisis yang digunakan adalah analisis *General Linear Model (GLM) Repeated Measures design* dengan Desain Pretest-Posttest, yaitu sebelum pijat bayi dilakukan penimbangan berat badan (Pre-test) dan setelah pijat bayi dilakukan penimbangan berat badan (Post-test). Jenis kontras yang digunakan kontras Difference. Pengukuran berat badan dilakukan setiap minggu hari pertama pijat bayi.

Penelitian dilakukan selama empat minggu, yaitu pada minggu pertama, kedua, ketiga dan keempat setelah pijat bayi. Penelitian dilakukan pada bayi usia 3-5 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Melakukan pretest yaitu menimbang berat badan awal sebelum dilakukan pemijatan, kemudian dilakukan posttest dengan menimbang berat badan pada hari pertama setiap minggu pemijatan.

Populasi penelitian ini adalah Semua bayi berusia 3-5 bulan yang berkunjung di Praktik Mandiri Bidan Wiwi Witarsih pada bulan September – November berjumlah 90 bayi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Purposive Sampling yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 bayi. Sebagai ukuran sampel relatif yang sesuai dengan populasi saat ini. Pedoman penentuan ukuran sampel oleh Roscoe (1975) hingga Uma Secalan (1992) menyatakan bahwa penelitian eksperimental sederhana dengan kontrol ketat ukuran sampel dapat menggunakan 10 – 20 item (Hatmawan & Riyanto, 2020). Setelah pengambilan data dengan lembar observasi dilakukan uji analisis data General Linear Model (GLM) dengan menggunakan SPSS untuk mengetahui adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan.

HASIL

Berikut disajikan hasil pengolahan dan analisis data menggunakan analisis GLM *Repeated Measures*.

Tabel 1. Berat badan rata-rata pengukuran pada minggu pertama, kedua, ketiga dan keempat (n=20)

Berat Badan Bayi	Mean	Std. Deviation	f
BB Awal	5614.75	537.606	20
BB Minggu 1	5869.10	525.803	20
BB Minggu 2	6099.50	512.594	20
BB Minggu 3	6365.50	492.485	20

Tabel 1, 20 bayi yang dilakukan pijat terjadi peningkatan berat badan. Sebelum dilakukan pemijatan rata-

rata berat badan bayi yaitu 5614.75 gram setelah dilakukan pijat bayi pada minggu pertama rata-rata berat badan meningkat menjadi 5869.10 gram. Selanjutnya rata-rata berat badan minggu kedua yaitu 6099.50 gram dan pada minggu terakhir rata-rata berat badan bayi yaitu 6365.50 gram.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik terhadap peningkatan berat badan setelah pijat bayi dalam waktu 4 minggu(n=20)

effect		Sig.
Factor1	Pillai's Trace	0.000
	Wilks' Lambda	0.000
	Hotelling's Trace	0.000
	Roy's Largest Root	0.000

Tabel 2, terdapat berbagai macam cara pengujian (*Pillai's Trace*, dll). Dari hasil pengujian statistik tersebut didapatkan nilai yang sama. Pada nilai di atas, terdapat nilai $p=0,000$, yang berarti $\alpha=0,05$, menolak hipotesis nol. Bila nilai p yang didapatkan pada penelitian $<0,05$ artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di PraktikMandiri Bidan Kota Bekasi.

Tabel 3 Hasil Uji Statistik terhadap peningkatan berat badan setelah pijat bayi menurut perbandingan dengan pengukuran berat badan awal sebagai pembanding (kontras simple) (n=20)

	factor1	f	Sig.
factor1	Level 2 vs. Level 1	171.772	.000
	Level 3 vs. Level 1	391.154	.000
	Level 4 vs. Level 1	503.874	.000
Error(factor1)	Level 2 vs. Level 1		
	Level 3 vs. Level 1		
	Level 4 vs. Level 1		

Tabel 3 hasil uji menurut pengukuran perminggu menunjukkan bahwa berat badan minggu kedua (nilai $p=0,000$), minggu ketiga (nilai $p=0,000$), dan pada minggu keempat (nilai $p=0,000$). Jika setiap level pengukuran nilai $p < 0,05$ maka terdapat peningkatan berat badan setiap minggu nya.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Berat badan rata-rata pengukuran pada minggu pertama, kedua, ketiga dan keempat

Berdasarkan hasil tabel 1 didapatkan hasil terjadi peningkatan sebanyak 750.75 gram dari berat badan awal sebelum dipijat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fitriyanti et al., (2019) tentang pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan didapatkan bayi yang dipijat mengalami kenaikan sebesar 24,07% dibandingkan kenaikan berat badan bayi yang tidak dipijat sebesar 18,28%. Hasil penelitian lain didapatkan peningkatan rata-

rata berat badan bayi yang dipijat sebanyak 800.00 gr/bulan dan rata-rata berat badan bayi yang tidak dipijat sebanyak 233.33 gr/bulan (Elvira & Azizah, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Sugiharti, 2016) yang menyatakan bahwa bayi yang dipijat akan memberikan efek lapar sehingga frekuensi menyusu bayi akan lebih sering. Hal tersebut disebabkan karena peningkatan tonus otot saraf vagus yang mempermudah pengeluaran hormon penyerapan makanan dan meningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Sehingga penyerapan makanan akan lebih baik dan bayi yang dipijat akan mengalami kenaikan berat badan yang lebih pesat.

2. Analisis Bivariat

Hasil Uji Statistik terhadap peningkatan berat badan setelah pijat bayi dalam waktu 4 minggu

Dari hasil uji statistik terdapat nilai $p=0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi. Hasil penelitian yang dilakukan Carolin et al., (2020) didapatkan ada perbedaan pada kelompok kontrol dan perlakuan yaitu sebesar $0,029 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi umur 2-6 bulan. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Irva et al., (2014) didapatkan hasil P Value sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian terapi pijat terhadap peningkatan berat badan bayi. Sejalan dengan teori (Juwita & Jayanti, 2019) bahwa pijat bayi memiliki manfaat yaitu dapat meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan,

meningkatkan konsentrasi, bounding menjadi kuat, perasaan nyaman serta merangsang peredaran darah.

Hasil Uji Statistik terhadap peningkatan berat badan setelah pijat bayi menurut perbandingan dengan pengukuran berat badan awal sebagai pembanding (kontras simple)

Hasil uji menurut pengukuran perminggu terdapat nilai $p=0,000 < 0,05$ yang artinya terjadi peningkatan berat badan setiap minggunya. Hasil penelitian lain yang dilakukan Yuliana et al.,(2013) didapatkan ada peningkatan berat badan bayi yang dilakukan pijat secara rutin yang memiliki pengaruh lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang tidak di pijat. Pada penelitian (Palupi & Pratiwi, 2019) didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian baby massage dan baby spa terhadap berat badan dan panjang badan bayi usia 4-12 bulan. Sejalan dengan teori yang menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi yaitu keturunan, sosial ekonomi, stimulasi, lingkungan, neuroendokrin dan nutrisi (Roesli, 2016)

Menurut asumsi peneliti pijat bayi bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk orang tua sebagai ungkapan rasa sayang terhadap anaknya. Pijat bayi merupakan sentuhan dalam bentuk pijatan lembut sebagai stimulus penting dalam tumbuh kembang bayi. Baby massage memiliki potensi peningkatan berat badan yang lebih baik di bandingkan dengan bayi yang tidak dilakukan pijatan. Pijat bayi tidak sepenuhnya mempengaruhi peningkatan berat badan karena peningkatan tersebut bisa terjadi dari faktor pemberian ASI yang berkualitas. Menurut hasil wawancara orang tua bayi perbedaan yang dirasakan setelah dilakukan pemijatan yaitu

meningkatnya kualitas tidur bayi dan proses pencernaan menjadi lancar sehingga bayi akan lebih sering menyusui.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis univariat dan bivariat penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di praktik mandiri bidan kota Bekasi, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut: Terjadi peningkatan rata-rata berat badan awal sebelum dan sesudah pemijatan sebanyak 750.75 gram selama 4 minggu penelitian. Adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3-5 bulan di praktik mandiri bidan kota Bekasi. Adanya perbandingan berat badan minggu pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Berat badan bayi mengalami peningkatan yang baik saat minggu keempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriana, & Lilis Suryani, I. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Di Bps Masnoni Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung*. 11.
- Carolin, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat Bayi Dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan Pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28–33. <https://doi.org/10.33221/jiki.V10i02.478>
- Dinas Kesehatan Kota Bekasi. (2018). *Profil Kesehatan Kota Bekasi*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2020*. Dinkes Jabar.

- Elvira, M., & Azizah, S. (2017). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Umur 0-6 Bulan Di Bps Bunda Bukittinggi. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 2(1), 85. <https://doi.org/10.30559/jpn.v2i1.16>
- Fitriyanti, Y. E., Arsyad, G., & Sumiaty, S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Bidan Cerdas (Jbc)*, 2(2), 100. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.199>
- Hatmawan, A. A., & Riyanto, S. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Deepublish Publisher.
- Irva, T. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2014). *Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi*. 1(2).
- Juwita, & Jayanti. (2019). *Pijat Bayi*. Cv Sarnu Untung.
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kemendes RI. Medise, B. (2020). *Canggung Merawat Bayi*. Gema Indonesia Menyusui.
- Palupi, E., & Pratiwi, Y. E. (2019). Perbandingan Pertumbuhan Perkembangan Bayi Usia 4-12 Bulan Antara Yang Dilakukan Baby Massage Dan Baby Spa Di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 18-33. <https://doi.org/10.35913/jk.v6i1.118>
- Prasetyono, D. S. (2017). *Buku Pintar Pijat*. Buku Biru.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Roesli, U. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Trubus Agriwidya.
- Sugiharti, R. K. (2016). Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Desa Karang Sari Dan Purbadana. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7, 41-52.

- Tando, N. M. (2016). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi Dan Anak Balita*. Egc.
- Who. (2018). *Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals. In World Health Statistics*.
- Who. (2019). *Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals. In World Health Statistics*.
- Yuliana, A., Suharto, A., & Handayani, T. E. (2013). Perbedaan Berat Badan Bayi Usia 3-5 Bulan Yang Dipijat Dan Tidak Dipijat. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, Vol.Iv*, 216-219.



