

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bayi

a. Definisi Masa Bayi

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat cepat pada periode bayi, yang dimulai dari lahir hingga berusia 1 tahun. Usia perkembangan bayi terbagi menjadi 2 yaitu, neonatus dari lahir hingga berusia 28 hari dan bayi dari 29 hari sampai 12 bulan (Depkes, 2009 dalam Dewi, 2019).

Masa dimana pertumbuhan dan perkembangan berkembang pesat adalah pada saat anak berusia 0 – 24 bulan, masa – masa ini biasa disebut dengan periode emas sekaligus periode kritis atau rentan. Agar periode emas dapat tercapai diperlukan asupan nutrisi bergizi tinggi sesuai usia sehingga tumbuh kembang bisa optimal. Namun jika bayi dan balita pada usia tersebut tidak mendapatkan gizi yang sesuai, maka periode emas dapat berubah menjadi periode kritis yang dapat menghambat tumbuh kembangnya, baik di periode usianya sekarang maupun dimasa mendatang. Masa – masa ini sering kali disebut dengan Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK). Secara global atau internasional masa – masa tersebut oleh PBB disebut dengan *Scaling Up Nutrition* (SUN) (Bapennas, 2012 dalam Jayanti & Mayasari, 2022).

Masa bayi (*babyhood*) merupakan masa yang dimulai dari umur 2 minggu sampai dengan 2 tahun. Masa bayi ini sering kali dianggap sebagai periode kritis dalam perkembangan kepribadian, karena pada masa inilah penempatan pertumbuhan

kepribadian (Bonita et al., 2022). Masa bayi dikenal juga sebagai golden age atau zaman keemasan karena pada saat itu perkembangan otak berlangsung (Bonita et al., 2022). Otak bayi mempunyai sifat plastisitas yaitu kemampuan susunan syaraf untuk regenerasi atau menyesuaikan diri terhadap pertumbuhan dan kerusakan yang disebabkan oleh faktor eksternal dan internal (Syam et al., 2021). Bayi memiliki kesempatan untuk tumbuh secara optimal terutama pada masa keemasan ini. Apapun informasi yang diberikan akan berdampak baginya dikemudian hari.

b. Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Pertumbuhan merupakan perubahan yang bersifat kuantitatif yang terjadi pada manusia dalam hal bertambahnya jumlah dan ukuran, dimensi pada tingkat sel serta organ yang terjadi pada setiap individu (Saripudin, 2019). Pertumbuhan merupakan perubahan yang terjadi secara kuantitatif yang meliputi peningkatan ukuran dan struktur. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, atau dimensi tingkat sel organ maupun individu yang bisa diukur dengan berat, ukuran panjang, umur, tulang, dan keseimbangan metabolik. Pertumbuhan adalah suatu proses bertambahnya jumlah sel tubuh suatu organisme yang disertai *irreversible* (tidak dapat kembali pada keadaan semula). Pertumbuhan lebih bersifat kuantitatif, di mana suatu organisme yang kecil menjadi lebih besar seiring dengan pertambahan waktu (Hamidah & Rizal, 2022). Keunikan pertumbuhan adalah mempunyai kecepatan yang berbeda-beda di setiap kelompok umur dan masing-masing organ juga mempunyai pola pertumbuhan yang berbeda. Terdapat 3 periode

pertumbuhan cepat, yaitu masa janin, masa bayi 0 –1 tahun, dan masa pubertas (Tumbuh et al., 2022).

Pemantauan pertumbuhan balita sangat penting dilakukan sejak awal untuk mengetahui adanya gangguan pertumbuhan (*growth faltering*). Pertumbuhan pada balita dapat dipantau melalui penimbangan berat badan anak setiap bulan (Suryani, 2020).

Seorang anak mengalami pertumbuhan yang cukup cepat dan signifikan. Penambahan berat badan bayi usia 0-6 bulan mengalami penambahan 150-210 gram/minggu dan berdasarkan kurva pertumbuhan yang diterbitkan oleh *National Center For Health Statistics* (NCHS), berat badan bayi akan meningkat dua kali lipat dari berat badan lahir pada akhir usia 4-7 bulan (Listiarini & Sari, 2021). Berdasarkan kurva pertumbuhan yang diterbitkan oleh NCHS, bayi akan mengalami mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan penambahan panjang badan sekitar 2,5 cm setiap bulannya. Pertambahan tersebut akan berangsur-angsur sampai usia 9 tahun, yaitu hanya sekitar 5 cm per tahun dan penambahan ini akan berhenti pada usia 18-20 tahun (Yenie & Amatiria, 2015 dalam Andriani, 2022).

