

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori

2.1.1 Pengertian Bayi

Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dengan umur kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dengan berat lahir 2.500 gram sampai 4000 gram, cukup bulan, langsung menangis dan tidak ada cacat bawaan, serta ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Bayi merupakan makhluk yang sangat peka dan halus, apakah bayi itu akan terus tumbuh dan berkembang dengan sehat, sangat bergantung pada proses kelahiran dan perawatannya. Tidak saja cara perawatannya, namun pola pemberian makan juga sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi (Depkes RI, 2017).

Bayi dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu bayi cukup bulan, bayi premature, dan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Hayati, 2017). Bayi (Usia 0-11 bulan) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang mencapai puncaknya pada usia 24 bulan, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis (Goi, 2017).

Tahapan pertumbuhan pada masa bayi dibagi menjadi 2 yaitu masa neonates dengan usia 0-28 hari dan masa pasca neonates usia 29 hari sampai 12 bulan. Masa bayi merupakan bulan pertama kehidupan kritis karena bayi akan mengalami adaptasi terhadap lingkungan, perubahan sirkulasi darah, serta mulai berfungsinya organ-organ tubuh, dan pada pasca neonates bayi akan mengalami pertumbuhan yang san

gat cepat (Nursalam, dkk 2015). Pada masa bayi ini, terdapat factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi, seperti keturunan interpersonal, social ekonomi, penyakit, stimulasi, hubungan, lingkungan, neuroendokrin, dan nutrisi (Roesli, 2016).

2.1.2 Perkembangan Bayi

Perkembangan pribadi manusia menurut Soemanto (1990) dibagi ke dalam beberapa aspek perkembangan, antara lain perkembangan aspek fisiologis, perkembangan aspek psikologis, perkembangan aspek sosial, dan perkembangan aspek didaktis/pedagogis.

Tahap-tahap perkembangan bayi umur 0-1 tahun menurut Gandasetiawan (2017) di bagi menjadi 4 trimenon, uraiannya sebagai berikut:

1) Trimenon Pertama (Tahap perkembangan bayi usia 0-3 bulan). Pada tahap ini bayi idealnya sudah bisa:

- (1) Mengangkat kepala setinggi 45 derajat.
- (2) Menggerakkan kepala dari kiri/kanan ke tengah.
- (3) Melihat dan menatap wajah orang lain yang berada di depannya.
- (4) Mengoceh spontan.
- (5) Suka tertawa.
- (6) Bereaksi terkejut terhadap suara keras.
- (7) Membalas senyuman.
- (8) Mengenal ibu dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, dan kontak visual.

2) Trimenon Kedua (Tahap perkembangan bayi usia 3 sampai 6 bulan. Pada tahap tersebut, bayi telah mampu:

- (1) Berbalik dari telungkup ke telentang.
- (2) Mengangkat kepala setinggi 90 derajat dan mempertahankan posisi Kepala tersebut tetap tegak dan stabil.

- (3) Menggenggam kuat mainan.
- (4) Meraih benda yang ada dalam jangkauannya.
- (5) Memegang tangannya sendiri.
- (6) Berusaha memperluas pandangan.
- (7) Mengarahkan matanya pada benda benda kecil.
- (8) Mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik.
- (9) Tersenyum ketika melihat mainan/ gambar yang menarik saat bermain sendiri.

3) Trimenon Ketiga (Tahap perkembangan bayi umur 6 sampai 9 bulan). Pada usia 6-9 bulan bayi idealnya sudah bisa:

- (1) Merangkak untuk bisa meraih mainan atau mendekati seseorang.
- (2) Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya saat duduk.
- (3) Memungut dua benda, masing-masing tangan memegang satu benda pada saat bersamaan.
- (4) Bersuara tanpa arti, misalnya: " mamama", "bububu" dan "tatata".
- (5) Menjatuhkan mainan agar mendengar bunyi dari benda yang di jatuhkannya.
- (6) Bermain tepuk tangan.
- (7) Mulai tertawa bila diajak main, "ciluk baa" misalnya, dan menangis bila kita bermain " menangis".