The Effectiveness Of Tui Na Massage On Difficulties Of Eating In Children 1-3 Years Age In PMB Neneng Rusmiati South Tangerang City In 2020

Dessy R Susanti

Program Studi Kebidanan, Fakultas kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Indonesia

Retno Widowati

Program Studi Kebidanan, Fakultas kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Indonesi

Triana Indrayani

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Indonesia

Keywords:

*jat Tui Na,
Kesulitan
Makan*

ABSTRACT

The growth and development of children is very dependent on the fulfillment of nutrition, problems in fulfilling nutrition such as difficulty eating in toddlers can cause growth and development disorders. One of the triggers for malnutrition is difficult eating behavior in children. Efforts to overcome eating difficulties can be done by pharmacological methods of giving multivitamins and non-pharmacological methods of acupuncture massage, herbs, acupuncture. The purpose of this study was

to determine the effectiveness of tui na massage on feeding difficulties in children aged 1-3 years. This type of research is a Quasi Experiment with a one-group design with pre-test and post-test. The study population was toddlers aged 1-3 years. The sample in this study were 15 respondents aged 1-3 years old using purposive sampling technique. The results of the study used the Wilcoxon test data analysis. The results showed that Tui Na massage was effective in overcoming feeding difficulties in toddlers aged 1-3 years.

*corresponding author: retno.widowati@unas.ac.id

PENDAHULUAN

Setiap orang tua ingin anaknya tumbuh menginginkan anaknya tumbuh dengan normal. Pertumbuhan (Growth) berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat (Gram, Pound, kilogram), ukuran Panjang (cm, meter), umur tulang dan keseimbangan metabolic/retensi kalsium dan nitrogen tubuh. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat tergantung pada pemenuhan nutrisi, jadi masalah dalam pemenuhan nutrisi, seperti karena kesulitan makan pada balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, antara lain : menurun sistem kekebalan tubuh, gangguan tidur, gangguan keseimbangan dan koordinasi, dan juga anak- anak menjadi agresif, impulsif dan pengerdilan (Puspita, 2015).

Kemampuan makan pada anak akan terus berkembang sampai dengan usia 5 tahun dengan mampu mengenali rasa, tekstur dan bentuk makanan yang disukai. Namun dalam proses ini sering kali anak mengalami sulit makan terutama pada masa dimana anak hanya menyukai makanan yang disukai dan mulai mengkonsumsi jajanan sehingga anak enggan untuk makan makanan yang disajikan (Mangkat et al, 2016).

Kesulitan makan didefinisikan sebagai perilaku anak yang mengalami gangguan makan berupa penolakan makan, tidak mau makan, lama waktu makan hingga lebih dari 30 menit dan hanya mau makan makanan tertentu saja. Dan salah satu pencetus masalah gizi buruk adalah perilaku sulit makan pada anak, selain faktor ekonomi (Octaviyani, 2017)

Prevalensi kesulitan makan menurut klinik perkembangan anak dari Affiliated program for children development di university George town mengatakan 6 jenis kesulitan makan pada anak yaitu hanya mau makan makanan cair atau lumat : 27,35% kesulitan menghisap, mengunyah dan menelan :24,1%, kebiasaan makan yang aneh dan ganjil 23,4% tidak menyukai variasi banyak makanan: 11,1%, keterlambatan makan sendiri: 8,0% dan mealing time tantrum: 6,1% (Sabrian et al, 2015).

Angka kejadian masalah kesulitan makan di berbagai negara termasuk cukup tinggi. Sebuah penelitian the gateshead millennium baby study di inggris menyebutkan 20% orang tua melaporkan anaknya mengalami masalah makan, dengan prevalensi tertinggi anak hanya mau makan makanan tertentu. Studi di italia mengungkapkan 6% bayi mengalami kesulitan makan, kemudian meningkat 25-40% pada saat fase akhir pertumbuhan. Survey lain di amerika serikat menyebutkan 19-50% orang tua mengeluh anaknya

sangat pemilih dalam makan sehingga terjadi defisiensi zat gizi tertentu (Octaviyani, 2017).

Penelitian yang dilakukan sudibyo supardi di national institute of health research and development terhadap anak prasekolah di Jakarta Indonesia tahun (2015) menunjukkan hasil prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6% adapun 44,5% diantaranya menderita malnutrisi ringan sampai sedang dan 79,2% dari subjek penelitian telah mengalami kesulitan makan lebih dari 3 bulan. Kelompok usia terbanyak yang mengalami kesulitan makan adalah usia 1-5 tahun, sebanyak 43% yang mengalami kesulitan makan mengalami gizi buruk. Menurut data status Gizi balita di kota Tangerang (2017) sebanyak 1.161 Balita yang mengalami Gizi Buruk, sedangkan data jumlah kasus gizi buruk wilayah Tangerang selatan (2017) terdapat 109 balita yang mengalami kasus gizi buruk yang salah satunya disebabkan oleh sulitnya memberikan asupan makan terhadap balita (Dinkes, 2017)

Gejala kesulitan makan dijumpai pada usia anak. hal ini yang sering membuat masalah tersendiri bagi orang tua dalam mengatasi kesulitan makan sering dialami oleh anak terutama rentang usia 1-3 tahun yang disebut juga usia food jag, yaitu anak hanya makan pada makanan yang disukai atau bahkan sulit makan, seringkali dianggap wajar namun keadaan sulit makan yang berkepanjangan akan menimbulkan masalah pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Munjidah, 2015).

Kesulitan makan yang berat dan berlangsung lama dapat menimbulkan dampak negatif diantaranya yaitu berkaitan dengan kekurangan gizi. Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Akibat kekurangan gizi akan menyebabkan beberapa efek serius seperti kegagalan pertumbuhan fisik, tidak optimalnya

perkembangan dan kecerdasan, akibat lain adalah terjadinya penurunan produktifitas, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit yang akan meningkatkan resiko kesakitan dan kematian (Nurchahaya, 2015).

Secara umum penyebab kesulitan makan adalah faktor organik (Fisik), psikologis, gizi, penyakit, obat-obatan, dan lingkungan. Psikologis berkaitan dengan kondisi kejiwaan anak, emosi Ketika makan yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga baik dalam pengaturan makan anak, dan cara pemberian makan pada anak. Kontrol makan yang dilakukan oleh orang tua memiliki pengaruh pada emosi anak ketika makan. Ditemukan bahwa anak yang tidak dikontrol makannya cenderung mengalami sulit makan sebesar 1.959 kali dibanding yang ada kontrol makan. Selain kontrol makan, melibatkan anak dalam kegiatan perencanaan dan persiapan makanan juga termasuk faktor emosi. Keterlibatan anak memiliki hubungan dengan kesulitan makan pada anak. peluang anak yang mengalami kesulitan makan 3.238 kali lebih besar jika tidak dilibatkakan (Muharyani, 2015).

Upaya penanganan kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi (pemberian suplemen makanan/vitamin) dan cara non farmakologi (pijat akupresure, herbal, akupuntur). Pijat atau akupresure merupakan metode yang sudah lama ada, namun sangat jarang dilakukan dalam memberikan asuhan pada balita, dimasyarakat pijat hanya dilakukan jika ada masalah pada anak (Munjidah, 2015).

Seiring berkembangnya jaman telah dikembangkan dari tehnik pijat bayi hingga saat ini pijat tui na. pijat ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur, memijat, mengetuk, gesekan, menaarik, memutar, menggoyang dan

menggetarkan titik tertentu sehingga akan dipengaruhi aliran tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tertentu. pijat tui na merupakan teknik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui modifikasi dari akupuntur tanpa jarum (Nuryati, 2018).

Studi pendahuluan telah dilakukan peneliti pada bulan Februari-Maret 2020 di PMB Neneng Rusmiati kota Tangerang selatan pada 5 ibu yang memiliki balita di usia 1-3 tahun mengatakan anaknya mengalami kesulitan nafsu makan 3 diantaranya mengeluhkan anaknya sulit untuk membuka mulut Ketika diberi makan dan 2 diantaranya mengeluhkan anaknya hanya memilih makanan jenis tertentu saja.

Berdasarkan masalah-masalah yang didapatkan pada studi pendahuluan maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “ Efektivitas pijat Tui Na terhadap kesulitan makan pada balita usia 1-3 tahun di PMB Neneng Rusmiati kota Tangerang Selatan Tahun 2020”

METODE

Penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen with one group* dengan pretest and post test design. Subjeknya adalah Balita usia 1-3 tahun yang mengalami kesulitan makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan pijat tui na terhadap kesulitan makan pada balita usia 1-3 tahun. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol. Cara mengukurnya adalah dengan menggunakan data ordinal pada variabel kesulitan makan (Variabel Dependent) dengan menggunakan alat ukur kuesioner.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh balita di wilayah PMB Neneng Rusmiati Tangerang selatan tahun 2020. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang balita. Pengambilan sampel yang diambil adalah teknik purposive sampling adalah dengan cara memilih sampel atas pertimbangan peneliti. Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi.

Waktu penelitian terhitung sejak 14 juni 2020 sampai 01 juli 2020. Instrument dalam penelitian ini berupa variabel Independent Pijat Tui Na dan variabel Dependent nya adalah mengukur tingkat kesulitan makan pada balita menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas dan realibitasnya.

Teknik pengumpulan data yaitu dengan Peneliti melakukan survey pendahuluan untuk mendapatkan data primer semua populasi balita di PMB Neneng Rusmiati populasi yang telah diidentifikasi dilakukan penghitungan sampel dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Sampel diklasifikasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu kriteria inklusi Ibu Yang Memiliki Balita Usia 1-3 Tahun Dan Bersedia Melakukan Pijat Tui Na, Balita Yang Mengalami Kesulitan Nafsu Makan, Balita Yang Tidak Memiliki Kelainan Atau Penyakit Bawaan Responden mengisi kuesioner kesulitan makan pada balita dan mengambil jumlah sampel pada balita yang mengalami kesulitan makan. Dan kriteria eksklusinya Balita yang berusia lebih dari 3 tahun, Balita yang tidak memiliki kesulitan makan. Setelah dilakukan penentuan sampel Meminta ketersediaan responden untuk menandatangani lembar informed consent kemudian melakukan pengukuran tingkat kesulitan makan pada balita (pre test) jika responden menjawab kuesioner

>60% jumlah Ya maka dikatakan sulit makan dan jika menjawab <60% jumlah Yam aka tidak dikategorikan sulit makan. Memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan penelitian yaitu mengenai pijat Tui Na. Peneliti mencontohkan serta membimbing ibu dan balita cara melakukan pijat Tui Na. Responden mendapatkan SOP Pijat Tui Na sebagai panduan untuk melakukan pijat Tui Na secara mandiri di rumah. Kemudian Peneliti Membagikan lembar observasi yang harus di isi oleh ibu pada saat melakukan pijat Tui Na di rumah selama 1 minggu. Setelah 1 minggu pemberian intervensi pijat Tui Na peneliti melakukan (post test) unutup mengetahui tingkat kessulitan makan setelah dilakukan intervensi atau data akhir.

