

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Sentuhan merupakan bahasa pertama bagi ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk sentuhan yang memainkan peran penting dalam pembentukan hubungan awal orangtua dan anak. Pijat bayi yang dilakukan secara mandiri oleh orang tua terhadap bayinya memiliki banyak manfaat bagi ibu maupun bayi dibandingkan yang dilakukan oleh orang lain.

Sentuhan dalam bentuk pijatan lembut mengungkapkan rasa kasih sayang ibu dan mampu memenuhi kebutuhan bayi akan kontak fisik. Setiap perubahan emosional menimbulkan reaksi otot, dengan mengurangi ketegangan otot, pijat bayi menenangkan emosi dan membantu meringankan beberapa trauma dan kecemasan yang berhubungan dengan masa kelahiran, lingkungan yang baru, dan masa penyapihan. Kulit memasok informasi terus-menerus ke sistem saraf pusat tentang lingkungan sekitar tubuh, melalui sentuhan kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi, dan tumbuh kembang anak. (1)

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia tak kurang sejak zaman Mesir Kuno. Laporan tentang pijat sudah tertulis dalam kitab Papyrus Ebers, yaitu sebuah buku catatan kedokteran pada masa tersebut. Di India ditemukan Ayur Veda, buku kedokteran tertua (1800 SM) yang menuliskan tentang pijat, diet, dan olahraga sebagai cara penyembuhan yang utama pada masa itu. Di Cina, sekitar 5000 tahun lalu para tabib dari Dinasti Tang menyakini bahwa pijat adalah salah satu teknik pengobatan yang penting. Bukti arkeologi

pijat telah ditemukan dalam banyak peradaban kuno termasuk Cina, India, Jepang, Korea, Mesir, Roma, Yunani, Mesopotamia. (2)

Menurut *World Health Organization* (WHO), usia bayi pada beberapa bulan pertama kehidupannya yakni usia 1 sampai dengan 6 bulan merupakan tahap usia yang sangat penting bagi bayi, karena pada usia ini bayi memerlukan makanan yang bergizi tinggi dan stimulasi untuk mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal.(1)

Pijat di Indonesia adalah sebuah warisan budaya leluhur yang sering dimanfaatkan oleh masyarakat kita sebagai salah satu pengobatan alternatif. Bukti sejarah pijat bisa dilihat di relief-relief candi Borobudur. Tidak hanya di Borobudur, pada abad 8-9 Candi Budha di Jawa Tengah juga terdapat ukiran yang menggambarkan tentang pijat. Dilihat dari segi sejarahnya, pijat tradisional Indonesia juga dipengaruhi oleh seni penyembuhan dan pengobatan dari India dan Cina. Agama Hindu tiba di Indonesia sekitar 400 tahun SM dengan pendeta Hindu yang memperkenalkan obat India yang menggunakan minyak wangi untuk pijat serta obat-obatan yang terbuat dari tanaman. (2)

Perjalanan biksu Buddha membawa pengetahuan tentang pengobatan Cina. Kemudian dilanjutkan dari tradisi Kerajaan Majapahit. Selama periode ini pijat berevolusi demi relaksasi dan kecantikan juga untuk penyembuhan. Dari semua bukti sejarah yang ada menjelaskan kepada kita bahwa pijat digunakan untuk sarana penyembuhan dengan metode relaksasi untuk melemaskan otot-otot yang kaku. Pijat berbeda dengan urut, pijat dimaksudkan hanya untuk melemaskan

otot-otot yang kaku saja sedangkan urut digunakan untuk mengobati cedera yang lebih serius seperti patah tulang. (2)

Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi di masyarakat peranannya masih di pegang oleh dukun bayi. Selama ini, pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat, tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. Pijat bayi mempunyai banyak manfaat yang besar bagi ibu dan bayi bila dilakukan secara mandiri, namun saat ini ibu belum mau memijat bayinya sendiri dengan alasan takut jika salah atau kurang puas jika dipijat sendiri oleh ibu, dan lebih suka memijat bayinya ke dukun bayi, penyebab dalam hal ini adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang pelaksanaan pijat bayi secara mandiri. Pengetahuan ibu merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh ibu, dengan pengetahuan yang kurang tentang pelaksanaan pijat bayi secara mandiri akan mempengaruhi pemahaman ibu dalam pelaksanaan pijat bayi. (3)

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017 Tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan melakukan pijat bayi. (4)

Pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku individu. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang

dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. (5)

Pendidikan kesehatan seperti penyuluhan pada hakikatnya merupakan satu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, ibu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pendidikan kesehatan masyarakat dapat diberikan kepada sasaran, baik secara langsung maupun melalui media tertentu. Beberapa media pendidikan kesehatan dapat juga dipergunakan sebagai alat peraga jika pendidik kesehatan bertemu langsung dengan partisipan dalam proses pendidikan kesehatan. (6)

Tujuan pendidikan kesehatan adalah terjadi perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus, dan dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Selain itu, karena tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku, maka perlu diketahui perilaku siapa yang akan diubah (sasaran) dan teori-teori apa yang mendasari proses perubahan perilaku tersebut. Selanjutnya baru dapat dipilih metode yang sesuai dengan tujuan spesifik pendidikan kesehatan, yaitu perubahan pengetahuan (kognitif), sikap (pengertian, motivasi) atau praktik (mendapatkan akses informasi kesehatan, mempergunakan informasi) untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatannya. (6)

Penelitian terdahulu yang dilakukan di Medan oleh Bastian dkk tahun 2014 tentang pijat bayi yang dilakukan oleh pemijat bayi tradisional di Kecamatan Medan Area Sumatera Utara dengan metode penelitian kualitatif. Dari hasil

penelitiannya menyebutkan kesimpulan bahwa pengetahuan pemijat bayi terhadap cara pemijatan lebih banyak mengikuti dari keturunan dibandingkan dengan cara yang sudah banyak dituliskan oleh buku dan sudah sesuai dengan keamanan dan standart kesehatan pemijatan, pemijatan lebih mengarah kepada pengobatan dari pada pencegahan, banyak cara dan bahan yang digunakan tidak sesuai dengan buku pijat bayi. Pemijat bayi masih dipercaya karena banyak masyarakat yang percaya bahwa anaknya sakit karena magis seperti keteguran ketika bermain dibawah pohon bukan karena penyakit modern dan diobati dengan melakukan pilis atau dipilis menggunakan kunyit sehingga mereka bisa sembuh, selain itu pemijat bayi juga mempunyai sikap yang ramah dan memberikan penjelasan kepada pasiennya dengan bahasa sehari-hari sehingga mereka lebih percaya dan dapat memahaminya. (7)