- (8) Bergembira dengan melempar benda-benda di sekitarnya.
 - (9) Makan kue sendiri.
- 4) Trimenon ke empat (Tahap perkembangan bayi umur 9 -12 bulan) Pada usia 9 bulan sampai 1 tahun, anak seharusnya mampu:
- (1) Menarik badannya ke posisi berdiri dari posisi berlutut.
 - (2) Belajar berdiri selama 30 detik atau berpegangan di kursi.
 - (3) Menggenggam erat mainan yang disukainya.
 - (4) Gemar memasukan benda ke mulut untuk mengenalnya.
 - (5) Mengulang atau menirukan bunyi yang di dengar.
 - (6) Menyebut 2-3 suku kata yang sama tanpa arti.
 - (7) Mengeksplorasi sekitar, ingin tahu, dan ingin menyentuh apa saja.
 - (8) Bereaksi terhadap suara perlahan atau bisikan.
 - (9) Senang bila di ajak bermain, seperti, " ciluk baa".
 - (10) Mulai mau berjalan dengan dituntun.
 - (11) Mengeluarkan lengan/badan untuk meraih mainan yang di inginkan.

Bayi adalah individu yang mempunyai kebutuhan sendiri sehingga jumlah waktu tidur, bangun, menangis akan bervariasi pada setiap bayi. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, sehingga untuk tubuh yang maksimal bayi membutuhkan waktu yang cukup (Cahyaningrum & Sulistyorini, 2016). Dalam usia *toddler*, perkembangan psikososial anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik langsung dan tidak langsung. Pengaruh langsung berasal dari pertama, faktor ibu: empati, pola pengasuhan, kematangan atau kedewasaan ibu, sikap, kehamilan atau

kelahiran, dan kesehatan serta peranan ibu dalam konflik adalah faktor yang datang dari ibu. Faktor kedua berasal dari anak: watak, kemampuan memberi isyarat, penampilan, karakter, tanggapan dan kesehatan anak menjadi penting diperhatikan. Adapun faktor ketiga peran ibu: kecakapan, kepuasan, dan kasih sayang yang diberikan kepada anak. Sedangkan pengaruh tidak langsung didapatkan dari dukungan sosial, fungsi keluarga, hubungan antara kedua orang tua, tingkat tekanan atau stress, sekolah, pekerjaan orang tua, dan perhatian sehari-hari sang ibu kepada anaknya (Yani dkk, 2017).

Pada umumnya bayi mudah terserang penyakit karena bayi belum mampu/belum memiliki daya tahan tubuh yang baik/kuat, oleh sebab itu orang tua harus berpartisipasi dalam merawat bayi sebelum sakit dan ketika sakit. Bila terdapat tanda bayi sakit maka segera orang tua mengambil kebijakan untuk membawa bayinya ke fasilitas kesehatan, untuk menghindari agar penyakit yang dialami bayi tidak semakin parah, maka beberapa orang tua memilih untuk melakukan pengobatan dengan pijat bayi (Astriya & Murti, 2018).

2.2 Pijat Bayi

2.2.1 Pengertian Pijat Bayi

Pijat bayi diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang orang tua terhadap anak dengan sentuhan kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi yang semuanya memiliki dampak luar biasa bagi perkembangan bayi. Sentuhan yang diberikan dalam bentuk pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapatkan

stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapatkan stimulasi.

Sentuhan yang diberikan kepada bayi dalam bentuk pijatan-pijatan lembut sebaiknya dilakukan oleh orang-orang terdekat bayi, baik itu ibu, ayah, kakek, atau nenek. Namun kurangnya informasi dan pengetahuan orang tua terhadap pijat ini, menjadikan banyak orang tua menganggap bahwa pijat bukanlah sebuah bentuk terapi ilmiah sekaligus alamiah bagi bayi. Sebagian besar ibu-ibu berpendapat pijat hanya diperlukan ketika sikecil mengalami flu atau masuk angin. Namun fakta sejarah menyebutkan bahwa pijat merupakan metode terapi sentuh tertua di dunia termasuk di Indonesia (Syaukani, 2015).

