

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Bayi

A.1. Pengertian Bayi

Bayi adalah anak mulai umur 0 sampai 11 bulan (Kemenkes, 2014).

Bayi adalah seorang makhluk hidup yang belum lama lahir. Masa bayi dimulai dari usia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi. Selama periode ini, bayi sepenuhnya tergantung pada perawatan dan pemberian asupan nutrisi makanan dari ibunya (Yulianeu and Rahmayati, 2017). Masa bayi ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu masa neonatal (sejak kelahiran sampai 28 hari) dan masa sesudah lahir (usia 29 hari sampai umur 1 tahun) (Brier and lia, 2020).

Masa bayi disebut sebagai pondasi awal atau menjadi dasar dari awal kehidupan seorang anak pada ekstrauterin sehingga dianggap sebagai masa kritis kehidupan. Bayi akan terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis dan social seperti adaptasi terhadap lingkungan dan terjadi perubahan sirkulasi darah (Fitri, 2023)

A.2. Kebutuhan Dasar Bayi

Kebutuhan dasar anak yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak diantaranya kebutuhan asuh, asah, dan asih.

1. Asuh

Kebutuhan asuh adalah kebutuhan biomedis meliputi pemenuhan nutrisi yang mencukupi dan seimbang, perawatan kesehatan dasar, pakaian,

sanitasi, higiene diri dan lingkungan serta kesegaran jasmani (Moshinsky, 2019).

2. Asah

Kebutuhan asah adalah kebutuhan akan stimulasi dini. Pemberian stimulasi dini yang sesuai akan memungkinkan terbentuknya etika, kepribadian yang baik, kecerdasan, kemandirian, keterampilan dan produktivitas yang baik (Esty, *et al*, 2020).

3. Asih

Kebutuhan asih merupakan kebutuhan anak untuk mengembangkan kasih sayang, spiritual anak, kemandirian, kebutuhan rasa aman dan nyaman, rasa memiliki dan kemandirian (B, Insani and Yulizawati, 2018).

A.3. Masalah Pada Bayi

Masalah pada bayi dapat di klasifikasikan sebagai berikut seperti tidak meningkatnya berat badan bayi, tidak dapat mendengar, tidak dapat melihat, sering jatuh, ketidak mampuan untuk membalikkan badan dengan sendirinya, belum bisa tengkurap sendiri, sulit makan, gangguan pencernaan, diare, cacar air, sulit tidur, tidak mampu mengangkat kepala, terlalu aktif, kulit gatal-gatal, memasukkan benda asing pada mulut dan hidung, ketidak mampuan duduk sendiri, belum bisa mengoceh/bicara, asyik dengan dunianya sendiri, keluar air dari telinga, tidak mau menyusui, kudisan dan perut buncit.

B. Fisiologi Pertumbuhan Bayi

B.1. Pengertian Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interselular, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat (Kemenkes, 2014).

Pertumbuhan adalah penambahan ukuran dan jumlah sel. Pertumbuhan bersifat kuantitatif sehingga dapat diukur dengan menggunakan satuan berat atau panjang, seperti berat dan tinggi badan (Tando, 2021).

B.2. Tahapan Pertumbuhan

Berikut merupakan tahapan dari pertumbuhan menurut (Tando, 2021)

1. Sebelum lahir, terjadi pertumbuhan janin dalam rahim, dimulai dari satu sel hingga tumbuh menjadi bayi yang setelah lahir dapat hidup sendiri dan terpisah dari ibunya.
2. Terjadi perubahan yang sangat cepat dalam tahun-tahun pertama, kemudian berkurang secara bertahap sampai usia 3-4 tahun
3. Terjadi perubahan berikutnya yang berlangsung lambat dan teratur sampai masa pubertas
4. Pada masa pubertas terjadi perubahan yang cepat yaitu pada usia 12-16 tahun.
5. Kemudian pertumbuhan anak melambat kembali sampai usia kira-kira 18 tahun. Pada masa ini terdapat perbedaan penempatan jaringan lemak pada perempuan dan laki-laki, yaitu sebagai berikut:

- 1) Pada perempuan, lemak terdapat lebih banyak pada daerah panggul, payudara dan anggota gerak.
- 2) Pada laki-laki, lemak lebih banyak terdapat pada punggung.