Berdasarkan penelitian Ani Kristianingsih (2017) dengan judul “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Pelaksanaan Pijat Bayi Di Poskesdes Sri Menanti Lampung Barat” menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah 84 orang. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi pengetahuan baik 48 (57,1%) orang. Distribusi frekuensi sikap negatif 46 (54,8%) orang. Distribusi frekuensi ibu yang melakukan pijat bayi 43 (51,2%) orang. Ada hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan pijat bayi dengan nilai p 0,000. Ada hubungan sikap dengan pelaksanaan pijat bayi dengan nilai p 0,000. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada ibu untuk melakukan pijat bayi, karena pijat bayi memiliki manfaat baik bagi kesehatan dan tubuh bayi. (8)

Di Desa Sei Tampang jumlah bayi umur 0-12 bulan pada tahun 2017 sebanyak 198 bayi. Data bayi 0-12 bulan dari bulan Januari sampai Juni 2018 sebanyak 96 bayi dengan jumlah sasaran 2018 sebanyak 193 bayi dan jumlah posyandu bayi sebanyak 11 posyandu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara terhadap 15 ibu yang memiliki bayi umur 0-12 bulan di Desa Sei Tampang diketahui bahwa pemijatan dilakukan apabila bayi mengalami demam, sakit, dan sering rewel. Pemijatan bayi tidak dilakukan sendiri namun dipercayakan kepada tukang pijat tradisional atau dukun bayi. Ibu-ibu di Desa Sei Tampang belum mengetahui manfaat pijat bayi secara klinis. Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pelaksanaannya Oleh Ibu Di Desa Sei Tampang Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2018”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah adaPengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pelaksanaannya Oleh Ibu Di Desa Sei Tampang Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2018”.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

**1.3.1.** Untuk mengetahui distribusi frekuensi Pelaksanaan Pijat Bayi Oleh Ibu Di Desa Sei Tampang Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2018

**1.3.2.** Untuk mengetahui Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pelaksanaannya Oleh Ibu Di Desa Sei Tampang Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2018.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1. Bagi Responden**

Menambah ilmu pengetahuan bagi responden mengenai pijat bayi dan menambah keterampilan ibu agar ibu dapat melaksanakan pijat secara mandiri kepada bayinya.

##### **1.4.2. Bagi Tempat Penelitian**

Sebagai informasi dan wawasan bagi ibu dan orang sekitarnya mengenai Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pelaksanaannya Oleh Ibu Di Desa Sei Tampang Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2018.

##### **1.4.3. Bagi Institusi**

Menjadi masukan kepada para dosen dengan pembelajaran pijat bayi, yang dapat dijadikan suatu pengajaran kepada mahasiswa, baik sebagai ilmu pengetahuan maupun dapat diterapkan nanti pada saat menjadi seorang bidan.

##### **1.4.4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian tentang pijat bayi dan dapat mengembangkan ide untuk penelitian lebih lanjut.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Tinjauan Peneliti Terdahulu**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Mahardika Wati dan Nevy Norma Renityas (2014) yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Praktik Pijat Bayi Oleh Ibu Bayi di BPS Kirana Desa Jatinom Tahun 2014” dengan jumlah responden 20 ibu yang memiliki bayi umur 0-12 bulan. Desain penelitian dengan *pretest-posttest without control group design* diketahui kemampuan ibu dalam memijat bayi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebelumnya memiliki nilai buruk (100%), terdapat peningkatan kemampuan ibu dalam memijat bayi setelah diberikan pendidikan kesehatan setengah dari ibu memiliki nilai cukup (50%) dengan nilai signifikansi  $p=0.000$  dan lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0.005). berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang pijat bayi terhadap praktik pijat bayi oleh ibu bayi. (9)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lilik Wening Ardiyanti Putri (2014) yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Pijat Bayi Terhadap Perilaku Pijat Bayi Pada Ibu di Posyandu Nanas Dusun Jomboran Donokerto Turi Sleman Tahun 2014” dengan 32 ibu sebagai responden yang memiliki bayi umur 0-12 bulan dilakukan penelitian menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan *post test only control group design*. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan pijat bayi terhadap perilaku ibu melakukan pijat bayi di Posyandu

Nanas Dusun Jomboran Donokerto dilihat dari nilai signifikansi p value  $0.025 < 0.05$ .(10)

## **2.2. Telaah Teori**

### **2.2.1. Pelaksanaan Pijat Bayi**

#### 2.2.1.1 Defenisi Pelaksanaan Pijat Bayi

Pelaksanaan merupakan tindakan dari sikap yang terbentuk berdasarkan interaksi sosial yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kebudayaan, orang yang dianggap penting, media massa, lembaga pendidikan atau agama, emosi seseorang. Kemudian manusia melaksanakan dan bersikap menerima atau menolak yang terjadi. (11)

Dalam hal ini pemberian sentuhan dalam pemijatan bayi pandangan mata antara orang tua dengan bayi mampu mengalirkan sikap jalinan kasih yang merupakan jalinan komunikasi untuk memupuk cinta kasih secara timbal balik diantara keduanya. Mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan fisik serta meningkatkan percaya diri. (12)

#### 2.2.1.2.Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Pijat Bayi

Faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pijat bayi menurut Azwar (2013) antara lain:

- a. Pengetahuan, terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat melaksanakan pijat bayi. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari informasi kesehatan, pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain.

- b. Pengalaman pribadi, apa saja yang telah dan sedang di alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan terhadap stimulus sosial. Pengalaman yang dialami ibu terhadap pijat bayi menjadi dasar sikap ibu terhadap pelaksanaan pijat bayi. Pengalaman yang baik akan meningkatkan sikap ibu terhadap pijat bayi, sedangkan pengalaman yang buruk akan menurunkan sikap ibu terhadap pelaksanaan pijat bayi.
- c. Pengaruh orang lain yang dianggap penting. Seseorang yang dianggap penting, yang diharapkan persetujuannya dan seseorang yang tidak ingin dikecewakan atau seseorang yang berarti khusus akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap terhadap sesuatu. Seorang ibu yang tidak setuju dengan pelaksanaan pijat bayi di dukun bayi maka ibu dapat melakukan pemijatan secara mandiri.
- d. Pengaruh kebudayaan. Kebudayaan menanamkan garis pengaruh sikap terhadap berbagai permasalahan. Pengaruh kebudayaan, kebudayaan dimana hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap. Budaya pijat bayi yang ada di masyarakat berhubungan dengan kecenderungan sikap ibu terhadap pelaksanaan pijat bayi.
- e. Media massa. Media massa mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Media massa membawa pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Banyaknya media massa yang digunakan untuk

memperkenalkan pentingnya pemijatan bayi akan mempengaruhi sikap masyarakat terhadap pelaksanaan pemijatan bayi secara mandiri.