Tabel 2.1 Tabel Pertumbuhan Bayi

Umur	Berat Badan (Gram)		Panjang Badan (cm)	
	Standar	Standar Atas	Standar Atas	80% Standar
Lahir	2.700	3.400	40,5	50.5
0 – 1 Bulan	3.400	4.300	43,5	55.0
2 Bulan	4.000	5.000	46,0	58.0
3 Bulan	4.500	5.700	48,0	60.0
4 Bulan	5.000	6.300	49,5	62.5
5 Bulan	5.500	6.900	51,0	64.5
6 Bulan	5.900	7.400	52,5	66.0
7 Bulan	6.000	8.000	54,0	67.5
8 Bulan	6.300	8.400	55,5	69.0
9 Bulan	7.100	8.900	56,5	70.5
10 Bulan	7.400	9.300	57,5	72.0
11 Bulan	7.700	9.600	58,5	73.5
12 Bulan	7.900	9.900	60,0	74.5

Perkembangan adalah proses bertambahnya kematangan dan fungsi psikologis manusia (Talango, 2020). Kematangan Perkembangan merupakan perubahan yang terjadi pada individu dengan peningkatan kemampuan dan fungsi tubuh dari yang sederhana menjadi lebih kompleks, sebagai hasil dari proses pematangan. Dalam proses perkembangannya terdapat pematangan sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ, dan sistem organ yang berkembang sehingga masing-masing dapat menjalankan fungsinya (Bonita et al., 2022).

Pada awal perkembangan anak di tahun pertama sungguh menakjubkan, yaitu, dari bayi yang tak berdaya saat lahir, akan memiliki sejumlah kepintaran dan perubahan yang sangat cepat. Adapun proses perkembangan anak, itu bisa terjadi secara alami, tetapi prosesnya sangat tergantung pada orang dewasa atau orang tua bayi (Bonita et al., 2022). Perkembangan masa anak-anak menjadi dampak utama dalam masa depan yang akan dijalani oleh para anak. Perhatian yang perlu diberikan oleh orang tua kepada anak tentunya sangatlah banyak, khususnya dalam

perkembangan psikoseksual (Hardini,2022 dalam Dillah, 2022). Sedangkan menurut Erikson, ketika usia bayi mengalami fase percaya versus tidak percaya. Pada fase ini, kepercayaan bayi pada orang tua terbentuk melalui kasih sayang yang didapatnya. Sedangkan pada perkembangan kognitif menurut teori Piaget, bayi sedang melalui tahap perkembangan sensorik dan motoriknya (Bonita et al., 2022).

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan dan bersifat kontinu. Pertumbuhan meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, gigi, struktur tulang, dan karakteristik seksual. Pertumbuhan ini bersifat kuantitatif. Sedangkan perkembangan diantaranya perkembangan motorik, sensorik, kognitif dan psikososial bersifat kualitatif (Syam et al., 2021).

Perkembangan yang paling mudah dilihat oleh orang tua pada bayinya yaitu pergerakan motorik yang dilakukannya. Secara umum perkembangan gerak tubuh ada 2 yaitu, motorik kasar (*gross motorik*) dan motorik halus (*fine motorik*). Gerakan motorik kasar adalah kemampuan mengubah beragam posisi tubuh dengan menggunakan otot-otot besar. Contoh keterampilan motorik kasar ialah berjalan, berlari, melompat, lompat. Sedangkan motorik halus adalah kemampuan yang berhubungan dengan keterampilan fisik yang melibatkan otot kecil dan koordinasi mata-tangan (Masganti, 2015 dalam Sutini et al., 2021). Menurut Kemenkes RI, 2010 Pertumbuhan dan perkembangan masa bayi terbagi menjadi 4 bagian yaitu: usia 0 – 3 bulan, 4 – 6 bulan, 7 – 9 bulan, dan 10 – 12 bulan. Pada usia 4 – 6 bulan dalam masa inilah tumbuh kembang anak lebih cepat perkembangan motoriknya (Murtiningsih et al., 2019).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Dalam kehidupan seorang individu sejak dalam kandungan lalu dilahirkan ke dunia ini hingga tua nantinya akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Berbagai faktor pun mempengaruhi dari proses pertumbuhan dan perkembangan. Proses tumbuh kembang merupakan hasil interaksi faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik/keturunan adalah faktor yang berhubungan dengan gen yang berasal dari ayah dan ibu, sedangkan faktor lingkungan meliputi lingkungan biologis, fisik, psikologis, dan social (Anggraeni et al., 2021).

B. Pijat Bayi

a. Definisi Pijat Bayi

Pijat atau pijat bayi merupakan upaya pemenuhan kebutuhan anak baik secara fisik, kasih sayang serta stimulasi mental (Attitudes et al., 2018). Pijat adalah terapi sentuh tertua dan yang paling populer yang dikenal manusia. Pijat meliputi seni perawatan Kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktikkan sejak berabad-abad silam (S. C. D. Astuti & Barus, 2021).

Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang paling tua, yang dibutuhkan bagi kebutuhan dasar pada bayi. Sentuhan yang diberikan kepada bayi dengan penekanan lembut akan menimbulkan rasa aman dan nyaman. Jika sentuhan dan pijat bayi diberikan secara rutin segera setelah kelahiran bayi, adalah sebuah kontak kelanjutan tubuh bayi yang dibutuhkan oleh bayi untuk mempertahankan rasa aman dan nyaman bayi (Istikhomah, 2020).

Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh atau raba adalah indra yang aktif sejak dini. Oleh karena itu sejak dalam kandungan, janin telah dapat merasakan belaian hangat cairan ketuban (Roesli, 2008 dalam Attitudes et al., 2018). Menurut Roesli (2001) Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot peredaran darah dapat meningkatkan jaringan otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki sehingga dapat meningkatkan fungsi - fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya (Attitudes et al., 2018).

Pijat bayi adalah mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh tubuh permukaan bayi. Seni pijat adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat meliputi manipulasi terhadap jaringan atau dengan organ tubuh dengan tujuan pengobatan serta sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh (Attitudes et al., 2018).

Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh seperti kulit, otot, tendon dan ligament. Pijat diimplementasikan pada daerah kulit karena mampu merasakan sentuhan yang mendatangkan efek bagi pikiran dan tubuh seseorang. Gerakan pijat dapat melemaskan otot sehingga peredaran darah menjadi lancar, memberikan makna komunikasi, memberikan rasa aman, hangat, menyenangkan dan

menstimulasi produksi endorphen secara alami (Cahyani & Prastuti, 2020). Pijat bayi atau sering disebut stimulus touch, merupakan sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan buah hatinya (Damanik et al., 2022). Pijat bayi ini merupakan salah satu cara mengungkapkan kasih antara orang tua dengan anak, melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak (Attitudes et al., 2018).

Pijat bayi merupakan salah satu alternatif sebagai upaya untuk mencapai tumbuh kembang anak yang optimal, karena pijat bayi bisa dilakukan sendiri oleh orang tua kapan saja, di rumah, tidak butuh biaya (Delvia & Azhari, 2019). Pijat Bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Mariana & Sopiatur, 2020). Pijat bayi mudah dipelajari dan umumnya dengan beberapa kali latihan para orang tua sudah mahir, disamping murah karena hanya memerlukan minyak/baby oil, juga banyak manfaatnya (Farida et al., 2018).

b. Mekanisme Pijat Bayi

Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh atau raba adalah indra yang aktif sejak dini, karena ujung-ujung saraf yang terdapat pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhan-sentuhan dan selanjutnya mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di tulang belakang. Pijat atau sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen

yang segar akan lebih banyak di kirim ke otak dan seluruh tubuh (Roesli, 2008 dalam Attitudes et al., 2018).

Penelitian tentang pijat bayi sampai saat ini terus berkembang, ada beberapa teori yang menerangkan mekanisme tentang pijat bayi antara lain:

a. *Nervus Vagus*

Meningkatkan volume ASI yaitu penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan Aktivitas *Nervus Vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya, sehingga berat badan meningkat. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI (Novy Ramini Hara, 2019).

b. *Beta endorphin*

Pijat bayi menimbulkan *beta endorphin* yang mempunyai manfaat mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, dan meningkatkan system kekebalan tubuh (Elvira, 2018 dalam Maftuchah et al., 2022).

c. *Serotonin*

Pijat bayi meningkatkan hormon serotonin yang berfungsi meningkatkan sel reseptor yang mengikat hormon adrenalin, yaitu hormon stress (Maros & Juniar, 2016 dalam Maftuchah et al., 2022).

d. Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Setelah dilakukan pijatan, biasanya akan membuat tidur bayi lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi bayi. Hal ini disebabkan pijatan yang dilakukan mengubah gelombang otak. Perubahan gelombang otak ini dilakukan dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* dan *tetha*, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan *electro encephalogram* (EEG)

c. Manfaat Pijat Bayi

Manfaat Pijat Bayi Secara umum, berikut ini beberapa manfaat yang didapatkan saat melakukan pijat bayi:

- c.1.1 membantu perkembangan sistem imun tubuh
- c.1.2 merelaksasikan tubuh bayi
- c.1.3 membantu mengatasi gangguan tidur sehingga bayi dapat tidur dengan nyaman dan nyenyak
- c.1.4 meningkatkan proses pertumbuhan bayi
- c.1.5 menumbuhkan perasaan positif pada bayi
- c.1.6 mencegah risiko gangguan pencernaan dan serangan kolik lainnya
- c.1.7 memudahkan buang air besar sehingga perut bayi menjadi lega
- c.1.8 memperlancar peredaran darah serta menambah energi bayi
- c.1.9 mempererat ikatan kasih sayang antara bayi dan orangtua. Melalui sentuhan dan pijatan serta adanya kontak mata antara bayi dan orangtua akan menambah kuatnya kontak batin keduanya.

Secara spesifik, penulis membagi manfaat pijat bayi ke dalam 3 aspek besar, yakni aspek kesehatan, psikologis (ikatan antara orangtua dan bayi), dan pertumbuhan bayi (Riksani, 2017).

Berikut ini ulasan selengkapnya:

c.2 Aspek Kesehatan

Sebenarnya, pijat berguna tidak hanya untuk bayi sehat, tapi juga bagi bayi sakit, bahkan, bagi anak sampai orang dewasa. Dewasa ini, para ahli telah dapat membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuh dan pijat pada bayi memiliki banyak manfaat.