2.2.2 Manfaat pijat bayi

Manfaat pijat bayi (Parenting, 2015) adalah sebagai berikut:

- 1) Pijat memberi sentuhan yang menenangkan, serta mengingatkan bayi akan rasa nyaman selama berada dalam kandungan mama.
- 2) Membuatnya lebih jarang sakit, tidur lebih nyenyak, dan makan lebih baik. Juga, pencernaan bayi akan lebih lancar.
- 3) Mempererat kelekatan (*bonding*) antara anak dan orangtua, serta membuat bayi merasa nyaman.
- 4) Memperlancar peredaran darah serta membuat kulit bayi terlihat lebih sehat.
- 5) Bayi yang sering dipijat jarang mengalami kolik, sembelit, dan diare.
- 6) Membuat otot-otot bayi lebih kuat, dan koordinasi tubuhnya lebih baik.
- 7) Sistem kekebalan tubuh bayi akan lebih kuat, serta membuatnya lebih tahan terhadap infeksi dan berbagai masalah kesehatan lain.

8) Bayi yang sering dipijat tumbuh menjadi anak yang lebih riang dan bahagia. Selain itu, ia jarang rewel dan tantrum. Secara umum, anak-anak ini jarang memang mengalami masalah psikologis atau emosional.

9) Meningkatkan berat badan bayi

Meningkatnya berat badan bayi pada bayi yang dipijat sesuai dengan teori tentang aktivitas nervus vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Penelitian Field dan Schanberg menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan aktivitas nervus vagus (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan menjadi lebih baik (Ningsih, 2016). Hasil penelitian Field *et al* (2017) membuktikan bahwa terdapat peningkatan berat badan hingga 20% pada bayi yang dilakukan terapi pijat baik oleh profesional maupun oleh ibu bayi dibandingkan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Dapat disimpulkan pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi lebih baik dari bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi (Sukarja, 2017).

Terapi pijat bayi meningkatkan berat badan bayi melalui beberapa mekanisme. Mekanisme tersebut berupa peningkatan aktivitas nervus vagus yang menstimulasi motilitas gastrik sehingga merangsang produksi hormon-hormon yang meningkatkan penyerapan nutrisi yakni gastrin dan insulin. Motilitas gastrik, gastrin, dan insulin memaksimalkan penyerapan nutrisi sehingga berat badan bayi mengalami peningkatan. Mekanisme lain yakni disekresikannya hormon pertumbuhan IGF-1 yang kemudian meningkatkan mitosis sel dan mempengaruhi berat badan bayi (Field, 2017).

Menurut teori, persarafan pada saluran pencernaan adalah saraf otonom. Melalui pijat bayi, sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Selanjutnya saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medula spinalis. Proses tersebut dapat menyebabkan perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Suplai saraf parasimpatis dihantarkan menuju dan dari abdomen melalui nervus vagus. Pemberian pijat bayi akan merangsang nervus vagus yang mengatur fungsi organ tubuh termasuk bagian dada dan perut. Rangsangan pada nervus vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang lambung untuk mengeluarkan hormon gastrin.

Hormon gastrin akan merangsang pengeluaran insulin, asam hidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, mukus, peningkatan aliran empedu hati dan merangsang motilitas lambung. Hormon gastrin juga mempermudah relaksasi reseptif lambung (relaksasi sementara) sehingga lambung dapat menambah volumenya dengan sangat mudah tanpa peningkatan tekanan (Guyton, 2017; Sukarja, 2017).

Pengeluaran insulin mempermudah metabolisme glukosa. Sekresi asam hidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, peningkatan aliran empedu hati akan mempermudah pencernaan makanan. Saat makanan sampai pada duodenum maka akan merangsang pengeluaran kolesistokinin, hal ini akan merangsang motilitas usus sehingga dengan adanya peningkatan motilitas lambung dan usus akan

mempermudah pencampuran, pendorongan makanan dan penyerapan nutrisi menjadi lebih baik (Sukarja, 2017)

10) Meningkatkan daya tahan tubuh

Sistem imun sebagai pertahanan tubuh diperlukan tubuh untuk mempertahankan keutuhannya terhadap bahaya yang dapat ditimbulkan dari berbagai bahan dalam lingkungan hidup. Penelitian Jocelyn menunjukkan bahwa bayi prematur yang diberikan terapi pijat memiliki *Natural Killer (NK) cell cytotoxicity* lebih tinggi dari bayi prematur yang tidak dipijat. *NK cell* merupakan bagian dari imunitas alami sebagai pertahanan seluler (Ang *et al.*, 2017; Baratawidjaja, 2016).