Dari data yang telah didapat atau hasil penelitian dipindahkan ke data elektronik computer untuk melakukann pengecekan dari hasil penelitian yang didapat. Dari hasil penelitian tersebut kemudian peneliti melakukan hasil pretest dan posttest rata-rata tingkat kesulitan makan pada balita sebelum dan sesudah intervensi

Untuk mengetahui keefektivitasan pijat tui na terhadap kesulitan makan pada balita usia 1-3 tahun di PMB Neneng rusmiati menggunakan Uji Wilcoxon signed rank test yaitu apabila $p < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga diintrestasikan terdapat pengaruh pijat tui na terhadap kessulitan makan pada balita usia 1-3 tahun di PMB Neneng Rusmiati kota Tangerang selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang. Adapun distribusi frekuensi

responden yang mengalami kesulitan makan adalah sebagai berikut :

Distribusi frekuensi responden yang mengalami kesulitan makan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesulitan Makan Pada Balita Usia 1-3 Tahun

Variabel	Frekuensi (N)	Mean	Persentase (%)
Sulit Makan	15	79,33	100
Tidak Sulit Makan	0		0

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebelum dilakukan pemijatan tui na pada balita terdapat 15 balita(100%) yang mengalami sulit makan. Dengan rata-rata total *pre test* yang dibagikan yaitu 79,33.

Jumlah responden berdasarkan perlakuan pemijatan

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Perlakuan Pemijatan Tui Na Pada Balita Usia 1-3 Tahun

No Pijat	Frekuensi	Persentase (%)
1 Rutin	9	60
2 Tidak Rutin	6	40

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa 9 Responden (60%) Rutin melakukan pijat tui na Secara rutin dengan 8 gerakan dan 6 responden (40%) tidak melakukan pijatannya secara rutin atau tidak menyelesaikan dengan 8 gerakan.

Jumlah responden setelah dilakukan pijat Tui Na

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Dilakukan Pijat Tui Na Terhadap Balita Usia 1-3 Tahun

No	Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Sulit Makan	1	6,7
2	Tidak Sulit Makan	14	93,3

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sesudah dilakukan pemijatan Tui Na terdapat 14 responden (93,3%) tidak mengalami sulit makan dan masih terdapat 1 responden (6,7%) yang masih mengalami kesulitan makan.

Hasil uji Normalitas data

Data penelitian tingkat kesusulitan makan yang telah diukur dari seluruh responden pada pengukuran sebelum diberikan intervensi (pretest) data memiliki distribusi tidak normal (Menggunakan Uji *Skewness dan kurtosis*), sehingga uji hipotesis uji paired t test sampel tidak memenuhi syarat. Sehingga peneliti menggunakan uji wilcoxon signed rank test.

Tabel 4 Nilai Uji Normalitas *Skewness Dan Kurtosis Test of Normality*

Skewness dan kurtosis test of Normality									
Pre test	N	Mean	Std. Deviation	Skewness statistic	Std. Error	Hasil Skewness (Statistic/std.error)	Kurtosis Statistic	Std. .Error	Hasil Kurtosis (statistic/std.e rror)
	15	79,33	7,037	1,511	0,580	2,605	5,424	1,121	4,838

Pada tabel 4 dilakukan uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak pada *pre test*. Setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan

Skewness dan Kurtosis dimana syarat uji normalitas *skewness dan kurtosis* adalah dengan nilai statistik *skewness* dibagi dengan nilai std. error *skewness* dan nilai statistik *kurtosis* dibagi dengan nilai std.error *kurtosis*. Dimana jika hasil skor berada di antara ± 2 maka data berdistribusi normal dan bila skor melebihi $+2$ maka data berdistribusi tidak normal. Maka nilai statistic *skewness* dibagi dengan std.error (1.511/0,580) didapatkan hasil *skewness* 2,605 dan nilai *kurtosis* dibagi dengan std.error (5.424/1.121) didapatkan hasil *kurtosis* 4,838 pada pre test. Maka dapat disimpulkan dari data tersebut terlihat, hasil uji normalitas pada pre test melebihi $+2$ maka data tersebut berdistribusi tidak normal, sehingga peneliti melakukan analisis uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 5 Efektivitas Pijat Tui Na Terhadap Kesulitan Makan Sebelum Dan Sesudah Pada Balita Usia 1-3 Tahun Di PMB Neneng Rusmiati Tangerang Selatan Tahun 2020

Variabel	Pretest		Posttest		Sig-(2-Tailed)
	M	SD	M	SD	
Efektivitas pijat Tui Na terhadap kesulitan makan	79,33	7,037	15,33	8,338	0,001

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata rata tingkat kesulitan makan sebelum intervensi mendapat nilai Mean 79,33 std Deviation 7,037 dan sesudah intervensi diberikan terapi pijat Tui Na mendapat nilai Mean 15,33 std deviation 8,338 dan diperoleh sig.0,001 ($p < 0,05$). Yang artinya hipotesis alternatif diterima maka Pijat Tui na Efektif dalam mengatasi kesulitan makan pada balita usia 1-3 tahun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan frekuensi tingkat kesulitan makan sebelum diberikan intervensi yaitu 15 responden yang mengalami kesulitan makan. Dimana responden mengisi lembaran kuesioner dengan jumlah total ya $\geq 60\%$ dengan rata-rata 79,33.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Asih, 2018) didapatkan rata-rata balita 72,22% balita mengalami kesulitan makan sebelum dilakukannya pijat Tui Na.

Kesulitan makan sebagai perilaku anak yang mengalami gangguan makan berupa penolakan makan, tidak mau makan. Sejalan dengan teori menurut (Judarwanto, 2010 dalam Lola 2018) bahwa anak mengalami masa peralihan bentuk makanan lunak ke makanan biasa serta anak sudah mulai memilih makanan yang disukainya. Sehingga sulit makan dapat mengakibatkan kurangnya kebutuhan nutrisi pada anak.

Menurut asumsi peneliti dari hasil kuesioner yang dibagikan sebelum dilakukan intervensi pijat tui na terdapat 15 Ibu yang mempunyai balita usia 1-3 tahun dengan kesulitan makan yaitu dikatakan kesulitan makan jika ibu menjawab pada kuesioner dengan jumlah YA $> 60\%$. rata-rata ibu menjawab jika balita suka memuntahkan makanan yang masuk kedalam mulut, menyembur-nyemburkan makanan, menolak suapan yang diberikan, suka berlama-lama mengunyah makanan, tidak menyukai variasi banyak makanan dan tidak menghabiskan porsi makanannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan perlakuan pemijatan ibu terhadap balita didapatkan yang melakukan pemijatan secara Rutin yaitu 9 responden (60%) dan yang tidak melakukan pijatan secara

rutin dan tidak menyelesaikan 8 gerakan yaitu 6 responden (40%). Ibu tidak melakukan pemijatan secara rutin dan tidak 8 gerakan dikarenakan pada saat pemijatan pada Gerakan selanjutnya anak sudah tidak mau.

Hal ini sejalan dengan penelitian Munjidah (2015) terdapat 65,2% responden tidak melakukan pijatan secara rutin dan tidak menyelesaikan dengan 8 gerakan dikarenakan Ketika dilakukan Gerakan selanjutnya anak sudah tidak mau. Hal ini yang menyebabkan masuk dalam kategori tidak rutin.

Menurut asumsi peneliti dari kuesioner yang dibagikan ibu menyetujui untuk melakukan pemijatan secara rutin dan sesuai 8 gerakan, tetapi Ketika dilakukan pemijatan ternyata anak sudah merasa tidak nyaman sehingga ibu belum menyelesaikan 8 gerakan tetapi anak sudah tidak mau, dan Ketika anak sudah tidak mau dipijat sebaiknya tidak dipaksakan karena nantinya dapat mengakibatkan trauma pada anak. Sehingga perlakuan pemijatan dikategorikan tidak rutin.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan setelah dilakukan intervensi pijat tui na selama 7 hari berturut-turut dengan 8 gerakan. didapatkan penurunan jumlah balita yang mengalami kesulitan makan dari 100% menjadi 6,7%.

Sejalan dengan hasil penelitian (Marthalena, 2019) setelah dilakukan intervensi pijat tui na selama 7 hari berturut-turut dari 100% yang mengalami kesulitan makan menurun menjadi 13,3% yang masih mengalami kesulitan makan.

Menurut asumsi peneliti pemijatan tui na ini jika dilakukan dengan benar dan dengan 8 gerakan sangat efektif dalam mengatasi kesulitan makan pada balita khususnya pada usia 1- 3 tahun. Dalam hasil penelitian ini masih

didapatkan 6,7% yang masih mengalami kesulitan makan yaitu dikarenakan perlakuan pemijatan yang tidak rutin dan kurang dari 8 gerakan.

Pada uji ini peneliti menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon dikarenakan hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal. Sehingga uji paired t test sampel tidak memenuhi syarat. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai mean pada pre test 79,33 dengan standar deviasi 7,037 sedangkan post test terdapat mean 15,33 dengan standar deviasi 8,338. berdasarkan uji statistik didapatkan p value $0,001 < 0,05$. Syarat ketentuan $p < 0,05$ demikian H_0 ditolak yang berarti terdapat ke efektifitasan pijat tui na terhadap kesulitan makan pada balita usia 1-3 tahun di PMB Neneng Rusmiati tahun 2020.

Dalam penatalaksanaan kesulitan makan bisa dengan Farmakologi dan Non Farmakologi. terapi farmakologi dengan pemberian multivitamin pada balita tetapi dapat berdampak buruk bagi Kesehatan jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama. Terapi non farmakologis bisa melalui minuman herbal/jamu, pijat akupresure dan akupuntur salah satunya terapi pijat tui na (Munjidah, 2015)

Menurut peneliti dari hasil penelitian bahwa sesudah dilakukan pijat Tui Na dapat meningkatkan nafsu makan pada balita dikarenakan pijatan yang digunakan jari, tangan, siku, lutut atau kaki untuk memberikan tekanan pada lokasi tubuh tertentu (Kang et al, 2018). Anak-anak merespon dengan baik bentuk terapi yang lembut ini. Pijatan anak-anak menerapkan teknik-teknik pijatan yang sama untuk perkembangan sensasi sentuhan yang sehat pada anak-anak. Faktanya anak-anak yang menerima perhatian semacam ini lebih sehat dan menambah berat badan dengan baik sepanjang perkembangan mereka (Pediatrik Tui Na, 2019).