- f. Pengaruh faktor emosional. Pelaksanaan merupakan bentuk penerapan dari sikap yang didasari oleh emosi yang berfungsi penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Kondisi emosional ibu yang disebabkan oleh berbagai sebab, misalnya kondisi anak berhubungan dengan sikap ibu terhadap pelaksanaan pijat bayi. Ketika anak mengalami sakit maka ibu akan berusaha untuk mencari jalan penyembuhan, dan salah satu alternatifnya adalah dengan melakukan pijat bayi. (11)

### **2.2.2. Pijat Bayi**

#### **2.2.2.1. Definisi Pijat Bayi**

Pijat merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan menurut penelitian modern, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, di samping mempertahankan kesehatannya. (13)

*Massage* pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangannya. *Massage* dilakukan dengan penuh kecintaan dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi akan menghasilkan efek yang luar biasa. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik, dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya. (13)

#### 2.2.2.2. Perbedaan Pijat Bayi Tradisional Dan Modern

Menurut Sutarmi dkk (2014), ada beberapa perbedaan pijat modern dengan pijat tradisional antara lain sebagai berikut;

##### a. Pijat Tradisional

- 1) Pijat bayi masih dipegang peranannya oleh dukun bayi dengan ilmu yang turun temurun.
- 2) Selama ini pemijatan tidak hanya dilakukan saat bayi sehat tetapi juga pada bayi sakit atau rewel.
- 3) Menggunakan ramuan-ramuan pemijatan yang kadang tidak terjamin aman bagi kulit bayi, misalnya parutan jahe, bawang, atau dedaunan yang dihancurkan. Ramuan ini mengandung minyak asitri yang dapat menyebabkan rasa gatal, panas, atau perih pada kulit bayi.
- 4) Pijat tradisional hanya ditujukan untuk penyembuhan penyakit dan kadang disertai dengan jamu.
- 5) Karena ditujukan untuk mengatasi penyakit, pijat tradisional sering dipaksakan, akibatnya bayi menangis keras dan merontaronta. Setelah dipijat bayi lelap karena kelelahan menangis bukan karena tenang.

##### b. Pijat Modern

- 1) Pijat bayi modern dilakukan oleh orang tua, pengasuh, dan terapis yang dilatih oleh instruktur profesional bersertifikat internasional.
- 2) Memadukan antara ilmiah (kesehatan), seni dan kasih sayang.

- 3) Hanya menggunakan baby oil yang terbuat dari buah atau tumbuhan (minyak bayi, minyak zaitun murni, minyak kelapa vco, minyak biji anggur).
- 4) Pijat modern adalah terapi sehat tanpa jamu atau obat apapun. Sedangkan pijat modern justru ibu yang menunggu kesiapan bayi. Hal ini akan membuat bayi tenang. Setelah itu, menjadi santai dan tidur karena puas dan nyaman. (13)

#### 2.2.2.3. Mekanisme Pijat Bayi

Satu hal yang sangat menarik pada penelitian pijat bayi adalah mekanika dasar pemijatan. Mekanisme dasar pijat bayi memang belum banyak diketahui, namun kini para pakar sudah mempunyai beberapa teori serta mulai menemukan jawabannya. Ada beberapa mekanisme yang dapat menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, antara lain pengeluaran *beta endorphine*, aktivitas nervus vagus, dan produksi serotonin. (14)

##### a. *Beta Endorphine* Mempengaruhi Mekanisme Pertumbuhan

Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahun 1989, Schanberg dari Duke University Medical School melakukan penelitian pada bayi-bayi tikus. Pakar ini menemukan bahwa jika hubungan taktil (jilatan-jilatan) ibu tikus ke anaknya terganggu akan menyebabkan hal-hal berikut:

- 1) Penurunan enzim ODC (*Ornithine Decarboxylase*), suatu enzim yang peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.

- 2) Penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan.
  - 3) Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormon pertumbuhan.
  - 4) Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran neurochemical beta-endorphine yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.
- b. Aktivitas Nervus Vagus Mempengaruhi Mekanisme Penyerapan Makanan.

Penelitian Field dan Schanberg (1986) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak daripada yang tidak dipijat.

- c. Aktivitas Nervus Vagus Meningkatkan Volume ASI.

Penyerapan makanan yang menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya, ASI akan lebih banyak pula diproduksi, karena seperti diketahui ASI akan semakin banyak diproduksi bila semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayi akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

d. Produksi Serotonin Meningkatkan Daya Tahan Tubuh.

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin*, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat *glucocorticoid* (adrenalin). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

e. Mengubah Gelombang Otak.

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan konsentrasi. Ini karena pijatan akan mengubah gelombang otak, yaitu dengan menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta. Perubahan gelombang otak ini dapat dibuktikan dengan pemeriksaan EEG (*Electro Encephalogram*).<sup>(15)</sup>

#### 2.2.2.4. Manfaat Pijat Bayi

Menurut Yazid Subakti dan Anggriani (2008) manfaat pijat bayi antara lain;

a. Membuat bayi semakin tenang

Selamat pemijatan, bayi akan mengalami tekanan, peregangan, dan relaksasi. Sirkulasi darah yang semakin meningkat, perbaikan sirkulasi udara di kulit, dan stimulasi kocokan atau goncangan merupakan perlakuan yang berpotensi memberikan tekanan pada bayi yang baru lahir. Karenanya, pemijatan harus dilakukan dengan hati-hati.