2.2.3 Mekanisme pijat bayi

1) Meningkatkan aktifitas *nervus vagus*

Hal ini disebabkan bayi yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Hasilnya, bayi menjadi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusui sehingga meningkatkan produksi ASI (Suparyanto, 2011). Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh *nervusvagus* sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkat yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi (Syaukani, 2015).

2) Produksi *serotin* meningkatkan daya tahan tubuh

Aktifitas pemijatan akan meningkatkan aktifitas *neurotransmitter serotin*, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi meningkatkan glucocorticoid (adrenalin, suatu hormone stress). Proses ini akan menyebabkan

terjadinya penurunan kadar *hormone adrenalin* (hormone stress) penurunan kadar hormone stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

3) Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lelap dan akan meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini dikarenakan pemijatan yang baik dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpa dan meningkatkan gelombang beta serta theta yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram) (Syaukani, 2015).

2.2.3.1 Cara Melakukan Pijat Bayi

1) Persiapan sebelum memijat

Ada baiknya sebelum melakukan pemijatan, orang tua atau pijat harus memperhatikan hal-hal berikut ini :

- (1) Tangan harus bersih dan dalam keadaan hangat.
- (2) Kosongkan tangan dari segala perhiasan agar tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi, dan juga pastikan kuku tidak dalam keadaan panjang.
- (3) Persiapan ruangan agar terasa hangat dan hindari ruangan yang terasa pengap.
- (4) Pastikan perut bayi sudah terisi dan tidak dalam keadaan kosong.
- (5) Sediakan waktu untuk tidak diganggu minimal selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
- (6) Duduklah pada posisi nyaman dan tenang.
- (7) Baringkanlah bayi diatas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
- (8) Siapkanlah handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (baby oil atau lotion).

(9) Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara (Syaukani 2015).

2) Teknik memijat bayi

Seperti keterangan sebelumnya, pemijatan bayi memiliki mekanisme tersendiri.

Pada dasarnya pijat bayi memiliki urutan sebagai berikut ini :

(1) Kaki

i. Perahan Cara India

Pegang kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball.

Gerakkan tangan kebawah secara bergantian seperti memerah susu.



Gambar 1 pijat bayi Perahan cara india

ii. Peras dan Putar

Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan.

Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.



Gambar 2 Pijat bayi peras dan putar kaki

iii. Perahan swedia

Peganglah pergelangan kaki bayi, kemudian gerakan tangan secara bergantian, dari pergelangan kaki ke pangkal paha.



Gambar 3 pijat bayi
Perahan swedia

iv. Gerakan menggulung

Pegang pangkal paha dengan kedua tangan, kemudian buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



Gambar 4 pijat bayi
Gerakan menggulung

v. Punggung kaki

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.



Gambar 5 pijat bayi
Punggung kaki

vi. Gerakan Peregangan

Dengan menggunakan sisi jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit. Dengan jari tangan lain, regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.



Gambar 6 pijat bayi
Gerakan peregangan

vii. Titik Tekanan Tekan-tekanlah ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.



Gambar 7 pijat bayi
Titik tekanan

viii. Telapak kaki

Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian dari tumit kaki menuju jari-jari ditelapak kaki



Gambar 8 pijat bayi
Telapak kaki

ix. Tarikan lembut

Pijatlah jari-jari bayi satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih sayang yang lembut pada tiap ujungnya.



Gambar 9 pijat bayi
Tarikan lembut

x. Peras pergelangan kaki

Buatlah gerakan memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.



Gambar 10 pijat bayi
Peras pergelangan kaki

(2) Perut

i. Mengayuh Sepeda

Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.dengan tangan kanan dan kiri.



Gambar 11 pijat bayi
Mengayuh sepeda

ii. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

Letakkan kedua ibu jari di samping kanan kiri pusar peut. Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut.



Gambar 12 pijat bayi
Mengayuh sepeda dangan kaki diangkat

iii. Bulan – Matahari

Buatlah lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali. Gunakan

tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan).



Gambar 13 pijat bayi
Bualan-matahari

iv. Gerakan I Love You

“I” pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”. “LOVE” pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik mulai dari kanan atas ke kiri, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. “YOU” pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” TERBALIK, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir di perut kiri bawah.