Terapi sentuh, khususnya pijat menghasilkan banyak perubahan secara fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah. Perubahan tersebut antara lain melalui pengukuran kadar cortisol ludah, kadar cortisol plasma secara radioimmunoassay, kadar hormon stres (catecholamine) air seni, dan pemeriksaan EEG (electro encephalogram, gambaran gelombang otak).

Walapun masih perlu penelitian lanjutan untuk memastikan hasil-hasil penelitian terhadap terapi sentuh/pijatan, penemuan-penemuan yang telah dihasilkan sudah cukup menjadi alasan untuk dilakukannya pijat bayi secara rutin guna mempertahankan kesehatan bayi. Apalagi pijat bayi terbukti murah, mudah, dan biasa dilakukan di Indonesia sehingga bukan hal yang baru bagi kultur Masyarakat Indonesia (Riksani, 2017).

c.2.1 Efek Biokimia dan Fisik yang Positif

Efek biokimia yang positif dari pijat, antara lain:

- a. menurunkan kadar hormon stres (catecholamine) dan meningkatkan kadar serotonin. Selain efek biokimia, pijatan memberikan efek fisik/ klinis sebagai berikut.
- b. meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari system immunitas (sel pembunuh alami)
- c. mengubah gelombang otak secara positif
- d. memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan
- e. merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan
- f. meningkatkan kenaikan berat badan
- g. mengurangi depresi dan ketegangan
- h. meningkatkan kesiagaan
- i. membuat tidur lelap
- j. mengurangi rasa sakit
- k. mengurangi kembung dan kolik (sakit perut)
- l. meningkatkan hubungan batin antara orangtua dan bayinya (bonding)
- m. meningkatkan volume air susu ibu.

Para pakar meneliti mengenai manfaat pijat bayi dalam aspek Kesehatan, yaitu sebagai berikut:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh

Menurut penelitian yang dilakukan terhadap penderita HIV yang dipijat sebanyak 5 kali dalam seminggu selama 1 bulan, bahwa terapi pijat dapat memicu peningkatan jumlah dan toksisitas sel pembunuh alami (natural killer cells). Hal itu bisa mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita AIDS.

Menurut penelitian para ahli di Fakultas Kedokteran Universitas Miami pada 1986 yang dipimpin oleh Tiffany M. Field, Ph.D. menyatakan bahwa bayi-bayi yang dipijat selama 5 hari saja, akan mampu meningkatkan daya tahan tubuhnya sebesar 40 persen dibandingkan dengan bayi-bayi yang tidak dipijat.

Penelitian lainnya pun menunjukkan hal yang sama. Kali ini, penelitian dilakukan oleh Underdown A, seorang peneliti masalah anak dari Warwick Medical School, Institute of Education dan University Warwick Coventry menyatakan bahwa pemijatan yang dilakukan pada bayi dan balita akan meningkatkan kesehatan fisik dan ketahanan tubuh dari berbagai penyakit (Riksani, 2017).

2. Merangsang saraf vagus

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tiffany Field di Florida, menyatakan bahwa pijat bayi yang dilakukan secara rutin bisa merangsang kerja saraf vagus. Saraf vagus berfungsi meningkatkan daya peristaltis, yaitu gerakan kontraksi berirama di perut dan usus yang menggerakkan makanan melewati saluran pencernaan sehingga akan menstimulasi dan membantu kesehatan saluran pencernaan bayi (Riksani, 2017).

3. Meningkatkan produksi ASI

Bayi akan merasakan kenyamanan dan tubuhnya terasa rileks, segera setelah pemijatan selesai. Dengan pemijatan yang tepat, bayi dapat beristirahat dengan efektif yang membuatnya mempunyai energi yang cukup untuk beraktivitas setelah bangun dari tidurnya. Bayi akan beraktivitas dengan optimal yang menyebabkan akan cepat lapar dan nafsu makannya meningkat. Bayi yang nafsu makannya baik tentu memerlukan asupan nutrisi, dalam hal ini ASI yang mencukupi setiap hari. Sesuai dengan hukum permintaan, semakin tinggi permintaan, maka semakin tinggi pula penawaran. Hal yang sama pun berlaku dalam produksi ASI, semakin sering bayi mengisap, maka ASI pun akan diproduksi lebih banyak.

Berdasarkan penelitian Cynthia Mersmann, ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI perah lebih banyak dibandingkan dengan kelompok ibu yang tidak memijat bayinya. Pada saat menyusui bayinya, mereka merasa kewalahan karena ASI terus menerus menetes dari payudara yang tidak disusukan. Jadi, pijat bayi dapat meningkatkan jumlah ASI sehingga periode waktu pemberian ASI secara eksklusif dapat ditingkatkan, khususnya oleh ibu-ibu karier (Riksani, 2017).

4. Mengurangi komplikasi

Komplikasi penyakit sangat mungkin terjadi pada semua orang, salah satunya pada bayi-bayi yang terlahir dari ibu pecandu kokain. Manfaat lain yang didapatkan dari pijat bayi adalah berkurangnya komplikasi dan kenaikan berat badan yang lebih baik terjadi pada bayi-bayi yang dipijat. Selain itu, berdasarkan hasil tes

perkembangan, didapatkan bahwa bayi-bayi yang dipijat, perkembangannya lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat (Riksani, 2017).