Dan bermanfaat sebagai proses tumbuh kembang anak secara mental, fisik dan sosial dan pemijatan tui na bisa memberikan rangsangan positif, melancarkan saraf-saraf sehingga menjadikan tubuh menjadi rileks (Dewitasari, 2015).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan antara balita yang sebelum diberikan pijat tui na dan balita yang sesudah diberi pijat tui na cukup signifikan. Sesuai dengan penelitian Asniar (2019) yang mengatakan pijat tui na sangat signifikan dalam mengatasi tingkat kesulitan makan pada balita. Maka pijat tui na ini dapat membantu ibu dalam mengatasi kesulitan makan pada balita.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas pijat tui na terhadap kesulitan makan pada balita usia 1-3 tahun di PMB Neneng Rusmiati kota Tangerang Selatan tahun 2020 ditarik kesimpulan sebagai berikut : Tingkat kesulitan makan pada balita usia 1-3 tahun sebelum di lakukan pijat Tui Na terdapat 15 (100%) balita usia 1-3 tahun yang mengalami kesulitan makan. dan setelah dilakukan pijat Tui Na mengalami penurunan menjadi 1 (6,7%) balita usia 1-3 tahun yang masih mengalami kesulitan makan. Dan setelah dilakukan uji statistik Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat tui na terhadap kesulitan makan pada balita usia 1-3 tahun yaitu didapatkan Sig 0,001 ($p < 0,05$). Yang artinya pijat Tui Na efektif dalam mengatasi kesulitan makan pada balita.

REFERENSI

- Asih, Y. (2018). Pijat Tui Na Efekif Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan, 14*, 98-103.
- Dinkes. (2017). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang*. Tangerang: Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang.
- Judarwanto, W. (2016). *Picky Eaters Sulit Makan Pada Anak*. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kang, S., Kim, I. K., Choi, E. J., & So, W. Y. (2018). Efek Tehnik Pijat Tui-Na dan Thailand Pada Kepatuhan Arteri Vaskular Pada Pria Korea Setengah Baya. *Jurnal Asosiasi Kesehatan Masyarakat Iran Dan Universitas Teheran Ilmu Kedokteran*.
- Loka, L. V., Martini, Margaretha, Sitompul, & Relina, D. (2018). Hubungan pemberian makan dengan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah (3-6 tahun). *JKSI, 3*.
- Mangkat., Mayulu., dan Kawengian., (2016). Gambaran Pemberian Makanan Pendamping Asi Anak Usia 6-24 Bulan Di Desa Mopusi Kecamatan Lolayan. *Jurnal E-Biomedik, 4*.
- Marthalena, H. (2019). Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Kesulitan Makan Balita Usia 1 Tahun. *Jurnal, 96*.
- Muharyani, W.P., (2012). Hubungan Praktik Pemberian Makan Dalam Keluarga Dengan Kejadian Sulit Makan Pada Populasi Balita Di Kelurahan Kuto Batu Kota Palembang. *Tesis Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Keperawatan Universitas Indonesia*
- Munjidah, A. (2015). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan

- Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 08, 193-199.
- Nuryati. (2018). Penerapan Pijat Tui Na Untuk Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita
- Octaviyani,Y. (2017).Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak TK Di Banjarmasin.*Jurnal*.
- Pediatrik, T. (2017). *Tui na Pediatrik*. Retrieved from Tui Na Pediatrik Memperlakukan Berbagai Penyakit Anak.:file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Tuina%20umber/tuina,%20pediatric.ht ml. Diakses 27 Mei 2020.
- Puspita,Y., (2015). Faktor Dan Dampak Stunting Pada Kehidupan Balita. *Word Press*.
- Sabrian, F., Kesuma, A. & Novayelinda, R., 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku kesulitan makan pada anak prasekolah. *JOM*, Volume 2.
- Wahyuningrum, D. A. (2017). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita Usia 1 – 5 Tahun di BPM Ma'rifatun MS Puring. *Skripsi*.
- Widodo, J. (2012). *Edukasi Dan Konsultasi Sulit Makan Dan Gangguan Kenaikan Berat Badan*. Jakarta.

ANALISIS PIJAT BAYI DAN PENAMBAHAN BERAT BADAN BAYI DI KLINIK A PASAR REBO

Triana Indrayani¹, Elena Dianita Zahra², Retno Widowati³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta
trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Pijat merupakan stimulus yang memberikan rangsangan terhadap pertumbuhan perkembangan bayi. Hal ini akan mempengaruhi pemberian ASI pada kenaikan berat badan karena ASI merupakan makanan dan minuman yang paling sempurna bagi bayi selama bulan pertama kehidupannya dan makanan bayi paling utama.

Tujuan: Untuk menganalisis pijat bayi dan pemberian ASI terhadap kenaikan berat badan bayi di Klinik Utama Anny Rahardjo Pasar Rebo Jakarta Timur.

Metodologi: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* menggunakan pendekatan retrospektif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Systematic Random Sampling* sejumlah 101 orang. Data dianalisis menggunakan uji statistic *Chi Square*.

Hasil Penelitian: Uji statistik diperoleh ada hubungan antara pijat bayi dengan kenaikan berat badan bayi dengan $p = 0,001$ dan nilai OR = 11,0 (95% CI: 2,9- 41,5).

Simpulan: Ada hubungan antara pijat bayi dengan penambahan berat badan bayi

Kata Kunci: Pijat Bayi, Penambahan Berat Badan Bayi

Analysis Of Infant Massage And Baby Weight Addition At Clinic A Pasar Rebo

ABSTRACT

Background: *Massage is a stimulus that stimulates the growth of infant development. This will affect breastfeeding for weight gain because breast milk is the most perfect food and drink for babies during the first month of life and the most important baby food.*

Objective: *To analyze infant massage and breastfeeding on infant weight gain at Anny Rahardjo Main Clinic, Pasar Rebo, East Jakarta.*

Methods: *This study was a quantitative study with a cross sectional design using a retrospective approach. The sampling technique used was the Systematic Random Sampling technique of 101 people. Data were analyzed using Chi Square statistical test.*

Results: *Statistical test showed that there was a relationship between infant massage and infant weight gain with $p = 0.001$ and $OR = 11.0$ (95% CI: 2.9– 41.5).*

Conclusion: *There is a relationship between baby massage with the baby's weight gain*

Keywords: *infant massage, infant weight gain*

PENDAHULUAN

Window of opportunities atau sering juga disebut periode emas (*Golden Period*) merupakan masa sejak bayi di dalam kandungan sampai anak berusia dua tahun, proses tumbuh kembang terjadi dengan cepat dan tidak terjadi di usia lain (Zaki et al., 2019). Perbaikan gizi dilakukan melalui pendekatan dan fokus pada 1000 Hari pertama Kehidupan (Lamberti et al., 2011). Pada seluruh kelompok umur

permasalahan gizi kerap terjadi, permasalahan gizi pada kelompok usia tertentu akan berpengaruh terhadap status gizi siklus kehidupan selanjutnya (Maflahah, 2019).

Stimulasi adalah hal penting di dalam tumbuh kembang anak (JD Barros et al., 2010), stimulasi dapat meningkatkan berat badan bayi pada bayi premature (Massaro et al., 2009). Sentuhan ibu juga akan di respon oleh bayi sebagai bentuk perlindungan, perhatian, dan ungkapan cinta (Irva et al., 2014). Semakin padat frekuensi sentuhan, semakin dekat hubungan batin yang terjalin. Tindakan yang dilakukan dengan teratur dengan menggunakan tehnik dan tata cara pijatan pada bayi merupakan sentuhan alamiah (Mulyati et al., 2018). Terapi sentuhan memberikan efek positif terhadap fisik seperti peningkatan produksi Air Susu Ibu dan peningkatan berat badan padabayi (Korompis & Pesik, 2018)

Menurut Kepmenkes No. 320 Tahun 2020 Tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan memiliki kewenangan dalam melakukan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang terhadap bayi dan anak. Pijat bayi merupakan salah satu contoh stimulasi yang sering dilakukan oleh masyarakat (Salsabila, 2022).

Sebagaimana dalam jurnal *Preterm Infant Massage Therapy Research of Miami Medical School* mengatakan bahwa terapi massage 3 kali sehari dengan durasi 15 menit selama 10 hari akan menghasilkan kenaikan berat badan 21-47% lebih besar dari perawatan biasa (Field, Diego, et al., 2010). Manfaat pijat bayi telah diteliti sejak tahun 1986 oleh para ahli dari Miami tepatnya dari Fakultas Kedokteran, dari hasil penelitian terbukti bahwa pijat bayi yang dilakukan pada bayi pre- mature dapat meningkatkan berat badan bayi

sebesar 20-40% dibandingkan dengan bayi yang tidak dilakukan pijat (Dana Salsabila et al., 2022)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi. Data yang didapat dari Provinsi DKI Jakarta menunjukkan dari sebanyak 180.653 balita yang ditimbang, terdapat 1.355.911 Baduta yang ditimbang pada tahun 2017 dibandingkan dengan tahun 2016, mengalami kenaikan sangat signifikan sebesar 86,67%. Tahun 2017 didapatkan 39.628 Baduta di Bawah Garis Merah (BGM) sekitar 2,92%. Tahun 2016 ditemukan 1,174 baduta berada dibawah garis merah (BGM), sekitar 0,65% (persen) (DINKES DKI Jakarta, 2017).