Gambar 14 pijat bayi
Gerakan I Love You

v. Gelembung atau Jari – Jari Berjalan

Letakkan ujung jari – jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bawah kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.



Gambar 15 pijat bayi
Gelembung atau jari-jari berjalan

vi. Ibu jari kesamping

Letakkan kedua ibu jari disamping kanan kiri piasar perut, gerakan kedua ibu jari kea rah tepi perut kanan dan kiri.



Gambar 16 pijat bayi
Ibu jari kesamping

(3) Dada

i. Jantung Besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung – ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada bayi / ulu hati. Buatlah gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di bawah leher,

kemudian ke samping atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



Gambar 17 pijat bayi
Jantung besar

ii. Kupu – Kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu – kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada / ulu hati ke arah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati. Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.



Gambar 18 pijat bayi
Kupu-kupu

(4) Tangan

i. Perahan Cara India

Arah pijat cara India adalah pijatan yang menjauhi tubuh untuk melemaskan / merelaksasikan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan, seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke

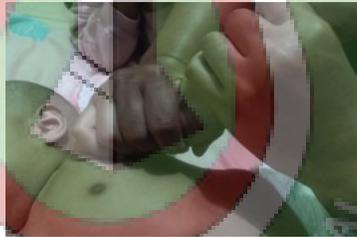
arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang – ulang seolah memerah susu sapi.



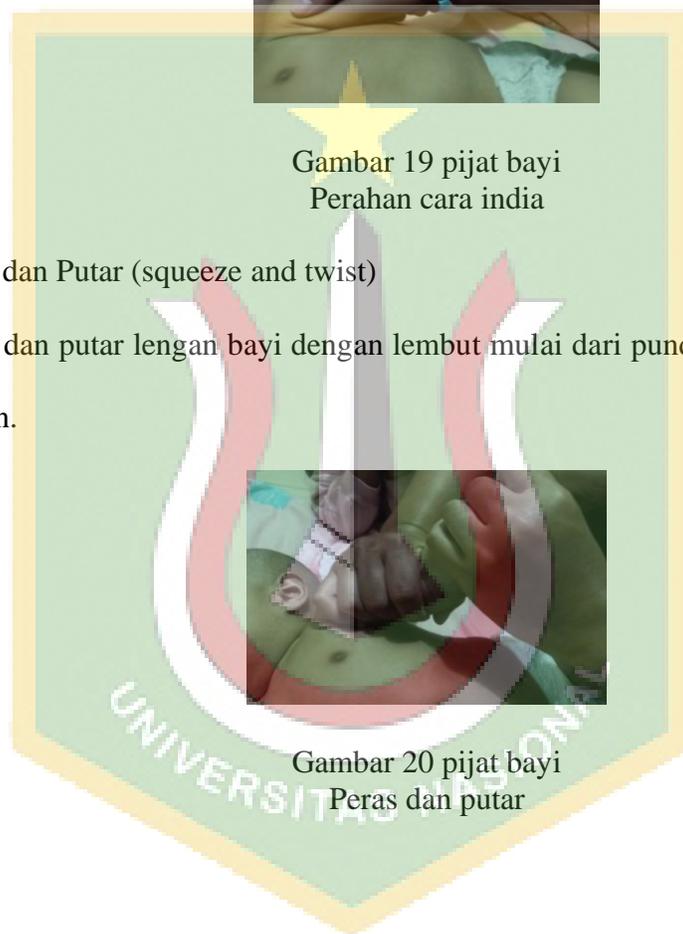
Gambar 19 pijat bayi
Perahan cara india

ii. Peras dan Putar (squeeze and twist)

Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.



Gambar 20 pijat bayi
Peras dan putar



iii. Membuka Tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.



Gambar 21 pijat bayi
Membuka tangan

iv. Putar Jari – Jari

Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.



Gambar 22 pijat bayi
Putar jari-jari

v. Punggung tangan

Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan Anda. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.



Gambar 23 pijat bayi
Punggung tangan

- vi. Peras dan putar pergelangan tangan (wrist circle).

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.



Gambar 24 pijat bayi
Peras dan putar pergelangan tangan

- vii. Perahan cara Swedia

Gerakkan tangan kanan dan kiri Anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan hingga kearah pundak. Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi kearah pundak.



Gambar 25 pijat bayi
Perahan cara swedia

- viii. Gerakan menggulung

Peganglah lengan bayi lalu bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan/jari-jari.