Perlakuan harus diimbangi dengan usaha lembut dan sentuhan sayang. Hal ini merupakan pembelajaran yang sangat penting bagi bayi. Kocokan dan tekanan lembut tangan orangtua memberikan rangsangan bagi otot bayi mengembangkan kemampuan meregang dan relaksasi.

b. Meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) bayi

Bayi yang otot-ototnya distimulasi dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan kepadanya. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ibu-ibu selalu merasa senang bila melihat bayinya tidur lelap. Kebanyakan untuk alasan inilah mereka melakukan pemijatan bayi. Namun, dalam situasi lain dimana tidur lelap bayi ini terjadi dalam waktu terlalu lama, si ibu harus waspada. Sebab, dapat terjadi berbagai kemungkinan. Pertama, bayi tertidur bukan karena nyaman dipijat tetapi sebaliknya, ia merasa kehabisan energi setelah ‘melawan’ perlakuan pemijatan yang sebenarnya tidak diinginkan. Biasanya hal ini terjadi karena pemijatan dilakukan dengan paksaan. Kedu, tidur bayi yang terlalu lama dan sulit dibangunkan dapat mengganggu jadwal pemberian ASI. Pemberian ASI tetap harus cukup dan tidak boleh terlambat.

c. Memperbaiki konsentrasi bayi

Pemijatan berarti memperlancar peredaran darah. Darah pada tubuh manusia mengalir ke otaknya. Salah satu zat penting yang dibawa oleh

darah adalah oksigen. Ketika suplai oksigen untuk otak bayi tidak lancar maka fungsi otak untuk berpikir dan konsentrasi akan terganggu. Semakin baik aliran darah ke otak, semakin berkecukupan kebutuhan oksigen otak yang terpenuhi. Terpenuhinya oksigen di otak secara cukup membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik. Selain itu, pijatan juga mengefektifkan istirahat (tidur) bayi. Ketika bayi istirahat atau tidur dengan efektif maka saat bangun akan menjadi bugar. Kebugaran ini juga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak si kecil.

d. Meningkatkan Produksi ASI

Pijat bayi menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energi yang cukup untuk beraktifitas. Dengan aktifitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah dengan peningkatan aktivitas *nervus vagus*/saraf pengembara (sistem saraf otak bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltik (sel di saluran pencernaan yang menggerakkan dalam saluran pencernaan) untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Dengan demikian, bayi lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar. Bayi yang nafsu makannya baik memerlukan isapan ASI cukup banyak setiap hari.

Semakin banyak diisap, ASI pun semakin terstimulasi (terangsang) untuk berproduksi.

e. Membantu Meringankan Ketidaknyamanan dalam Pencernaan dan Tekanan Emosi

Pijat bayi berguna untuk meringankan ketidaknyamanan atau ketidaklancaran dalam pencernaan, gangguan perut (kolik), tekanan emosi, dan meningkatkan nafsu makan. Tentunya, bila pijat bayi dilakukan dengan baik dan benar.

f. Memacu Perkembangan Otak dan Sistem Saraf

Rangsangan yang diberikan pada kulit bayi akan memacu proses *myelinisasi* (penyempurnaan otak dan system saraf) sehingga dapat meningkatkan komunikasi otak ke tubuh bayi dan keaktifan sel neuron. *Myelinisasi* yang berlangsung lebih cepat memungkinkan otak bayi semakin terpacu untuk berfungsi sempurna dalam mengkoordinasikan tubuh. Bayi lebih sigap dan lincah dalam menanggapi apa yang dihadapinya.

g. Meningkatkan Gerak Peristaltik untuk Pencernaan

Pemijatan dapat meningkatkan gerak peristaltik. Gerak persitaltik menurut Thibadeau dan Patton dalam bukunya “Anatomy and Physiology” adalah semacam gelombang dan kontraksi teratur saluran menuju lambung yang menggerakkan bahan makanan agar dapat berproses dalam saluran pencernaan. Jadi, jelas sudah bahwa pijat bayi membantu proses pencernaan.

h. Menstimulasi Aktivitas *Nervus Vagus* untuk Perbaikan Pernapasan

Aktivitas serat-serat *nervus vagus* berpengaruh pada paru-paru. Sebuah penelitian yang dilakukan di Touch Research Institute menunjukkan bahwa perlakuan pemijatan selama dua puluh menit yang dilakukan setiap malam pada anak-anak asma dapat menyebabkan mereka bernapas dengan lebih baik. Ukuran keberhasilan ini ditunjukkan dengan pembacaan grafik peningkatan aliran udara setiap hari yang semakin meningkat.

i. Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh

Sebuah penelitian yang dilakukan di Touch Research Institute, Miami, Florida juga menunjukkan bahwa penelitian memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan jumlah sel pembunuh alami. Sel pembunuh alami ini adalah sekelompok sel darah putih yang dapat membunuh beberapa jenis sel tumor. Kejadian ini diharapkan memiliki dampak positif, terutama bagi para bayi yang menderita ancaman HIV atau kanker. Bagi para bayi yang sehat, penguatan system imunitas ini tentu saja akan membuatnya lebih bertahan dalam berbagai keadaan ketika kuman siap mengancam.

j. Mengajari Bayi Sejak Dini tentang bagian Tubuh

Memijjat bayi harus disertai dengan komunikasi. Caranya dengan tersenyum dan seolah berbicara. Misalkan seorang ibu memijjat bagian badan bayi sambil mengatakan, “ini tangan adik, buat pegang mainan. Ini kaki adik, kalau sudah besar buat main bola.” Dengan begitu, si

kecil mungkin mengenal bagian tubuh dan fungsinya. Seorang ibu juga dapat mengajarkan bayi dengan cara menggerak-gerakkan bagian tubuh yang dipegangnya menirukan gerakan organ yang seharusnya. Misalnya, menggerakkan kaki seperti melangkah, membantu telapak kedua tangan, dan menirukan gerakan tepuk tangan.

k. Meningkatkan Aliran Oksigen dan Nutrisi Menuju Sel

Pemijatan dapat memperlancar proses pengangkutan oksigen ke sel-sel yang akan dituju. Pengangkutan oksigen ini penting agar sel-sel dapat menjalankan fungsinya dengan normal. Aliran oksigen ke sel-sel saraf dan otak yang tidak lancar dapat menyebabkan rasa sakit, menurunnya konsentrasi, dan kesiagaan. Stimulus pemijatan juga memperlancar mengalirnya nutrisi ke seluruh sel. Nutrisi ini penting agar sel-sel dapat tumbuh dan menjalankan fungsinya. Bagian sel yang mati harus diganti, bagian yang rusak harus diperbaiki. Nutrisi inilah yang bertugas mengganti dan memperbaikinya.

l. Meningkatkan Kepercayaan Diri Ibu

Perlu diketahui bahwa tidak semua ibu ketika melahirkan bayi akan langsung percaya diri untuk merawatnya. Ada rasa canggung, takut, atau mungkin enggan untuk menyentuhnya. Pemijatan dimaksudkan juga untuk melatih ibu agar lebih totalitas dalam berinteraksi dengan bayinya. Semakin sering ibu menyentuh bayi, akan membuatnya semakin yakin akan peran sebagai seorang ibu. Ibu akan merasa

semakin dekat dengan bayinya karena frekuensi kontak mata, kontak kulit, dan komunikasi.