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* menggunakan pendekatan retrospektif dan menggunakan menggunakan uji statistic *Chi Square*. Data yang digunakan adalah sekunder dari bulan Oktober sampai Desember 2021, Populasi yang digunakan yaitu seluruh bayi yang dilakukan pijat bayi di Klinik Utama Anny Rahardjo dengan total sebanyak 120 bayi. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah bayi yang dilakukan pijat berusia 0 bulan sampai 6 bulan, bayi yang rutin dilakukan pijat bayi minimal 3 kali dalam seminggu, dengan jumlah sampel sebanyak 101 bayi yang diambil menggunakan rumus Slovin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Bayi yang Dilakukan Pijat Bayi

Pijat Bayi	Jumlah	Persentase (%)
Dilakukan (pijat 3 kali dalam seminggu)	89	88,1
Tidak dilakukan (pijat 3 kali dalam seminggu)	12	11,9
Jumlah	101	100,0

Sumber : Data Primer 2021

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang dilakukan pijat bayi sebanyak 89 (88,1%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak dilakukan pijat bayi yaitu 12 (11,9%) dari total 101 (100%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kenaikan BB bayi

Kenaikan Berat Badan Bayi	Jumlah	(%)
Kenaikan Berat Badan sesuai umur	84	83,2
Kenaikan Berat Badan tidak sesuai umur	17	16,8
Jumlah	101	100,0

Sumber : Data Primer 2021

Responden yang mengalami Kenaikan Berat Badan sesuai umur sebanyak 84 (83,2%) dan yang tidak mengalami Kenaikan Berat Badan sesuai umur 17 (16,8%) dari total 101 (100%).

Tabel 3 Hubungan Pijat bayi terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi

Pijat Bayi	Kenaikan BB				TOTAL	p	OR
	Tidak sesuai		Sesuai Umur				
	n	%	n	%			
Tidak Dilakukan	7	6,9	5	5,0	12	100	0,001 11,0
Dilakukan	10	9,9	79	78,2	89	100	

Sumber : Data Primer 2021

Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,001$ disimpulkan ada hubungan antara pijat bayi dengan kenaikan berat badan bayi dan nilai $OR = 11,0$ (95% CI : 2,9–41,5) artinya responden yang tidak dilakukan pijat bayi berpeluang 11,0 kali untuk tidak terjadi kenaikan BB sesuai umur dari pada responden yang dilakukan pijat bayi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bayi yang tidak dilakukan pijat bayi dengan kenaikan BB tidak sesuai umur sebanyak 7 (6,9%) dibandingkan dengan bayi yang dilakukan pijat bayi dan kenaikan BB tidak sesuai umur sebanyak 10 (9,9%). Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,001$ dan nilai $OR = 11,0$ Hasil penelitian ini sejalan dengan (Indrayani et al., 2020) ada pengaruh yang bermakna antara pemberian pijat bayi dengan Perubahan Berat Badan Bayi , sejalan juga dengan penelitian (Gürol & Polat, 2012) dengan judul *The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants*.

Menurut Roesli (2016) pijat bayi berpengaruh terhadap proses penyerapan makanan (Massaro et al., 2009). Hasil penelitian Field dan Schanberg menunjukkan pada bayi yang dipijat terjadi peningkatan kadar enzim penyerapan insulin dan gastrin akibat dari peningkatan tonus vagus,

sehingga penyerapan makanan menjadi lebih sempurna (Field, Hernandez-Reif, et al., 2010)

Pijat bayi bermanfaat antara lain memberikan efek biokimia, memberikan perubahan fisik dengan mengubah gelombang otak secara positif, sehingga pernafasan dan sirkulasi darah menjadi lebih baik, peningkatan berat badan bayi usia 6-12 bulan berkisar antara 85-400 gram meningkat setiap bulannya, rangsangan taktil dan konsentrasi bayi menjadi meningkat sehingga kualitas tidur bayi menjadi lebih baik (Phillips, 2013). Selain itu pijat bayi juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kelenjar getah bening, termasuk ke saluran pencernaan, yang menyebabkan sistem pencernaan menjadi lebih lancar dan proses penyerapan nutrisi oleh jaringan tubuh bayi menjadi lebih sempurna (Horta, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan di Bali (Dewi et al., 2011), juga menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan kenaikan berat badan yang signifikan antara bayi lahir cukup bulan yang diberikan stimulasi pijatan, dibandingkan dengan bayi yang tidak menerima pijatan (Fazrin et al., 2021). Hasil ini juga didukung oleh penelitian (Idayanti et al., 2018) ada perbedaan yang signifikan antara berat badan bayi prematur sebelum dan sesudah dilakukan pijatan

Asumsi peneliti pijat yang dilakukan pada bayi dapat meningkatkan berat badan bayi dan merangsang ujung-ujung saraf bayi yang berhubungan dengan rangsangan yang kuat. Semakin rangsangan bayi kuat produksi Air susu ibu akan semakin banyak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Distribusi frekuensi bayi yang diberikan ASI sebanyak 90 (89,1%), distribusi frekuensi penambahan berat badan bayi seususai umur sebanyak 84 (83,2%) dan ada hubungan pijat bayi P Value (0,001) dan pemberian ASI P Value (0,000) dengan penambahan berat badan bayi. Uji statistik diperoleh ada hubungan antara pijat bayi dengan kenaikan berat badan bayi dengan $p = 0,001$ dan nilai OR = 11,0 (95% CI: 2,9- 41,5).

Saran

Pada Klinik Utama Anny Rahardjo diharapkan untuk lebih mensosialisasikan manfaat dari pijat bayi kepada orang tua, terutama pada bayi dengan usia 0-3 bulan, pada bayi dengan jenis kelamin laki-laki serta manfaat imunisasi dan pemberian ASI Eksklusif untuk meningkatkan berat badan pada bayi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan dapat menambah variabel yang lain seperti : status ekonomi, pekerjaan ibu, jarak tempat pelayanan, Baby Spa, usia kehamilan, frekuensi pemberian ASI dan peran ayah.

DAFTAR PUSTAKA

Dana Salsabila, P., Burhan, R., Yulyana, N., Andriani, L., & Sholihat, S. (2022). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Pertumbuhan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2022* [Other, Poltekkes Kemenkes Bengkulu]. [Http://Repository.Poltekkesbengkulu.Ac.Id/947/](http://Repository.Poltekkesbengkulu.Ac.Id/947/)

- Fazrin, I., Anggraeni, S., Saputro, H., Nurwijayanti, & Yalestyarini, E. A. (2021). *Edukasi Gizi, Tumbuh Kembang, Pijat Anak Menggunakan Metode Demonstrasi Audiovisual Pada Kader Masa Pandemi Covid19 (Monograf)*. Strada Press.
- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2010). Preterm Infant Massage Therapy Research: A Review. *Infant Behavior And Development*, 33(2), 115–124. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2009.12.004>
- Field, T., Hernandez-Reif, M., & Freedman, J. (2010). Stimulation Programs For Preterm Infants. *Social Policy Report*, 18(1), 1–20. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2004.tb00024.x>
- Gürol, A., & Polat, S. (2012). The Effects Of Baby Massage On Attachment Between Mother And Their Infants. *Asian Nursing Research*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.02.006>
- Horta, B. L. (2019). Breastfeeding: Investing In The Future. *Breastfeeding Medicine*, 14(S1), S-11. <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.0032>
- Idayanti, T., Kushayati, N., Widiyawati, R., & Permadi, G. S. (2018). *Efektifitas Baby Massage Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6 Bulan Di Desa Kedungsumur Kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo*. 10(01), 6.
- Indrayani, T., Marlyina, M., & Siauta, J. A. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi 3-6 Bulan Di Posyandu Deho Di Wilayah Kerja Puskesmas Hamadi Jayapura Tahun 2019. *Journal For Quality In Women's Health*, 3(1), 87–91. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.56>

- Irva, T., Hasanah, O., & Woferst, R. (2014). *Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi*. 1, 1-9.
- Jd Barros, A., Alicia, R., & Ina S. (2010). *Child Development In A Birth Cohort: Effect Of Child Stimulation Is Stronger In Less Educated Mothers | International Journal Of Epidemiology/OxfordAcademic*.<https://Academic.Oup.Com/Ije/Article/39/1/285/711924>
- Korompis, M., & Pesik, D. M. D. (2018). Pentingnya Pijat Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. *Prosiding Seminar Nasional Tahun 2018 Isbn : 2549-0931*, 1(3), Article 3.
- Lamberti, L. M., Fischer Walker, C. L., Noiman, A., Victora, C., & Black, R. E. (2011). Breastfeeding And The Risk For Diarrhea Morbidity And Mortality. *Bmc Public Health*, 11(3), S15. <https://Doi.Org/10.1186/1471-2458-11-S3-S15>
- Maflahah, I. (2019). Analisis Status Gizi Balita Di Kabupaten Sumenep Madura. *Pamator Journal*, 12(1).<https://Doi.Org/10.21107/Pamator.-V12i1.5177>
- Massaro, A. N., Hammad, T. A., Jazzo, B., & Aly, H. (2009). Massage With Kinesthetic Stimulation Improves Weight Gain In Preterm Infants. *Journal Of Perinatology*, 29(5), Article 5. <https://Doi.Org/10.1038/Jp.2008.230>
- Mulyati, S., Darmini, D., Ardiyanto, J., & Wibowo, G. M. (2018). Promosi Kesehatan Masyarakat Pijat Aman, Bayi Senang Di Posdaya Anggrek Husada Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Link*, 13(2), 1. <https://Doi.Org/10.31983/Link.V13i2.2922>

- Phillips, R. (2013). The Sacred Hour: Uninterrupted Skin-To-Skin Contact Immediately After Birth. *Newborn And Infant Nursing Reviews*, 13(2), 67– 72. <https://doi.org/10.1053/j.nainr.2013.04.001>
- Salsabila, P. D. (2022). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Pertumbuhan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2022*. 124.
- Zaki, A., Ekayanti, F., Nitalia, M., & Muthiah, A. (2019). *Association Between Serum Cartilage Oligomeric Matrix Protein Level And Knee Osteoarthritis Severity In Elderly At Public Health Care Clinics Uin Syarif Hidayatullah Jakarta In 2017*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/51678>



Efektivitas Stimulasi Pijat 8 Speech Delay Untuk Mengatasi Keterlambatan Bicara Pada Anak Usia 3 Tahun

Triana Indrayani*, Eni Kurniati, Siti Romlah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo
Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan,
Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Keterlambatan bicara dan bahasa pada anak dapat mengakibatkan masalah interaksi sosial, kesulitan perhatian, penurunan kemampuan menulis dan membaca, serta buruknya perkembangan kognitif dan perilaku. Upaya mengatasi gangguan keterlambatan bicara dapat dilakukan dengan metode farmakologi pemberian multivitamin dan metode non farmakologi pijat, herbal dan akupunktur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas stimulasi pijat speech delay terhadap keterlambatan bicara pada anak usia 3 tahun. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan desain one- group with pre-test and post-test. Populasi penelitian adalah balita usia 3 tahun. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden berusia 3 tahun dengan menggunakan teknik purposive

sampling. Hasil penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat analisis data uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stimulasi pijat 8 Speech delay efektif mengatasi gangguan keterlambatan bicara pada anak usia 3 tahun.