5. Meningkatkan kualitas tidur

Setelah dipijat, bayi akan merasa nyaman. Dengan begitu, bayi akan tidur lebih lama dan lebih nyenyak (Riksani, 2017).

6. Meningkatkan kekebalan tubuh pada bayi dari ibu HIV positif

Banyak sekali penelitian ingin mempelajari apakah ada terdapat kaitan positif antara terapi pijat dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh pada bayi-bayi yang terlahir dari ibu yang mengidap HIV positif, apakah terapi pijat yang diberikan orangtua dapat meningkatkan perkembangan bayi baik secara mental, motorik maupun sosialnya. Hasil yang mencengangkan bahwa ternyata terapi pijat yang dilakukan pada bayi dari ibu yang HIV positif mampu memberikan peningkatan berat badan dan perkembangan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan terapi pijat ini (Riksani, 2017).

c.3 Aspek Psikologis

c.3.1 Sentuhan ibu membuat bayi merasa nyaman

Sentuhan dan pijat setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Pengaruh positif sentuhan pada proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Namun, penelitian ilmiah tentang hal ini masih belum banyak dilakukan.

Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah Indera yang aktif dan berfungsi sejak awal. Oleh karena itu, sejak dalam kandungan janin telah dapat merasakan bagian hangat cairan ketuban.

Ujung-ujung saraf yang terdapat pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhan-sentuhan. Selanjutnya, mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di tulang belakang. Sentuhan pun akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan ke seluruh tubuh.

Pengamat T. Field seperti dikutip dr. J. David Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *Touch Therapy: Science Confirms Instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari dapat mengurangi depresi dan kecemasan.

Saat bayi merasa nyaman, maka hormon yang dilepaskan adalah hormon oksitosin dan endorfin. Keduanya merupakan hormon pereda rasa nyeri dan menimbulkan rasa nyaman. Sementara, hormon adrenalin (yang memicu kecemasan) akan menurun produksinya yang selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Manfaat ini akan sangat terasa, terutama untuk menyamankan bayi ketika tumbuh gigi, kolik, atau merasa stress (Riksani, 2017).

c.3.2 Membina ikatan kasih sayang orangtua-anak (*bonding*)

Sentuhan dan pandangan kasih orangtua kepada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih di antara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orangtua merupakan dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta

kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbakti, berbudi pekerti, dan memiliki rasa percaya diri yang bagus (Riksani, 2017).

c.4 Aspek Tumbuh dan Perkembangan

Istilah tumbuh kembang sebenarnya mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tapi saling berkaitan. Berikut ini penjelasannya:

c.4.1 pertumbuhan berkaitan dengan perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, dimensi tingkat sel, organ maupun individu. Pertumbuhan bersifat kuantitatif sehingga dapat diukur dengan ukuran tertentu. Misalnya, gram, kilogram untuk ukuran berat, cm atau meter untuk ukuran panjang, dan sebagainya.

c.4.2 perkembangan berkaitan dengan bertambahnya pematangan fungsi individu yang bersifat kualitatif, kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur. Termasuk aspek sosial atau emosional akibat pengaruh lingkungan, meliputi sensorik, motorik, komunikasi, kognitif, sosial, emosi, kemandirian, dan spiritual (Riksani, 2017).

Pertumbuhan mempunyai dampak terhadap aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan fungsi pematangan intelektual dan emosional individu. Proses ini berlangsung sejak saat konsepsi (pembuahan) sampai akhir masa remaja. Kualitas tumbuh kembang seorang anak sangat bergantung pada dua faktor, yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan.

- a. Faktor genetik merupakan faktor bawaan anak, yaitu potensi anak yang akan menjadi ciri khasnya.

- b. Faktor lingkungan atau yang sering disebut dengan *milieu* merupakan tempat anak tersebut hidup dan berfungsi sebagai tempat penyedia kebutuhan dasar anak. Fungsi lingkungan sebagai penyedia tersebut dikelompokkan menjadi empat lingkungan, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan perlindungan kesehatan anak, lingkungan masyarakat, dan lingkungan stimulasi atau pendidikan. Lingkungan diharapkan dapat menyediakan ketiga kebutuhan pokok yang dibutuhkan oleh seorang anak.

Manfaat pijat bayi dalam aspek pertumbuhan dan perkembangan sebagai berikut.

1. Meningkatkan berat badan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prof. T. Field & Scafidi (1986 & 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi premature (berat badan 1.280 dan 1.176 gram), yang dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20%-47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian cukup dilakukan pada bayi yang berusia 1-3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2 kali seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari biasanya.

2. Meningkatkan pertumbuhan.

Schanberg (1989) melakukan sebuah penelitian pada tikus dan menemukan bahwa tanpa dilakukannya rangsangan raba/taktil pada tikus, telah terjadi penurunan pada hormon pertumbuhan. Jadi, dengan dilakukan pemijatan pada bayi, akan meningkatkan pertumbuhan bayi.