Gambar 26 pijat bayi
Gerakan menggulung

(5) Muka

i. Dahi : Menyetrika dahi (open book)

Letakkan jari – jari kedua tangan anda pada dahi. Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau seperti membuka lembaran buku. Gerakan ke bawah daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi bawah mata.



Gambar 27 pijat bayi
Menyetrika dahi

ii. Alis : Menyetrika alis

Letakkan kedua jari anda di kedua alis mata. Gerakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan diatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.



Gambar 28 pijat bayi
Menyetrika alis

iii. Hidung : Senyum I

Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 29 pijat bayi
Senyum hidung

iv. Mulut Bagian Atas : Senyum II

Letakkan kedua ibu jari anda diatas mulut dibawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakkan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 30 pijat bayi
Senyum mulut bagian atas

v. Mulut Bagian Bawah : Senyum III

Letakkan kedua ibu jari anda di tengah dagu. Tekanlah kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 31 pijat bayi
Senyum mulut bagian bawah

vi. Lingkaran kecil di rahang (small circles around jaw)

Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.



Gambar 32 pijat bayi
Lingkaran kecil di rahang

UNIVERSITAS NASIONAL

vii. Belakang telinga

Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut dari belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.



Gambar 33 pijat bayi
Belakang telinga

(6) Punggung

i. Gerakan Maju Mundur (Kursi Goyang)

Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala disebelah kanan dan kaki disebelah kiri anda. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali ke leher.



Gambar 34 pijat bayi
Gerakan maju mundur

ii. Gerakan Menyetrika

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.



Gambar 35 pijat bayi
Gerakan menyetrika

iii. Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi.



Gambar 36 pijat bayi
Gerakan menyetrika kaki diangkat

iv. Gerakan Melingkar

Dengan jaari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.



Gambar 37 pijat bayi
Gerakan melingkar

v. Gerakan Menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buatlah gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai pantat bayi.

Gambar 38 pijat bayi
Gerakan menggaruk

2.2.4 Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Melakukan Pijat Bayi

Peter Walker (2015) menyatakan pemilihan waktu yang tepat untuk memijat bayi adalah dengan menentukan apakah ia akan menikmatinya atau tidak. Waktu yang baik untuk memijat adalah malam hari, setelah bayi mandi atau disiang hari, dan ketika santai.

Sedangkan Fransisca Handy (2017) berpendapat bahwa pijat bayi dapat dilakukan saat bayi tidak mengantuk dan tidak lapar, tetapi jangan memijat bayi segera setelah bayi selesai makan. Hal lain yang juga penting diperhatikan antara lain jangan membangunkan bayi hanya untuk dipijat, jangan memijat bayi yang sedang tidak sehat atau tidak mau dipijat, dan tidak boleh memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi. Pemijatan bayi juga harus disesuaikan dengan usianya:

1) Bayi 0-1 bulan

Untuk usia ini, disarankan pemijatan dilakukan dengan usapan-usapan halus dan lembut. Jika tali pusat belum lepas, sebaiknya tidak dilakukan pemijatan pada bagian perut.

2) Bayi 1-3 bulan

Disarankan gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang singkat.

3) Bayi 3 bulan -1 tahun

Pada usia ini syaraf dan otot bayi semakin kuat. Disarankan seluruh tubuh dengan gerakan dan tekanan yang semakin meningkat (Musliatun, 2017).

Selain itu, beberapa hal lain yang harus diperhatikan dalam melakukan pemijatan bayi, khususnya persiapan sebelum pemijatan: (Roesli, 2016)

- 1) Tangan bersih dan hangat, Hindari kuku dan perhiasan akibatkan goresan pada kulit bayi
- 2) Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap
- 3) Bayi sudah selesai makan dan sedang tidak lapar

- 4) Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak di ganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan
- 5) Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang
- 6) Baringkan bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (baby oil/ lotion)
- 7) Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara.