m. Memudahkan Orangtua Mengenali Bayinya

Pemijatan oleh ibu terhadap bayinya memungkinkan tangan ibu meraba dan menyentuh seluruh tubuh bayi. Mata ibu pun akan melihat seluruh bagian tubuh bayinya. Seringkali pada bayi terdapat gejala timbulnya penyakit sehingga rewel. Ibu yang tidak pernah memijat bayinya, kemungkinan besar untuk mengetahui apa yang terjadi sangat kurang. Sebab, ia tidak menguasai peta fisik bayi. Bila ibu sering memijat bayinya, ia akan mengetahui kondisi fisik tersebut. Misalnya, di kaki bayi terdapat bintik yang mencurigakan yang diantisipasi sebagai bakal bisul. Mungkin itu yang menyebabkan bayinya rewel. Atau saat memijat bagian punggung ada otot yang terasa keras sehingga dapat menduga telah terjadi salah urat. Selain itu, pijat bayi juga membantu ibu untuk melihat dan mengamati apakah pada bagian kulit bayi ada yang mencurigakan, misalnya warna bagian tertentu lebih gelap, kemerahan, berbintik, lecet, dan sebagainya.

n. Hiburan Menyenangkan Keluarga

Tidak sekedar perawatan atau terapi bagi si bayi, pijat bayijuga merupakan sarana hiburan yang menyenangkan bagi keluarga. Meskipun ada beberapa ketentuan dan persiapan memijat yang dianjurkan bagi para orangtua. Sebaiknya orangtua tetap melakukan pijatan tanpa beban.

Anggaplah sedang bersantai, bergembira, dan mencurahkan segala rasa bahagia kepada buahhati.(2)

o. Manfaat Untuk Ayah

Meningkatkan bonding (hubungan batin antara ayah dan bayi) meningkatkan kepercayaan diri dalam merawat bayinya, mengurangi stress dan ketegangan. Bayi yang dipijat sejak usia 4 minggu, pada waktu usia 12 minggu akan lebih responsive, seperti lebih banyak dapat menyapa ayahnya dengan kontak mata, lebih banyak tersenyum, lebih banyak bersuara, lebih tanggap dengan bayi yang tidak dipijat.

p. Manfaat pijatan untuk nenek dan kakek (usia lansia)

Apabila bayi tenang, maka mengurangi terjadinya konflik keluarga, mengurangi keributan, lingkungan tenang dan tidurpun nyenyak. Apabila kita masih tinggal di rumah orang tua atau pondok mertua indah. Penelitian sekelompok kakek nenek dengan sukarela memijat bayi terlantar usia 3-18 bulan. Mendapat banyak keuntungan, ketegangan, depresi menjadi berkurang, percaya diri meningkat, denyut nadi menjadi rendah, hidup lebih rileks. Sehingga jarang sakit. Jadi kakek dan nenek dapat melakukan pijatan pada cucunya dan mereka berpengalaman menangani anak-anaknya dahulu. (16)

#### 2.2.2.5. Waktu Terbaik Memijat Bayi

a. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru

- b. Malam hari, sebelum tidur, ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak
- c. Antara 2 waktu makan saat bayi tidak terlalu kenyang namun juga tidak terlalu lapar. (17)

#### 2.2.2.6. Cara Pemijatan Sesuai Umur Bayi

- a. 0 – 1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekati usapan–usapan halus. Sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- b. 1 – 3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
- c. 3 bulan sampai 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat. (17)

#### 2.2.2.7. Kondisi yang tepat untuk pijat bayi

- a. Bayi siap dipijat

Dikatakan bayi siap untuk dilakukan pijatan yaitu apabila ada interaksi antara bayi dengan pemijat seperti adanya kontak mata, bayi tidak dalam keadaan tidur, bayi merespon dengan baik, mengoceh, tangannya terbuka berarti bayi rileks, tersenyum, kaki menggosok menunjukkan bayi semangat.

b. Bayi tidak siap dipijat/menolak

Bayi yang tidak siap untuk dipijat atau menolak akan menunjukkan reaksi negatif dari bayi seperti tidak adanya kontak mata antara bayi dengan pemijat, mengantuk, tangan di genggam berarti bayi tidak rileks, bayi meronta dan menangis. (13)

#### 2.2.2.8. Minyak Untuk Pijat Bayi

Minyak yang digunakan untuk pijat bayi adalah minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau bahan organik tak berbau, tak berasa simpel, cold pressed oil, misal minyak dari biji anggur, bunga matahari, minyak kelapa atau minyak dari buah almond.

Minyak tersebut secara biokimiawi sesuai dengan kondisi bayi sehingga mudah dicerna dan mudah berasimilasi dengan kulit, jadi tidak berbahaya bila tertelan.

Apa yang dimasukkan pada kulit bayi, sama pentingnya dengan memberi makanan pada bayi. Kulit bayi sangat halus dan mudah menyerap. Grape seed oil, minyak dari buah anggur bagus sekali digunakan untuk memijat bayi, karena mempunyai PH yang sesuai dengan PH kulit bayi sehingga tidak mengiritasi.

Hindari:

- a. Minyak yang mengandung bahan kimia, berbau dan berparfum.
- b. Minyak sintesis atau minyak mineral berbahan dasar petrol (bensin).
- c. Essensial oil (minyak atsiri) yang berasal dari tanaman-tanaman tertentu (tanaman obat). (13)

#### 2.2.2.9. Persiapan Pijat Bayi

Menurut Sutarmi dkk (2014) dalam bukunya *Mom Baby Massage and Spa* mengatakan bahwa ada beberapa hal yang harus dipersiapkan sebelum melakukan pemijatan kepada buah hati, yaitu:

a. Waktu yang tepat

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi mulai usia 0-12 bulan. Waktu pemijatan dilakukan setiap saat, atau minimal pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu:

- 1) Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru
- 2) Malam hari, sebelum tidur

b. Ruangan untuk melakukan pijat bayi

Ruang yang nyaman untuk melakukan pemijatan adalah ruangan yang kering dan tidak pengap, hangat tetapi tidak panas, penerangannya cukup, tidak berisik dan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

c. Persiapan alat:

- 1) Alas yang empuk dan lembut
- 2) Handuk atau lap, popok dan baju ganti
- 3) Minyak untuk memijat (vegetable oil)
- 4) Air dan waslap
- 5) Makanan dan minuman secukupnya
- 6) ASI atau susu formula
- 7) Air hangat

d. Yang perlu diperhatikan selama pijat bayi

- 1) Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
- 2) Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut, untuk membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
- 3) Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan.
- 4) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan minyak yang lembut sesering mungkin.
- 5) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi, umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Oleh karena itu, urutan pemijatan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung.
- 6) Tanggaplh pada isyarat yang diberikan oleh bayi anda. Jika bayi menangis, cobalah menenangkan bayi sebelum melakukan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah sangat ingin tidur.