Kata kunci: massage; speech delay; usia 3 tahun

***EFFECTIVENESS OF 8 SPEECH DELAY MASSAGE
STIMULATION TO OVERCOME SPEECH DELAY IN 3 YEAR
OLD CHILDREN***

ABSTRACT

Speech and language delays in children can result in social interaction problems, attention difficulties, decreased writing and reading abilities, and poor cognitive and behavioral development. Efforts to overcome speech delay disorders can be done using pharmacological methods of administering multivitamins and non-pharmacological methods of massage, herbs and acupuncture. The aim of this study was to determine the effectiveness of speech delay massage stimulation on speech delays in children aged 3 years. The type of research used is Quasi Experiment with a one-group design with pre-test and post-test. The research population was toddlers aged 3 years. The sample in this study was 15 respondents aged 3 years using purposive sampling technique. The results of this study used univariate and bivariate analysis of Wilcoxon test data. The results of the study showed that 8 Speech delay massage stimulation was effective in treating speech delay disorders in children aged 3 years.

Kata kunci: massage; speech delay, 3 years old

PENDAHULUAN

Keterlambatan bicara mengacu pada keterlambatan dalam pengembangan atau penggunaan keterampilan yang diperlukan untuk berbicara dan berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini dapat terjadi pada anak-anak yang perkembangannya normal, dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti gangguan pendengaran, gangguan perkembangan, atau kondisi neurologis. Ucapan adalah bunyi yang dihasilkan, sedangkan bahasa adalah ukuran pemahaman (Alzahrani et al., 2023). Perolehan ucapan dan bahasa yang dapat dimengerti merupakan penanda yang berguna bagi perkembangan dan kecerdasan anak secara keseluruhan. Keterlambatan bicara didefinisikan sebagai ketika contoh ucapan percakapan anak menjadi lebih tidak koheren dibandingkan yang diharapkan sesuai usianya atau ditandai dengan pola kesalahan bunyi ucapan yang tidak sesuai dengan usianya (Morgan et al., 2017).

Menurut para ahli, keterlambatan bicara adalah suatu kondisi dimana seorang anak mengalami kesulitan dalam perkembangan bicara dan bahasa dibandingkan dengan anak lain pada usia yang sama. *American Speech-Language-Hearing Association (ASHA)* mendefinisikan keterlambatan bicara sebagai "keterlambatan atau gangguan perkembangan di mana kemampuan anak untuk menghasilkan bunyi ujaran yang khas untuk usianya tertunda atau tidak teratur" (W. S. Hartanto, 2018). Keterlambatan bicara dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, dan dapat menyebabkan frustrasi, kesulitan sosial, dan

tantangan akademis di kemudian hari jika tidak ditangani. Penting untuk diingat bahwa keterlambatan bicara tidak sama dengan gangguan bicara atau gangguan bahasa, yang lebih parah dan mungkin memerlukan intervensi yang lebih intensif (Marchandasari et al., 2023).

Tanda-tanda keterlambatan bicara dan mencari bantuan profesional jika mereka khawatir. Intervensi dini adalah kunci dalam mengatasi keterlambatan bicara, karena dapat membantu meningkatkan hasil dan mencegah penundaan lebih lanjut. Jika seorang anak tidak mencapai tahap perkembangan bicara dan bahasa, penting untuk berkonsultasi dengan ahli patologi bicara-bahasa yang berkualifikasi. Seorang ahli patologi wicara-bahasa dapat mengevaluasi kebutuhan anak dan mengembangkan rencana perawatan yang tepat, yang mungkin mencakup terapi wicara dan intervensi lainnya (Barotut & Mumpuniarti, 2022). Keterlambatan bicara merupakan kondisi sementara yang dapat diatasi dengan pengobatan yang tepat. Dengan dukungan dan intervensi yang tepat, banyak anak dengan keterlambatan bicara mampu mengembangkan keterampilan bahasa dan komunikasi yang kuat (Rahmatika et al., 2024).

Bukti menunjukkan bahwa keterlambatan bicara dan bahasa yang tidak diobati dapat terjadi pada 40%- 60% anak-anak dan anak-anak ini berisiko lebih tinggi mengalami masalah sosial, emosional, perilaku, dan kognitif di masa dewasa (F. Hartanto et al., 2016). Prevalensi keterlambatan bicara telah meningkat. sulit diperkirakan karena secara tradisional ada kepercayaan bahwa keterlambatan bicara mungkin terjadi dalam keluarga dan hal ini tidak menimbulkan kekhawatiran. Seringkali kebijakan “tunggu dan lihat” menyebabkan keterlambatan diagnosis dan intervensi terhadap keterlambatan bicara. Dampak

keterlambatan bicara dapat mengakibatkan kesulitan dalam artikulasi, pengucapan, tata bahasa, dan kosa kata, yang dapat berdampak pada kemampuan anak untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Intervensi dini, seperti terapi wicara, dapat membantu anak-anak dengan keterlambatan bicara meningkatkan keterampilan bahasa dan kemampuan komunikasinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi berupa stimulasi pijat 8s speech delay untuk mengatasi keterlambatan bicara pada balita usia 3 tahun.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen with one group* dengan *pre test and post test design*. Subjeknya adalah Balita usia 3 tahun yang mengalami keterlambatan berbicara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan pstimulasi pijat speech delay terhadap keterlambatan bicara pada balita usia 3 tahun. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol. Cara mengukurnya adalah dengan menggunakan data ordinal pada variabel keterlambatan bicara (Variabel Dependent) dengan menggunakan alat ukur kuesioner. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh balita yang ada di TPMB E Pondok gede. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang balita. Pengambilan sampel yang diambil adalah teknik *purposive sampling* adalah dengan cara memilih sampel atas pertimbangan peneliti. Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Waktu penelitian

terhitung sejak 1 Juli 2023 sampai 30 Juli 2023. Instrument dalam penelitian ini berupa variabel Independent stimulasi pijat 8 speech delay dan variabel Dependent nya adalah mengukur tingkat kesulitan bicara menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas dan realibitasnya.

Teknik pengumpulan data yaitu dengan Peneliti melakukan survey pendahuluan untuk mendapatkan data primer semua populasi balita di TPMB E Pondokgede populasi yang telah diidentifikasi dilakukan penghitungan sampel dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Sampel diklasifikasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu kriteria inklusi Ibu Yang Memiliki Balita Usia 3 Tahun, mengalami gangguan bicara, Balita Yang Tidak Memiliki Kelainan Atau Penyakit Bawaan, bersedia mengisi kuesioner kesulitan bicara. Dan kriteria eksklusinya Balita yang berusia lebih dari 3 tahun, Balita yang tidak memiliki kesulitan bicara. Setelah dilakukan penentuan sampel meminta ketersediaan responden untuk menandatangani lembar *informed consent* kemudian melakukan pengukuran tingkat kesulitan bicara pada balita (pre test) jika responden menjawab kuesioner $\geq 60\%$ jumlah Ya maka dikatakan memiliki gangguan dalam bicara dan jika menjawab $< 60\%$ jumlah Ya tidak dikategorikan memiliki gangguan bicara.

Responden mendapatkan SOP Stimulasi pijat 8 speech delay sebagai panduan untuk melakukan stimulasi speech delay secara mandiri di rumah. Kemudian Peneliti Membagikan lembar observasi yang harus di isi oleh ibu pada saat melakukan stimulasi pijat speech delay dirumah selama 1 minggu. Setelah 1 minggu pemberian intervensi peneliti melakukan (post test) untuk mengetahui gangguan keterlambatan bicara setelah dilakukan intervensi. Untuk

mengetahui keefektivitasan stimulasi pijat 8S speech delay terhadap keterlambatan bicara pada balita usia 3 tahun di TPMB E Pondokgede menggunakan Uji Wilcoxon signed rank test.

HASIL

Tabel 1

Distribusi Frekuensi keterlambatan Bicara pada Balita Usia 3 Tahun

Variabel	f	%	Mean
Terlambat bicara	15	100	79,33
Tidak terlambat bicara	0	0	

Tabel 1 diketahui sebelum dilakukan stimulasi pijat 8 speech delay pada balita terdapat 15 balita(100%) yang mengalami sulit makan. Dengan rata-rata total pre test yang dibagikan yaitu 79,33.

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan Perlakuan Stimulasi pijat 8 Speech Delay pada Balita Usia 3 Tahun

Stimulasi pijat 8 speech delay	f	%
Rutin	9	60
Tidak Rutin	6	40

Tabel 2 diketahui bahwa 9 Responden (60%) Rutin melakukan stimulasi pijat 8 speech delay secara rutin dengan 8 gerakan dan 6 responden (40%) tidak melakukan stimulasi pijat 8 speech delay tidak secara rutin atau tidak melakukan lengkap dengan 8 gerakan sesuai SOP.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Dilakukan Stimulasi Pijat 8 Speech Delay terhadap Balita Usia 3 Tahun

Variabel	f	%
Keterlambatan bicara	1	6,7
Tidak terlambat bicara	14	93,3

Tabel 3 diketahui bahwa sesudah dilakukan stimulasi pijat 8 speech delay terdapat 14 responden (93,3%) tidak mengalami keterlambatan bicara dan masih terdapat 1 responden (6,7%) yang masih mengalami keterlambatan bicara.

Hasil uji Normalitas data

Dari seluruh responden pada pengukuran sebelum diberikan intervensi (pretest) data memiliki distribusi tidak normal(menggunakan uji *skewness dan kurtosis*), sehingga uji hipotesis uji paired t test sampel tidak memenuhi syarat. Sehingga peneliti menggunakan uji wilcoxon signed rank test.