Selama melakukan pemijatan, di anjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut ini: (Roesli, 2018)

- 1) Memandang mata bayi di sertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung
- 2) Bernyanyilah atau putarkanlah lagu-lagu yang tenang/lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan
- 3) Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan
- 4) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan baby oil atau lotion yang lembut sesering mungkin.
- 5) Sebaiknya, pemijatan di mulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila di pijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan di pijat sebelum bagian lain dari badannya di sentuh
- 6) Tanggaplah pada isyarat yang di berikan oleh bayi. Jika bayi menangis cobalah untuk menenangkannya sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis

lebih keras, hentikanlah pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk di gendong, di susu, atau sudah mengantuk

- 7) Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi (baby oil)
- 8) Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut
- 9) Hindarkan mata bayi dari baby oil/lotion.

Adapun hal-hal yang tidak di anjurkan untuk dilakukan pijat bayi:

- 1) Memijat bayi langsung setelah selesai makan
- 2) Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
- 3) Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat
- 4) Memijat bayi pada saat bayi tidak mau di pijat
- 5) Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayie. Pedoman/Teknik Dasar Pijat Bayi.

2.3 Berat Badan Bayi

2.3.1 Pengertian Berat Badan Bayi

Setiap bayi diharapkan dapat tumbuh dengan optimal dan unyuk mencapai pertumbuhan yang optimal pada bayi merupakan hasil interaksi berbagai factor yang saling berkaitan, yaitu factor genetic, lingkungan dan prilaku, serta rangsangan atau stimulasi yang berguna (Soetjiningsih, 2017). Salah satu indicator terpenting dalam menilai pertumbuhan pada bayi merupakan dengan menilai berat badan bayi (Astriana & Suryani, 2017). Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting, yang dipakai pada setiap kesempatan memeriksa kesehatan bayi pada

semua kelompok umur (Soetjningsih, 2017). Sehingga bayi yang dikatakan sehat ditandai dengan bertambahnya berat badan.

Menurut sugiharti (2016), manifestasi pertumbuhan salah satunya adalah berat badan. Pada usia 1-3 bulan merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga perlu menjaga berat badan bayi sesuai dengan umur. Berat badan ini sangat dipengaruhi oleh genetik, lingkungan, tingkat kesehatan, status gizi dan latihan fisik. Dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, banyak factor yang mempengaruhi sehingga perlu diupayakan untuk menjaga agar berat badan normal sesuai dengan umur, antara lain dengan cara : memenuhi kebutuhan gizi bayi baik secara kuantitas maupun kualitas, menjaga lingkungan yang kondusif yaitu membuat suasana tempat tinggal yang nyaman dan sanitasi yang baik, menjaga kesehatan bayi dengan memberi imunisasi dan control ke pelayanan kesehatan, dan yang terakhir memberi stimulus.