- 7) Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi.
- 8) Hindarkan mata bayi dari baby oil/lotion. (13)

#### 2.2.2.10. Kontraindikasi Pijat Bayi

Menurut Julianti (2017) ada beberapa kondisi bayi yang tidak boleh untuk dilakukan pemijatan, yaitu:

- a. Bayi demam
- b. Kelainan jantung bawaan
- c. Ada luka terbuka. (16)

#### 2.2.2.11. Penyuluhan Pijat Bayi

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran tentang pijat bayi. (18)

Berikut ini adalah media dan alat peraga yang dapat dipergunakan dalam penyuluhan kesehatan:

- a. Leaflet atau Pamflet

Selembar kertas yang berisi tulisan cetak tentang sesuatu masalah khusus untuk sasaran yang dapat membaca. *Leaflet* terdiri atas 200-400 kata dan kadang-kadang kata berseling dengan gambar. *Leaflet* berukuran 20 x 30 cm dan biasanya disajikan dalam bentuk terlipat.

Biasanya *leaflet* diberikan sasaran selesai kuliah/ceramah, agar dapat dipergunakan sebagai pengingat pesan atau dapat juga diberikan sewaktu ceramah untuk memperkuat pesan yang sedang disampaikan.

b. Booklet

Media ini berbentuk buku kecil yang berisi tulisan atau gambar atau kedua-duanya. Sasaran *booklet* adalah masyarakat yang dapat membaca.

c. Demonstrasi

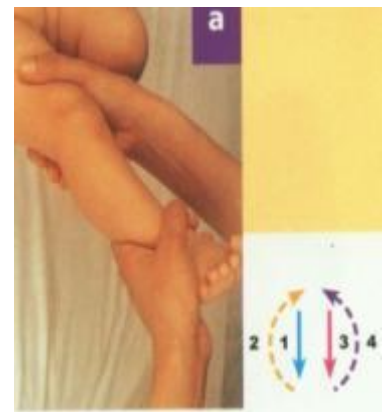
Metode demonstrasi adalah metode pembelajaran yang menyajikan suatu prosedur atau tugas, cara menggunakan alat, dan cara berinteraksi dengan klien. Demonstrasi dapat dilakukan langsung atau melalui media seperti video atau film. (6)

#### 2.2.2.12. Mekanisme Pijat Bayi

a. Urutan Pijat Bayi

Menurut Roesli (2013), urutan teknik pijat bayi sebagai berikut:

- 1) Kaki
  - a) Perahan cara India
    - (1) Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *soft ball*.



Gambar 2.1 perahan cara india

(2) Gerakan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memegang susu

b) Peras dan putar

(1) Pegang kaki bayi pada pangkal dengan kedua tang secara bersamaan

(2) Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki

(3) Telapak kaki

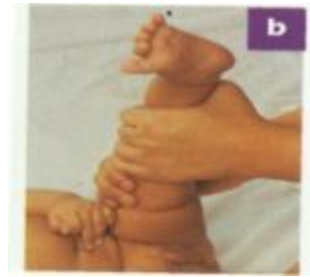
Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki

(4) Tarikan lembut jari

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

(5) Gerakan peregangan (*Streach*)

(b) Dengan menggunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulang lagi dari perbatasan jari ke arah tumit.



Gambar 2.2 Peras dan Putar



Gambar 2.3 Telapak Kaki



Gambar 2.4 Tarikan lembut jari



Gambar 2.5 Gerakan Peregangan

(c) Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke jari-jari

(6) Titik tekanan

Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari



Gambar 2.6 *Titik Tekanan*

(7) Punggung kaki

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



Gambar 2.7 *Punggung Kaki*

(8) Peras & putar pergelangan kaki (*ankle circles*)

Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi



Gambar 2.8 *Peras dan Putar Punggung Kaki*

(9) Perahan cara Swedia

(a) Peganglah pergelangan kaki bayi

(b) Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha



Gambar 2.9 *Perahan cara Swedia*

- (10) Gerakan menggulung
- (a) Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda
  - (b) Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki
- (11) Gerakan akhir
- (a) Setelah gerakan dilakukan pada kaki kanan dan kaki kiri, rapatkan kedua kaki bayi
  - (b) Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha
  - (c) Usap kedua kaki bayi dengan tekana lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki
- 2) Perut, hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk
- (1) Mengayuh sepeda

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut bergantian dengan tangan kanan dan kiri

- (2) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat
- (a) Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan



Gambar 2.10 *Gerakan Menggulung*



Gambar 2.11 *Mengayuh Sepeda*

- (b) Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki
- (3) Ibu jari ke samping
  - (a) Letakkan kedua ibu jari di samping kanan-kiri pusar perut
  - (b) Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri
- (4) Bulan – matahari
  - (a) Buat 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
  - (b) Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan)
  - (c) Lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan)
- (5) Gerakan *I Love You*:
  - “T” Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan membentuk huruf “T”
  - “LOVE” Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, 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 2.12. Gerakan *I LOVE U*

(6) Gelembung atau jari-jari berjalan (*walking fingers*)

(a) Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan

(b) Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara



Gambar 2.13  
*walking fingers*

3) Dada

(1) Jantung Besar

(a) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada bayi/ulu hati

(b) Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



Gambar 2.14 *Jantung Besar*

## (2) Kupu-kupu

- (a) 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

Gambar 2.15 *Kupu-kupu*

- (b) Gerakkan tangan anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati

## 4) Tangan

(1) Memijat ketiak (*armpits*)

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat terdapat pembengkakan kelenjer pada daerah ketiak tidak dilakukan.

Gambar 2.16 *Mrmijat Ketiak*

## (2) Perahan cara India

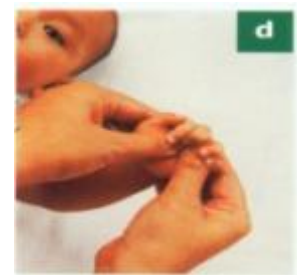
- (a) Arah pijatan cara india ialah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot.
- (b) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul *soft ball*, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi

Gambar 2.17 *Perahan cara India*

- (c) Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan
- (d) Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi
- (3) Peras dan putar (*squeeze and twist*)
- Cara lain adalah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan yaitu peras dan putar lengan bayi dengan lembut dari pundak ke pergelangan tangan
- (4) Membuka tangan
- Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari
- (5) Putar jari-jari
- (a) Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar



Gambar 2.18 *Peras dan Putar*



Gambar 2.19 *Membuka Tangan*



Gambar 2.20 *Putar Jari-jari*

- (b) Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari
- (6) Punggung tangan
- (a) Lepaskan tangan bayi di antara kedua tangan anda
- (b) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut
- (7) Peras & putar pergelangan tangan (*wrist circle*)
- Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari telunjuk
- (8) Perahan cara Swedia
- Arah pijatan cara Swedia adalah dari pergelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru
- (a) Gerakan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak
- (b) Lanjutan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak



Gambar 2.21 *Punggung Tangan*



Gambar 2.22. *wrist circle*



Gambar 2.23. *Perahan cara Swedia*

## (9) Gerakan menggulung

- (a) Peganglah lengan bayi bagan atas/bahu dengan kedua telapak tangan
- (b) Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari.