Tabel 4.
Efektivitas Stimulasi Pijat 8 Speech Delay terhadap Keterlambatan Bicara Sebelum dan Sesudah Pada Balita Usia 3 Tahun

Variabel	Pretest		Posttest		Sig-(2-Tailed)
	M	SD	M	SD	
Efektivitas stimulasi pijat 8 speech delay terhadap keterlambatan bicara	79,33	7,037	15,33	8,338	0,001

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata keterlambatan bicara sebelum intervensi mendapat nilai mean 79,33 std deviation 7,037 dan sesudah intervensi terapi stimulasi pijat 8 speech delay mendapat nilai mean 15,33 std deviation 8,338 dan diperoleh sig.0,001 ($p < 0,05$). Yang artinya stimulasi pijat 8 speech delay efektif dalam mengatasi keterlambatan bicara pada balita usia 3 tahun.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stimulasi speech delay efektif mengatasi keterlambatan bicara jika dilakukan secara rutin dan lengkap dengan 8 gerakan, diperoleh nilai sig-(2-Tailed) diperoleh 0,001 ($p < 0,05$). Sejumlah faktor medis yang berkaitan dengan keterlambatan bahasa disebabkan oleh gangguan pendengaran, otitis media persisten, gangguan kejang, asfiksia saat lahir, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan kelainan bentuk fisik (oro-faring). Asfiksia saat lahir, gangguan kejang, dan kelainan bentuk fisik (oro-faring) ditemukan sebagai faktor risiko yang signifikan secara statistik. Hubungan antara asfiksia saat lahir dan keterlambatan bahasa telah didokumentasikan dengan baik oleh penelitian lain (L Thanson et al., 2002). Pengaruh epilepsi pada bicara-bahasa telah dilaporkan oleh Mehta B dkk (Barathi et al., 2015). Gangguan hipoksia pada otak selama kejang terbukti merugikan berbagai bidang perkembangan dan dapat bermanifestasi sebagai keterlambatan bicara dan bahasa. Hubungan kelainan mulut dan faring dengan keterlambatan bicara-bahasa telah dilaporkan (Sunderajan & Kanhere, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa gangguan pendengaran telah menyebabkan keterlambatan penguasaan bahasa (Wooles et al., 2018). Namun, hal ini tidak ditemukan sebagai faktor risiko yang signifikan karena hanya satu anak yang mengalami gangguan pendengaran dalam penelitian kami.

Faktor risiko nonmedis dibagi menjadi dua kelompok - faktor risiko berbasis keluarga dan faktor risiko lingkungan. Faktor risiko berbasis keluarga yang diteliti adalah sebagai berikut: lingkungan keluarga multibahasa, urutan kelahiran yang tinggi, hubungan darah, riwayat

gangguan bicara-bahasa dalam keluarga, ukuran keluarga besar, perselisihan keluarga, pendidikan ayah yang rendah, pendidikan ibu yang rendah, pekerjaan ibu, ibu-anak. perpisahan, dan ketidak hadiran ayah. Studi kami menemukan lingkungan keluarga multibahasa, hubungan kekerabatan, riwayat keluarga yang positif mengalami gangguan bicara-bahasa, rendahnya pendidikan ayah, dan rendahnya pendidikan ibu menjadi faktor signifikan yang terkait dengan keterlambatan bicara-bahasa. Lingkungan rumah multibahasa, yang biasa terlihat di India, dapat membingungkan anak pada tahap awal pembelajaran suatu bahasa.

Hubungan kekerabatan menjadi faktor risiko yang signifikan secara statistik. Penelitian lain telah mendokumentasikan hubungan antara kekerabatan sebagai faktor risiko penting gangguan pendengaran yang menyebabkan keterlambatan bicara (Redhi et al., 2006). Hubungan kekerabatan menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap keterlambatan bicara-bahasa bahkan tanpa adanya gangguan pendengaran. Riwayat keluarga yang positif mengalami gangguan membaca ucapan (gagap, ucapan tidak jelas, terlambat bicara, kosa kata yang buruk, disleksia) dengan anggota keluarga yang terkena dampak adalah kerabat tingkat pertama diketahui berhubungan dengan keterlambatan bicara dan bahasa (Me et al., 2017). Orang tua dengan pendidikan yang lebih baik tidak hanya lebih melibatkan anak-anak mereka tetapi juga menggunakan kata-kata yang lebih kompleks yang pada gilirannya merangsang dan meningkatkan keterampilan bahasa anak-anak mereka. (Sindhu et al., 2013) Ukuran keluarga yang besar menjadi faktor signifikan dalam keterlambatan bicara didokumentasikan oleh Karbasi dkk (Silva et al., 2013).

Faktor lingkungan yang dianalisis adalah sebagai berikut: trauma, paparan kebisingan kronis >65 db, menonton televisi lebih dari 2 jam, status sosial ekonomi rendah, dan stimulasi yang tidak memadai. Kami menemukan stimulasi yang tidak memadai menjadi signifikan secara statistik dan hal ini sesuai dengan penelitian lain (Leung & Kao, 2002). Meskipun terdapat banyak literatur yang menunjukkan urutan kelahiran yang lebih tinggi dan status sosial ekonomi yang rendah sebagai faktor risiko masalah komunikasi (Chaimay et al., 2006). Secara umum anak yang mengalami keterlambatan dalam berbicara dapat melewati penyembuhan. Salah satu solusi dalam menangani keterlambatan berbicara adalah dengan menggunakan terapi. Secara luas terapi terbagi dalam beberapa jenis, diantaranya yaitu terapi wicara, terapi bahasa, terapi menelan, terapi makan, dan terapi suara (Puspita et al., 2019). Keterlambatan bicara pada anak dapat dilihat dari dua faktor yaitu pertama pengucapan kata-kata tertentu yang tidak sempurna sehingga anak tidak bisa menerima informasi yang sesuai dengan tujuan, kedua anak cenderung memberikan respon non verbal terhadap stimulus yang telah diberikan jika dibandingkan dengan anak yang lain. Adapun salah satu cara yang dapat digunakan dalam menangani keterlambatan bicara pada anak yaitu dengan memberikan dorongan pada anak melalui kegiatan mendongeng (Budiati et al., 2023).

Hasil penelitian Istiqlal (2021) menunjukkan bahwa keterlambatan berbicara mengalami pengucapan yang kurang sempurna pada kata-kata tertentu, kecenderungan anak hanya memberikan respon non-verbal terhadap stimulus yang diberikan. Penanganan yang dilakukan oleh guru yaitu memberikan stimulus untuk berbicara dengan porsi yang lebih banyak dari teman lainnya. terapi wicara

yang umum digunakan adalah melatih berbicara dengan artikulasi yang benar dan melatih pengucapan kata secara perlahan dan berulang-ulang (Rahmah et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Makaliwe (2023) Salah satu stimulasi yang dapat diberikan adalah dengan memijat. Pijat bayi diberikan pada anggota gerak anak untuk menstimulasi perkembangannya agar perkembangannya sesuai dengan usianya, karena pijat bayi dapat merangsang otot-otot, tulang dan sistem organ untuk berfungsi secara maksimal (Makaliwe et al., 2023). Analisis penulis meskipun banyak pendekatan berbasis wicara yang didukung oleh penelitian tersedia untuk ahli patologi wicara-bahasa, pelatihan dan aktivitas lisan apa pun harus dilakukan dalam konteks bicara. Peran yang tepat dari latihan lisan non ucapan adalah bahwa latihan tersebut pada akhirnya harus dipraktikkan dalam konteks bicara. Peran pendamping khususnya orang tua juga sangat diperlukan untuk membantu menyiapkan lebih banyak waktu dalam melakukan stimulasi. Stimulasi pijat 8 speech delay efektif digunakan karena tidak memerlukan biaya dapat dilakukan kapan saja dan banyak keuntungan seperti bounding yang di dapatkan dari stimulasi pijat 8 speech delay ini.

SIMPULAN

Stimulasi pijat 8 *speech delay* efektif mengatasi gangguan keterlambatan bicara, hasil penelitian menunjukkan nilai sig.0,001 ($p < 0,05$) dan terdapat perbedaan rata rata keterlambatan bicara sebelum intervensi mendapat nilai mean 79,33 std deviation 7,037 dan sesudah intervensi terapi stimulasi pijat 8 *speech delay* mendapat nilai mean 15,33 std deviation 8,338.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzahrani, L. D., Aldharman, S. S., Almuzaini, A. S., Aljishi, A. A., Alrabiah, N. M., Binshalhoub, F. H., Alhassun, J. A., & Ghmaird, A. S. (2023). Prevalence and Risk Factors of Speech Delay in Children Less Than Seven Years Old in Saudi Arabia. *Cureus*, 15(11), e48567. <https://doi.org/10.7759/cureus.48567>
- Barathi, M., VK, C., & Manish, parakh. (2015). *EEG Abnormalities in Children with Speech and Language Impairment—PMC*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4572951/>
- Barotut, D., & Mumpuniarti, M. (2022). *Intervensi Dini Bahasa dan Bicara Anak Speech Delay | Taqiyah | Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/2494>.
- Budiati, E., Rima, D., & Saniya, P. (2023). (6) (PDF) *Penanganan Anak Keterlambatan Berbicara (Speech Delay) Usia 5—6 Menggunakan Metode Bercerita Di Indonesia*. https://www.researchgate.net/publication/369590767_Penanganan_Anak_Keterlambatan_Berbicara_Speech_Delay_Usia_5_6_Menggunakan_Metode_Bercerita_Di_Indonesia
- Chaimay, B., Thinkhamrop, B., & Thinkhamrop, J. (2006). Risk factors associated with language development problems in childhood—A literature review. *Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmaihet Thangphaet*, 89(7), 1080–1086.
- Hartanto, F., Selina, H., H, Z., & Fitra, S. (2016). Pengaruh Perkembangan Bahasa Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 1-3 Tahun. *Sari Pediatri*, 12, 386. <https://doi.org/10.14238/sp12.6.2011.386-90>

- Hartanto, W. S. (2018). *Deteksi Keterlambatan Bicara dan Bahasa pada Anak*. 45(7).
- L Thanson, C., Derek, C., & Nicollete, B. (2002). *Identification of early risk factors for language impairment—PubMed*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12426008/>
- Leung, A. K., & Kao, C. (2002). *Evaluation and management of the child with speech delay—PubMed*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10392594/>
- Makaliwe, I., Wulan, R., & Hastuti, P. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Speech Delay Terhadap Perkembangan Bahasa Pada Balita Usia 12-18 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Malawili. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwife Education Research Journal)*, 1(02), 127–135.
- Marchandasari, N., Rohmadheny, P. S., & Rahmadiani, L. A. (2023). *Studi Kasus Keterlambatan Berbicara (Speech Delay) pada Anak Usia Dini*.
- Me, H.-T., Jm, C., R, L., C, H., & Mj, S. (2017). When does speech sound disorder matter for literacy? The role of disordered speech errors, co-occurring language impairment and family risk of dyslexia. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 58(2). <https://doi.org/10.1111/jcpp.12648>
- Morgan, A., Ttofari Eecen, K., Pezic, A., Brommeyer, K., Mei, C., Eadie, P., Reilly, S., & Dodd, B. (2017). Who to Refer for Speech Therapy at 4 Years of Age Versus Who to “Watch and Wait”? *The Journal of Pediatrics*, 185, 200–204.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.02.059>
- Puspita, A. C., Perbawani, A. A., & Adriyanti, N. D. (2019). *Analisis Bahasa Lisan Pada Anak Keterlambatan Bicara (Speech Delay) Usia 5 Tahun*.
- Rahmah, F., Kotrunnada, S., Purwati, P., & Mulyadi, S. (2023). Penanganan Speech Delay pada Anak Usia Dini melalui Terapi Wicara. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan*