2.3.2 Permasalahan Berat Badan Bayi

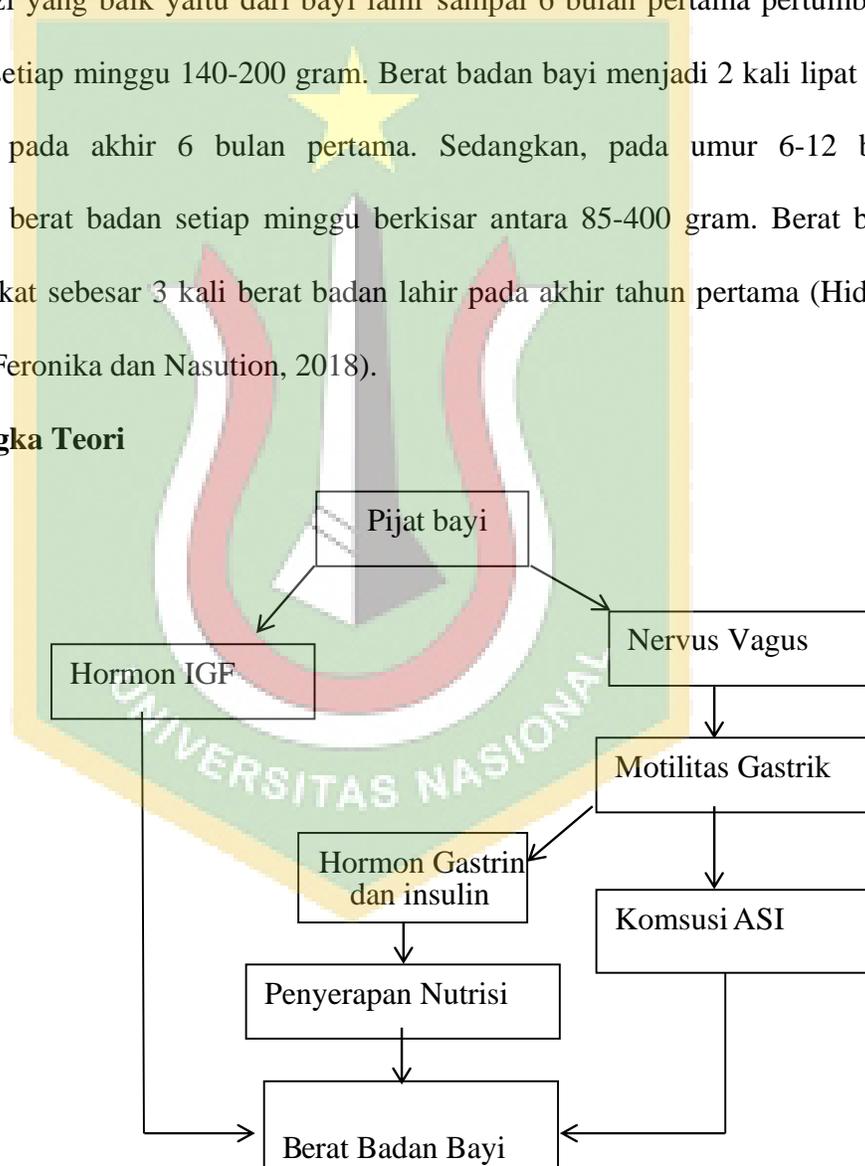
Permasalahan berat badan pada bayi sangatlah sensitive, terbukti dari data World Health Organization (WHO) 2017 menyatakan angka kejadian berat badan bayi di dunia masih di bawah standar yaitu lebih dari 5% dengan prevalensi underweigh si asia tenggara 26,9%. Sedangkan prevelensi underweigh di dunia secara global sebesar 14% (Carolin, 2020). Kenaikan berat badan juga sangat berkesinambungan dengan asupan nutrisi yang diberikan oleh ibu, menurut profil kesehatan Indonesia pada tahun 2017 presentase status gizi yang disebabkan oleh berat badan pada usia (0-23 bulan) presentase gizi kurang sebesar 11,3%. Sedangkan

dibandingkan pada tahun 2018 presentase kasus gizi kurang sebesar 11,4%. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan status gizi kurang pada tahun 2017 hingga tahun 2018 (Carolin, 2020).

2.3.3 Berat Badan Bayi Normal

Kenaikan berat badan bayi pada tahun pertama kehidupan apabila bayi mendapat gizi yang baik yaitu dari bayi lahir sampai 6 bulan pertama pertumbuhan berat badan setiap minggu 140-200 gram. Berat badan bayi menjadi 2 kali lipat berat badan lahir pada akhir 6 bulan pertama. Sedangkan, pada umur 6-12 bulan pertambahan berat badan setiap minggu berkisar antara 85-400 gram. Berat badan akan meningkat sebesar 3 kali berat badan lahir pada akhir tahun pertama (Hidayat, 2008 dalam Feronika dan Nasution, 2018).

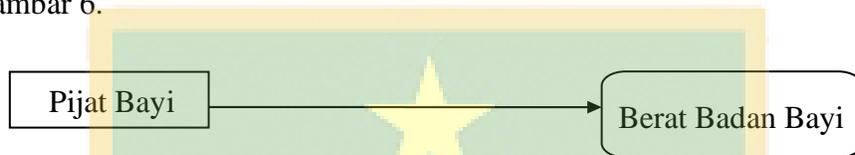
2.4 Kerangka Teori



Gambar 39
(Sukarja, 2016. Roesli, 2016. Carolin, 2020)

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini memiliki variabel independen (pijat bayi) dan variabel dependen (peningkatan berat badan bayi) yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 40. Kerangka Konsep Penelitian

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atas pertanyaan atau masalah penelitian atau penjelasan sementara untuk menerangkan fenomena yang diamati atau suatu pernyataan tentang hubungan yang diharapkan terjadi antara dua variabel atau lebih yang memungkinkan untuk dideskripsikan secara empiris atau perlu di uji kebenaran atas jawaban pertanyaan tersebut (Notoadmojo, 2012).