Gambar 2.24. *Gerakan Menggulung*

## 5) Muka

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka

(1) Dahi : Menyetrika dahi (*open book*)

- (a) Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi
- (b) Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku
- (c) Gerakkan ke bawah ke daerah pelipis, bautlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata



Gambar 2.25. *Menyetrika Dahi*

## (2) Alis : Menyetrika alis

- (a) Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata
- (b) Gunanakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan diatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika.



Gambar 2.26. *Menyetrika Alis*

## (3) Hidung : Senyum I

- (a) Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis
- (b) 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 2.27 *Hidung Senyum I*

## (4) Mulut bagian atas: Senyum II

- (a) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung
- (b) Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum



Gambar 2.28. *Mulut Senyum II*

## (5) Mulut bagian bawah : Senyum III

- (a) Letakkan kedua ibu jari anda di tengah dagu
- (b) Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum



Gambar 2.29. *Mulut Senyum III*

(6) Lingkaran kecil di rahang (*small circles around jaw*)

Dengan jari ke dua tangan, buatlah lingkaran-  
lingkaran kecil di daerah rahang bayi

## (7) Belakang telinga

- (a) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri



Gambar 2.30. *Belakang Telinga*

- (b) Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu

## 8) Punggung

## (1) Gerakan maju mundur (kursi goyang)

- (a) Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda



Gambar 2.31. *Punggung*

- (b) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher

## (2) Gerakan menyetrika

- (a) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan
- (b) Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung



Gambar 2.32. *Gerakan Menyetrika*

- (3) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki.

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan ke tumit kaki bayi

- (4) Gerakan melingkar

- (a) Dengan jari-jari kedua tangan anda, bautlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat

- (b) Mulai dengan lingkara-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat

- (5) Gerakan menggaruk

- (a) Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan pada punggung bayi
- (b) Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi. (19)



Gambar 2.33. *Gerakan Melingkar*



Gambar 2.34. *Gerakan Menggaruk*

### 2.2.2.13. Gerakan Relaksasi & Peregangan Lembut

#### 1. Gerakan Relaksasi

Membuat goyangan-goyangan ringan, tepuk-tepukan halus dan melambungkan-lambungkan secara lembut adalah contoh gerakan relaksasi. Teknik sentuhan relaksasi mudah dan sederhana. Dapat dikerjakan bersama-sama pijat bayi atau

terpisah dari pijat bayi. Misalnya, waktu ibu mulai memijat bagian kaki bayi ternyata kakinya tegang dan kaku. Gunakan sentuhan relaksasi dan suara ibu untuk menolong agar kaki bayi menjadi rileks dan lemas. Sentuhan relaksasi ini dapat dipakai untuk memulai gerakan pada setiap bagian badan bayi.

## 2. Gerakan Peregangan Lembut

Gerakan-gerakan sederhana yang meregangkan tangan dan kaki bayi, memijat-mijat perut dan pinggul, serta meluruskan serta meluruskan tulang belakang bayi. Peregangan lembut ini dilakukan diakhir pemijatan atau diantara pijatan. Setiap gerakan peregangan dapat dilakukan sebanyak 4-5 kali.

Berikut ini bentuk gerakan-gerakan peregangan:

### a. Tangan disilangkan

- 1) Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada
- 2) Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping. Ulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali

### b. Membentuk diagonal tangan-kaki

- 1) Pertemukan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula
- 2) Pertemukan ujung kaki kiri dan ujung tangan kanan bayi di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan dan kaki bayi ke

posisi semula. Gerakan diagonal ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

c. Menyilangkan Kaki

- 1) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula
- 2) Pegang kedua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar. Setelah itu, kembalikan pada posisi semula. Gerakan ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

d. Menekuk kaki

Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

e. Menekuk kaki bergantian

Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian.(19)

### **2.3. Hipotesis**

Hipotesis merupakan pernyataan tentatif (sementara) mengenai kemungkinan hasil dari suatu kemungkinan hasil dari suatu penelitian. Hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian. (20)

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pelaksanaannya Oleh Ibu Di Desa Sei Tampang Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2018.

## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### 3.1. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*Quasi Exsperimen*), karena belum atau tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen sebenarnya dan menggunakan *pretest-posttest without control group desain*, yaitu tidak menggunakan kelompok kontrol. (5)

Perlakuan dilakukan pada satu kelompok dan rancangan tersebut digambarkan sebagai berikut ;

**Tabel 3.1**Pretest – Posttest Desain

Kelompok	Pre Test	Perlakuan	Post Test
	01	X	02

Keterangan :

*Pre Test* : Tahap pertama kali dilakukan penilaian pelaksanaan pijat bayi oleh ibu sebelum diberikan penyuluhan.

X : Perlakuan yang diberikan kepada ibu berupa penyuluhan pijat bayi.

*Post Test* : Tahap kedua dilakukan penilaian pelaksanaan pijat bayi oleh ibu setelahdiberikan penyuluhan.

#### 3.2. Lokasi Dan Waktu Penelitian

##### 3.2.1 Lokasi Penelitian

Tempat penelitian pada Ibu yang melaksanakan pijat bayi di Desa Sei Tampang Labuhanbatu.

### **3.2.2 Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan dari bulan Juni-September 2018 yaitu dimulai saat peneliti melakukan survei awal.

### **3.3. Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1. Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. (20)Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu yang memiliki bayi umur 3-12 bulan sebanyak 114 bayi sampai bulan September 2018 di Desa Sei Tampang Labuhanbatu.