3. Meningkatkan konsentrasi bayi & membuat bayi tidur lebih lelap.

Dengan melakukan pijat bayi, maka peredaran tubuh si kecil akan menjadi lebih lancar. Darah pada tubuh manusia akan mengalir ke seluruh bagian tubuh, tidak terkecuali pada bagian otaknya. Salah satu zat penting yang diangkut oleh darah adalah oksigen. Fungsi otak akan semakin optimal ketika asupan oksigen mencukupi kebutuhan oksigen otak. Jika kebutuhan tersebut terpenuhi, akan membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi menjadi lebih baik (Riksani, 2017).

Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, selanjutnya pada waktu bangun, konsentrasinya akan lebih penuh. Dengan tidur yang lelap dan efektif, si kecil akan merasa bugar saat terbangun. Kebugaran dan Kesehatan tubuh ini akan sangat menunjang konsentrasi dan kerja otak si kecil.

Touch Research Institute, melakukan penelitian pada sekelompok anak dengan memberikan soal Matematika. Setelah itu, dilakukan pemijatan terhadap anak-anak tersebut selama 2 x15 menit setiap minggunya selama jangka waktu lima minggu. Selanjutnya, anak-anak tersebut diberi lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu dan ternyata Tingkat kesalahannya pun hanya 50% dari sebelum pijat. Oleh karena itu, pijat bayi memberikan rangsangan pada indera bayi, meliputi rangsangan pada indera peraba, indera penglihatan, dan pendengaran. Rangsangan atau stimulan ini akan meningkatkan daya ingat dan kesanggupan belajar pada bayi.

4. Mengatasi masalah keterlambatan perkembangan.

Menurut Berliana Theresia, AMF yang berprofesi sebagai fisioterapis, pijat bayi bisa juga mengatasi masalah perkembangan, mendeteksi adanya gangguan pada fisiknya, hiperaktif, gangguan tidur, dan susah makan serta untuk mengatasi anak dengan gangguan sindrom (Riksani, 2017).

5. Memperkenalkan bayi sejak dini tentang bagian tubuhnya.

Selama proses pemijatan berlangsung, ibu harus selalu menjaga komunikasi dengan bayinya. Itulah sebabnya pijat bayi ini bisa juga dimanfaatkan oleh orangtua untuk memperkenalkan kepada si kecil sejak dini pada bagian tubuhnya dan manfaat dari masing-masing organ tersebut. Misalnya, ketika memijat bagian tangannya, Anda bisa mengatakan, "Ini tangan dede... bisa untuk pegang mainan" atau Ketika Anda memijat bagian kakinya Anda bisa mengatakan, "Ini kaki dede... ini untuk berjalan", dan lain sebagainya (Riksani, 2017).

Manfaat pijat bayi bagi orangtua:

a. Membangun kepercayaan dan kedekatan antara bayi dengan orangtua.

Sentuhan yang diberikan oleh orangtua selama proses pemijatan kepada bayinya akan direspon sebagai bentuk perlindungan, cinta dan kasih sayang. Jadi, akan terjalin kepercayaan dan hubungan yang intim antara orangtua dengan bayi.

b. Membantu kedekatan, memberikan stimulasi, dan kontak fisik.

Sudah diketahui bahwa pijat bayi merupakan terapi sentuh yang sangat bermanfaat sebagai salah satu jenis stimulasi dan kontak fisik orangtua kepada bayi. Stimulasi dan kontak fisik merupakan kebutuhan dasar bayi pada awal-awal

kehidupannya. Pijatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan membuat orangtua semakin merasa dekat dengan si bayi.

c. Memberikan kepercayaan diri dalam merawat bayi.

Tidak semua wanita memiliki rasa percaya diri setelah melahirkan sang buah hati, terutama dalam hal perawatan bayi sehari-hari. Ada rasa khawatir, canggung, takut, atau mungkin bingung yang menyebabkan orangtua terutama ibu menjadi ragu-ragu untuk menyentuh bayinya. Ketika melakukan kegiatan pijat bayi secara teratur, ibu dilatih supaya lebih maksimal dalam berinteraksi dengan bayinya. Semakin sering ibu menyentuh bayinya, akan semakin yakin juga dengan peran barunya sebagai seorang ibu. Melalui pijat bayi, frekuensi kedekatan, kontak mata, kontak kulit, dan komunikasi akan semakin sering dan tentunya akan membuat ibu merasa semakin dekat (Riksani, 2017).

d. Orangtua dapat memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Tidak ada hal yang lebih membahagiakan orangtua selain bisa menyaksikan sendiri setiap tahap pertumbuhan dan perkembangan si kecil. Pijat bayi membuat Anda semakin dekat dan sensitive terhadap segala perubahan dan perkembangan bayi Anda.

d. Cara Memijat Bayi

Berikut adalah Langkah-langkah dalam melakukan pijat bayi (MCC, 2022). Memijat bayi dimulai dari gerakan-gerakan seperti dibawah ini