Anak Usia Dini, 8, 99–110.
<https://doi.org/10.32678/assibyan.v8i1.8279>
Rahmatika, D., Thayibah, Z., & Hijriati, H. (2024).
*Permasalahan Pada Anak Yang Memiliki
Keterlambatan Dalam Berbicara.*
[https://www.researchgate.net/publication/38195385
9_Permasalahan_pada_Anak_yang_Memiliki
_Keterlambatan_Dalam_Berbicara](https://www.researchgate.net/publication/381953859_Permasalahan_pada_Anak_yang_Memiliki_Keterlambatan_Dalam_Berbicara)

BAB XIV

PENUTUP

Pijatan merupakan stimulasi, komunikasi verbal dan perwujudan rasa kasih orang tua terhadap anak. Stimulasi bisa dilaksanakan sedini mungkin mulai dari janin 6 bulan dalam kandungan, bayi baru lahir sampai dengan tidak terbatas usia. Anak akan mendapatkan banyak manfaat dari stimulasi diantaranya meningkatkan berat badan, tidur lebih lelap, bayi lebih tenang, melenturkan otot, meningkatkan motorik bayi, melancarkan sistem peredaran darah dan sistem lainnya, menurunkan hormon stres, membuat ikatan/bonding dengan orang tua, dan masih banyak manfaat lainnya.

Rangsangan yang dilakukan sejak lahir, terus menerus, bervariasi, dengan suasana bermain dan kasih sayang akan memacu berbagai aspek kecerdasan anak (kecerdasan multipel) yaitu kecerdasan logika matematika, emosi, komunikasi bahasa (linguistik), kecerdasan musical, gerak (kinestetik), visuo spasial, seni rupa, dll. Sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak semakin optimal. Sedangkan manfaat untuk ibu diantaranya membantu melancarkan ASI sehingga produksi ASI semakin bertambah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ays, e Gürol, Sevinç Polat. 2012. The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants. Korean Society of Nursing Science. Published by Elsevier. All rights reserved. doi:10.1016/j.anr.2012.02.006
- Bernie Endyarni Medise (Unit Kerja Koordinasi Tumbuh Kembang-Pediatri Sosial IDAI)
- Blume-Peytavi U, Cork MJ, Faergemann J et al. Bathing and cleansing in newborns from day 1 to first year of life: recommendations from a European round table meeting. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2009;23:751-9. doi: 10.1111/j.1468-3083.2009.03140.x
- Conner JM, Soll RF, Edwards WH. Topical ointment for preventing infection in preterm infants. *Cochrane Database Syst Rev*. 2004; (1)
- Cooke A, Cork MJ, Victor S, Campbell M, Danby S, Chittock J, Lavender T. (2015) Olive Oil, Sunflower Oil or no Oil for Baby Dry Skin or Massage: A Pilot, Assessor-blinded, Randomised Controlled Trial (the Oil in Baby Skincare Study). *Acta Derm Venereol*, eScholarID: 281521
- Danby SG, AlEnezi T, Sultan A, Lavender T, Chittock J, Brown K, Cork MJ, (January 2013) Effect of olive and sunflower seed oil on the adult skin barrier: implications for neonatal skin care.

- Darmstadt GL, Saha SK, Ahmed AS, et al. (2008) Effect of skin barrier therapy on neonatal mortality rates in preterm infants in Bangladesh: a randomized, controlled, clinical trial. *Pediatrics* 2008, 121(3): 522-9
- Fallah R, Akhavan K, Golestan M, Fromandi M. Sunflower oil versus no oil moderate pressure massage leads to greater increases in weight in preterm neonates who are low birth weight. *Early Human Development*, 2013 Sep; 89(9):769-72
- Field T, Diego M, Hernandez Reif M. Preterm Infant Massage Therapy Research: A Review. *Infant Behaviour and Development*. April 2010; 33(2): 115-124
- Field, T. *Sentuhan dan Pijat Pada Masa Awal Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C
- Griya Sehat Indonesia. *Pelatihan Baby Spa Training Baby Massage, Baby Swim, and Baby Gym. Best Business Opportunity*
- <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1315728/How-gentle-skin-creams-baby-eczema.html>
- <https://www.hipwee.com/young-mom/kurangi-sakit-melahirkan-dengan-6-teknik-akupresur-ini-ssst-bisa-dilakukan-sendiri-atau-minta-suami/>
- Lavender T, Bedwell C, O'Brien E et al. Infant skin-cleansing product versus water: A pilot randomized, assessor-blinded controlled trial. *BMC Pediatrics*. 2011;11:35. doi:10.1186/1471-2431-11-35
- Leboyer, F. 1976. *Loving Hand The Traditional Art of Baby Massage*. United States of America. ISBN: 1-55704-314-0

- Lee, HK. 2006. The Effects of Infant Massage on Weight, Height, and Mother-Infant Interaction. *Journal of Korean Academy of Nursing* (2006) Vol. 36, No. 8, 1331-1339
- Lin, CH, et al. 2015. Effects Of Infant Massage On Jaundiced Neonates Undergoing Phototherapy. *Italian Journal of Pediatrics*, 201541:94. <https://doi.org/10.1186/s13052-015-0202-y>
- Meza T de, (2013). Clinical Practice, Should we use olive oil or sunflower oil on a preterm infant's skin? Volume 9 Issue 5, pages 170-172
- O'Connor M survey, Community Space Mother and Baby Groups, Prescott, April 2016
- Online article: <http://www.manchester.ac.uk/discover/news/olive-and-sunflower-oil-on-baby-skin-weakens-natural-defences>
- Professor Richard Cork, head of academic dermatology at the School of Medicine and Biomedical Sciences at Sheffield University: Sep 2010:
- Putra, ST, dkk. 2008. Modul Pelatihan Stimulasi Pijat Bayi. UKK Tumbuh Kembang- Pediatri Sosial Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Riksani, R. 2012. Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi. Jakarta: Dunia Sehat. ISBN: 978- 602-7602-01-4
- Rosalina, I. 2007. Fisiologi Pijat Bayi. Jakarta: Trikarsa Multi Media & Johnson & Johnson. ISBN: 979-25-9562-7
- Sankaranarayanan K, Mondkar JA, Chauhan MM, Mascarenhas BM, Mainkar AR, Salvi RY. Oil massage in neonates; an open randomised controlled study of coconut versus mineral oil. *Indian Pediatrics*. 2005; 42:877-84

- Spergel JM, Paller AS, From atopic dermatitis to asthma: the atopic march. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2010; 105: 99-106
- Stamatas GN, de Sterke J, Hauser M, et al. Lipid uptake and skin occlusion following topical application of oils on adult and infant skin. *J Dermatol Sci* 2008; 50: 135-42
- Stoia M, Oancea S, (April 2015) Selected Evidence-Based Health Benefits of Topically Applied Sunflower Oil
- Subakti, Y; Anggraini, DR. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi & Balita*. Jakarta: PT Wahyu Media. ISBN: 979-795-123-5
- Suroso, & Mulati, T. S. 2014. Penerapan Teknik Akupresur Titik pada Tangan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 3(1) : 93-98. "Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga dan Akupresur", Kemenkes RI, hal. 21) (Redaksi HerbaIndonesiaCom)
- Tekgündüz, KS, Gürol, A, et al. 2014. Effect of Abdomen Massage for Prevention of Feeding Intolerance in Preterm Infants. *Italian Journal of Pediatrics*. <https://doi.org/10.1186/s13052-014-0089-z>
- Walker L, Downe S, Gomez L, (2005). A survey of soap and skin care product provision for well term neonates. *Br J Midwifery* 13: 768-73
- Walker, P. 2011. *Panduan Lengkap Pijat Bayi untuk Merangsang Tumbuh Kembang & Terapi Kesehatan*. Jakarta: Puspa Swara Anggota IKAPI

PROFIL PENULIS



Triana Indrayani lahir di Kebumen, Tanggal 21 April 1981, penulis menyelesaikan Pendidikan di Sekolah Perawat Kesehatan Tahun 2009 dan melanjutkan di D3 Kebidanan STIKES BANTEN Tahun 2009. Penulis melanjutkan Pendidikan Magister Kesehatan Masyarakat di Universitas

Respati Indonesia. Penulis melanjutkan Pendidikan doktor di Universitas Hasanudin Makasar Tahun 2021. Penulis aktif dalam organisasi profesi Bidan. Penulis aktif sebagai editor dan reviewer di Jurnal keperawatan jiwa, Indonesian Journal of global Health research, dan 3 jurnal lainnya. Penulis berkarir sebagai dosen di Program Studi Pendidikan Profesi Bidan dan Magister Kebidanan Universitas Nasional Jakarta sejak Tahun 2016 hingga saat ini dan sebagai Sekertaris Program Studi Pendidikan Profesi Bidan sejak Tahun 2023 hingga saat ini.



Livana PH Lahir di Jakarta, 12 Desember 1984, penulis menyelesaikan Pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global jenjang Sarjana Keperawatan Tahun 2007 dan profesi Ners 2009. Penulis melanjutkan Pendidikan Magister Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan universitas Indonesia lulus tahun 2014 dan menyelesaikan spesialis keperawatan jiwa lulus tahun 2015. Penulis melanjutkan Pendidikan doktor bimbingan dan konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang lulus tahun 2023. Penulis aktif dalam organisasi profesi sebagai pengurus PPNI DPD Kab. Kendal; Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia Provinsi Jawa Tengah dan Pusat. Penulis aktif sebagai chief editor, editor dan editor di jurnal keperawatan, Jurnal keperawatan jiwa, Indonesian Journal of global Health research dan 17 jurnal lainnya. Penulis berkarir sebagai dosen di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal sejak 2011 dan sebagai Ketua LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal sejak 2016 hingga sekarang.



LOVING TOUCH BABY MASSASE
(MASSASE BAYI DENGAN SENTUHAN CINTA)
A STEP BY STEP GUIDE



ISBN 978-623-8750-04-7



Dr. Triana Indrayani, SST., Bd., M.Kes.
Dr. Livana PH..M.Kep..S.Kep.J.