#### **3.3.2. Sampel**

Sampel merupakan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan, sehingga keterwakilannya dapat ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu. Dimana peneliti mengkriteriakan pengambilan sampel diantaranya, Ibu yang memiliki bayi umur 3-12 bulan dan bersedia menjadi responden, Ibu yang bertempat tinggal di Desa Sei Tampang, dan Ibu yang memiliki bayi sehat yaitu bayi tidak dalam keadaan demam. (20)

Penentuan sampel menurut pendapat ilmuwan Roscoe dalam buku *Research Method for Business* (1982) menyatakan bahwa:

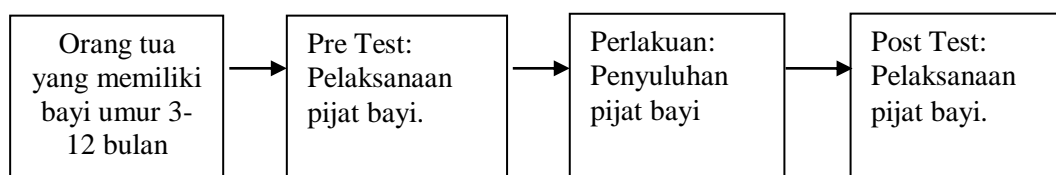
1. Ukuran sampel yang layak untuk suatu penelitian adalah 30 hingga 500 sampel.

2. Jika yang dilakukan adalah penelitian eksperimen maka jumlah sampel masing-masing kelompok perlakuan antara 10 hingga 20 sampel. (21)

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ibu yang memiliki bayi umur 3-12 bulan sebanyak 30 Ibu di Desa Sei Tampang Kabupaten Labuhanbatu.

### 3.4. Kerangka Konsep

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu satu variabel bebas (variabel independen) atau variabel X dan satu variabel terikat (variabel dependen) atau variabel Y. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyuluhan pijat bayi, sedangkan variabel terikat adalah pelaksanaan pijat bayi oleh ibu.



**Gambar 3.1.** Kerangka Penelitian

### 3.5. Defenisi Operasional Dan Aspek Pengukuran

#### 3.5.1. Defenisi Operasional

Defenisi Operasional adalah batasan yang digunakan untuk mendefinisikan variabel-variabel atau faktor-faktor yang mempengaruhi variabel pengetahuan. (20)

### 1. Variabel Independen

Penyuluhan Pijat Bayi yang di berikan oleh Peneliti kepada Ibu yang memiliki bayi umur 3-12 bulan.

### 2. Variabel Dependen

Pelaksanaannya oleh ibu merupakan penilaian yang diberikan oleh peneliti berdasarkan observasi yang dilakukan dan nilai dari pretest dan posttest.

### 3.5.2. Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran adalah aturan-aturan yang meliputi cara dan alat ukur(instrumen), hasil pengukuran, kategori, dan skala ukur yang digunakan untuk menilai suatu variabel.(20)

**Tabel 3.2.** Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran Variabel

Variabel	Alat Ukur	Kategori	Hasil Ukur	Sk ala Ukur
<i>Pretest</i>				
Pelaksanaan Pijat Bayi Oleh Ibu	Daftar Tilik	3. Baik	a. Baik (jika responden mendapat nilai 127-162)	Ordinal
		2. Cukup	b. Cukup (jika responden mendapat nilai 91-126)	
		1. Kurang	c. Kurang (jika responden medapat nilai 54-90)	
<i>Posttest</i>				
Pelaksanaan Pijat Bayi Oleh Ibu	Daftar Tilik	3. Baik	a. Baik (jika responden mendapat nilai 127-162)	Ordinal
		2. Cukup	b. Cukup (jika responden mendapat nilai 91-126)	
		1. Kurang	c. Kurang (jika responden medapat nilai 54-90)	

### **3.6. Metode Pengumpulan Data**

#### **3.6.1. Jenis Data**

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif yaitu data yang berbentuk angka atau bilangan. Sesuai dengan bentuknya, data kuantitatif dapat diolah atau dianalisis menggunakan teknik perhitungan matematika atau statistik. (5)

#### **3.6.2. Teknik Pengumpulan Data**

##### 3.6.2.1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari responden ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan di Desa Sei Tampang Labuhanbatu Tahun 2018 dalam bentuk penilaian dengan daftar tilik.

##### 3.6.2.2 .Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari data yang diberikan oleh bidan desa di Desa Sei Tampang Labuhanbatu Tahun 2018 yaitu berupa data jumlah bayi umur 3-12 bulan dari bulan Januari-Juni 2018.

##### 3.6.2.3.Data tersier

Data tersier dalam penelitian ini adalah data yang diambil dari buku, Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara 2016 dan jurnal penelitian terdahulu.

### **3.7. Metode Pengolahan Data**

Mengolah data yang terkumpul dengan sistem komputerisasi dengan langkah-langkah sebagai berikut ini:

1. *Collecting*

Mengumpulkan data yang berasal dari kuestioner, angket maupun observasi.

## 2. *Checking*

Dilakukan dengan memeriksakan kelengkapan kuestioner atau lembar observasi dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid dan reliabel dan terhindar dari bias.

## 3. *Coding*

Pada langkah ini penulis melakukan pemberian kode pada variabel-variabel yang diteliti, misalnya nama responden dirubah menjadi nomor kode responden.

## 4. *Entering*

Data *entry*, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang masih dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program komputer yang digunakan peneliti

## 5. *Data Processing*

Semua data yang telah di input ke dalam aplikasi komputer akan di olah sesuai dengan kebutuhan dari penelitian.(20)

### **3.6 Analisa Data**

Data yang dikumpulkan diolah dengan komputer. Analisis data yang dilakukan adalah univariat, bivariat dan multivariat.(20)

#### **3.8.1. Analisis Univariat**

Analisis Univariat merupakan analisis yang menggambarkan distribusi frekuensi dari variabel bebas dan variabel terikat.

### 3.8.2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas yaitu penyuluhan pijat bayi dengan variabel terikat yaitu pelaksanaannya oleh ibu. Analisis statistik penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis uji-*wilcoxon*. Tujuan uji *wilcoxon* dalam penelitian ini adalah untuk membandingkan antara dua kelompok yang saling berhubungan. Uji *wilcoxon* yang digunakan adalah uji nonparametric dengan bantuan aplikasi SPSS untuk melihat nilai *pretest* dan *posttest*.

Uji *wilcoxon* dapat dilakukan apabila data berdistribusi normal. Sebelum melakukan uji ini terlebih dahulu melakukan uji normalitas data yaitu uji keselarasan untuk mengetahui apakah suatu populasi berdistribusi normal atau tidak. Hal ini merupakan uji persyaratan, untuk mengetahui bahwa sampel yang diambil berasal dari distribusi normal apabila ( $P > 0,05$ ), maka digunakan uji *wilcoxon* pada batas kemaknaan perhitungan statistik *p value* (0,05) dan hasil perhitungan menunjukkan nilai  $p < p\ value$  (0,05) maka dikatakan ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai pengaruh yang signifikan. (22)