Gambar 2.1

1. Kaki

- a. Mulailah memijat sang bayi mulai dari bagian kaki. Kaki adalah bagian yang paling tidak sensitif. Oleh karena itu, kaki merupakan tempat terbaik untuk memulai pijatan. Pertama, peganglah kaki si kecil pada pangkal paha.
- b. Kemudian Gerakan tangan ke bawah secara bergantian seperti sedang pemerah susu sapi. Gerakan ini disebut perahan India. Lakukan Gerakan ini sebanyak 15 kali.
- c. Kemudian remas kaki si kecil dengan kedua tangan.
- d. Setelah itu buat Gerakan seperti memeras mulai dari pangkal paha sampai ujung kaki. Lakukan Gerakan ini selama 15 kali.
- e. Pijatlah telapak kaki menggunakan kedua ibu jari bunda secara bergantian.
- f. Lakukan pijat ini dari arah tumit ke perbatasan jari kaki. Lakukan sebanyak 60 kali.

- g. Pegang pergelangan kaki dengan tangan kiri.
- h. Kemudian dengan telunjuk dan ibu jari tangan kanan bunda, lakukan juga pemijatan pada jari-jari kaki dengan Gerakan memilin.
- i. Pegang pergelangan kaki dengan tangan kanan bunda. Tekan ujung telapak kaki dengan ibu jari bunda, sedangkan telunjuk bunda menekan bantalan kaki atau bagian bawah jari. Lakukan hal ini selama 5 detik.
- j. lalu pindahkan telunjuk bunda ke bagian Tengah telapak kaki. Lakukan Gerakan ini selama 5 detik.
- k. Gerakan selanjutnya adalah *thumb press*. Tekan-tekan telapak kaki si kecil dengan menggunakan kedua ibu jari bunda.
- l. lakukan dengan lembut pada bagian bawah, Tengah, atas, Tengah, dan Kembali ke bawah. Lakukan ini sebanyak empat kali putaran.
- m. lakukan Gerakan mengurut dengan kedua ibu jari pada punggung kaki, dari jari kaki ke arah pergelangan kaki. Lakukan ini sebanyak 60 kali.
- n. Masih dengan ibu jari, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di sekeliling pergelangan kaki dan mata kaki. Lakukan dengan lembut sebanyak 60 kali.
- o. Langkah selanjutnya adalah *Swedish milking*, tetapi dilakukan dari pergelangan kaki menuju pangkal paha. Lakukan sebanyak 15 kali.
- p. Lakukan Gerakan memilin atau *rolling* dari pangkal paha ke arah bawah sebanyak 8 kali.
- q. Lakukan semua Gerakan pada kaki lainnya.

- r. Jangan lupa, usap kedua kaki si kecil dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan Gerakan akhir untuk bagian kaki.

2. Perut

- a. *Water Whell A*

Lakukan Gerakan memijat pada perut bayi seperti mengusap dari dada ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri. Lakukan sebanyak 30 kali.

- b. *Water Whell B*

Letakkan satu tangan di atas perut, kemudian tangan yang lain menyusap dada ke arah perut sebanyak 15 kali.

- c. *Open Book*

Letakkan kedua ibu jari dari di samping kanan-kiri pusat perut dan gerakkan ke arah samping kiri dan kanan.

- d. Pertama-tama buat Gerakan *sun*

Sun yaitu membuat satu lingkaran penuh searah jarum jam dengan tangan kiri. Mulailah dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas. Kemudian Kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) lakukan Gerakan ini beberapa kali.

- e. Setelah Gerakan *sun* kemudian di susul dengan Gerakan *moon* ini Bersama-sama.

Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (*sun*/matahari). Sedangkan tangan kanan akan membuat Gerakan setengah lingkaran (*moon*/bulan).

- f. **I LOVE YOU**

Langkah selanjutnya adalah I LOVE YOU. Gerakan ini berfungsi untuk mencegah kolik pada si kecil. Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”.

- g. Untuk Gerakan *Love*, pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas. Kemudian di kiri atas ke kiri bawah.
- h. Selanjutnya adalah Gerakan 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. Lakukan Gerakan ini sebanyak 4 (empat) putaran.
- i. Gerakan selanjutnya adalah *walking fingers* atau jari-jari berjalan. Letakkan ujung jari-jari salah satu tangan bunda pada perut bayi bagian kanan. Lakukan Gerakan seperti berjalan dengan menggunakan jari-jari dari perut bagian kanan ke kiri. Ulangi sebanyak 6-7 kali. Gerakan ini berfungsi untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara pada perut si kecil.



Gambar 2.2

3. Dada

- a. Buatlah Gerakan yang menggambarkan *love* atau hati dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan bunda di Tengah dada bayi. Buat Gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian kesamping di atas tulang selangka. Lalu, kebawah membentuk hati atau bentuk *love* dan Kembali ke ulu hati.
- b. Lanjutkan dengan Gerakan menyilang, dimulai dengan tangan kanan membuat Gerakan memijat menyilang dari Tengah dada kea rah bahu kanan, dan Kembali ke perut kiri. Kemudian tangan kiri dari Tengah dada kea rah bahu kiri.
- c. Setelah itu, Kembali ke perut bagian kanan. Lakukan bergantian sebanyak 14 kali.



Gambar 2.3

4. Tangan

- a. Relaxation Touch

Usapkan dan goyang halus disertai dengan kata-kata “Rilekskan tanganmu

sayang”

b. Pijat ketiak

Gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Jika terdapat pembengkakan kelenjar daerah ketiak sebaiknya tidak dilakukan.

c. Memeras susu india

Pegang pergelangan tangan di bagian pangkal tangan sampai ke ujung tangan secara bergantian.

d. Memutar dan memeras

Memutar dan memeras tangan dengan kedua tangan mulai dari pangkal tangan sampai ujung tangan.

e. Jari-jari

Mulailah memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pada setiap ujung jari mulai dari ibu jari.

f. Punggung tangan

Pijat punggung tangan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian mulai dari arah pergelangan ke jari-jari.

g. Gerakan lingkaran

Membentuk lingkaran kecil pada pergelangan tangan.

h. Gerakan V

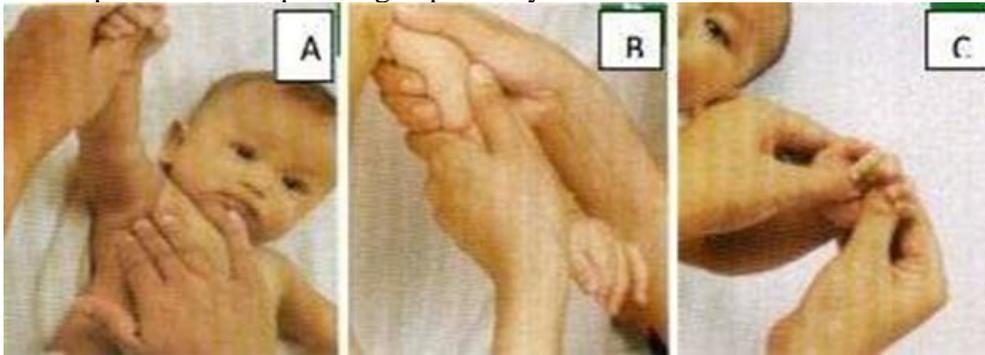
Dilakukan dari pergelangan tangan bawah menuju pangkal tangan atas secara bergantian membentuk huruf V.

i. Gerakan menggulung

Gerakan menggulung pada tangan dari pangkal tangan atas ke pergelangan tangan bawah.

j. Gerakan akhir

Tepuk kedua telapak tangan pada bayi



Gambar 2.4

5. Pijat Muka dan Wajah

a. Relaxation Touch

Sentuhan atau usapan lembut dan halus di wajah bayi

b. Dahi

Letakkan jari kedua tangan pada pertengahan dahi lalu tekan dengan lembut mulai dari tengah dahi hingga keluar

c. Alis

Letakkan kedua ibu jari di antara kedua alis, pijat bagian alis mulai dari tengah ke samping searah dengan bulu rambut alis.

d. Hidung

Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis lalu turun ke tepi hidung ke arah pipi

dengan membuat gerakan ke samping seolah-olah membuat bayi tersenyum.

e. Bawah Hidung

Letakkan kedua ibu jari di bawah hidung dari tengah ke samping membentuk senyum

f. Dagu

Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu dan pijat ke arah samping

g. Lingkaran kecil di rahang

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

h. Belakang telinga, leher dan dagu

Gerakan jari-jari kedua tangan dari belakang telinga, leher dan dagu



Gambar 2.5

6. Pijat Punggung

a. Relaxation Touch

Sentuhan lembut dan halus di punggung bayi

b. Maju mundur

Pijatlah punggung bayi dengan gerakan maju mundur dari bawah leher sampai bokong

c. Usapan punggung

Tahan bokong dengan tangan kiri lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong

d. Usapan punggung kaki diangkat

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

e. Gerakan Circle

Gerakan melingkar kecil-kecil menggunakan jari dari batas tenguk sampai ke pantat dipunggung sebelah kiri dan kanan.

f. Gerakan menggaruk

Gerakan menggaruk dari pangkal leher ke arah bawah sampai pantat bayi.

g. Gerakan akhir

Sedikit tangkupkan kedua tangan, lalu tepuk punggung dan pundak dari atas ke bawah.

Semua orang suka tepukan di punggung begitu juga bayi.



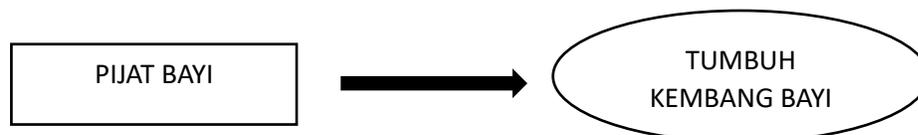
Gambar 2.6

C. KERANGKA TEORI



Gambar 2.7 Kerangka Teori

D. KERANGKA KONSEP



Gambar 2.8 kerangka konsep