B.3. Ciri-ciri Pertumbuhan

Menurut (Sari, 2019) Pertumbuhan dapat dinilai dari beberapa perubahan, yaitu:

1. Perubahan Ukuran

Perubahan ini terlihat sangat jelas pada pertumbuhan fisik yang dengan bertambahnya umur anak terjadi juga penambahan berat badan, tinggi, lingkar kepala dan lain-lain.

2. Perubahan Proporsi

Selain bertambahnya ukuran, tubuh juga memperlihatkan perbedaan proporsi. Tubuh anak memperlihatkan perbedaan proporsi bila dibandingkan dengan tubuh orang dewasa. Pada bayi baru lahir titik pusat terhadap kurang lebih setinggi umbilikus, sedangkan pada orang dewasa titik pusat tubuh terdapat kurang lebih setinggi simpisis pubis. Perubahan proporsi tubuh mulai usia kehamilan 2 bulan hingga dewasa.

3. Hilangnya ciri-ciri lain

Selama proses pertumbuhan terdapat hal-hal yang terjadi perlahan-lahan, seperti menghilangkan kelenjar timus, lepasnya gigi susu dan hilangnya refleks primitif.

4. Timbulnya ciri-ciri baru

Timbulnya ciri-ciri baru ini adalah akibat pematangan fungsi-fungsi organ. Perubahan fisik yang penting selama pertumbuhan adalah munculnya gigi tetap dan munculnya tandatanda seks sekunder seperti tumbuhnya rambut pubis dan aksila, tumbuhnya buah dada pada wanita, dan lain-lain.

B.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan

Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi pesatnya pertumbuhan bayi menurut (Indriyani, *et all*, 2018) diantaranya:

1. Faktor Herediter

Herediter merupakan factor yang diturunkan atau didapat dari orang tua maupun keluarga dan menjadi dasar dalam mencapai tumbuh kembang anak. Faktor herediter meliputi factor bawaan, jenis kelamin, ras dan suku. Pertumbuhan dan perkembangan anak dengan jenis kelamin laki-laki setelah lahir akan cenderung cepat dibandingkan dengan anak perempuan akan mengalami pertumbuhan yang lebih cepat ketika mereka mencapai masa pubertas.

2. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan segala bentuk kondisi di luar bayi yang dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya. Lingkungan merupakan salah satu factor yang memegang peranan penting dalam menentukan tercapai atau tidaknya potensi yang sudah dimiliki oleh bayi. Faktor lingkungan meliputi lingkungan prenatal (lingkungan dalam kandungan) dan lingkungan postnatal (lingkungan setelah bayi lahir).

3. Nutrisi

Zat nutrisi sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan, Seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air. Zat – zat tersebut merupakan bahan pembangun tubuh. Pada masa prenatal, bayi maupun balita, anak akan membutuhkan kalori dan protein lebih banyak. Kekurangan zat nutrisi sangat berpengaruh, dimana akan menghambat pertumbuhan atau bahkan dapat menyebabkan timbulnya suatu penyakit.

4. Status Sosial dan Ekonomi Keluarga

Anak yang dibesarkan dikeluarga yang berekonomi tinggi untuk pemenuhan kebutuhan gizi akan tercukupi dengan baik dibandingkan anak yang dibesarkan dikeluarga yang berekonomi sedang atau kurang. Demikian juga dengan status orang tua, keluarga dengan pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima arahan terutama tentang peningkatan pertumbuhan.

5. Faktor Stimulasi

Stimulasi hal yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat tumbuh dan berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang/tidak mendapat stimulasi. Stimulasi dapat berupa cinta dan kasih sayang, bisa melalui sentuhan seperti pijat.

6. Status Kesehatan

Status kesehatan anak dapat berpengaruh pada pencapaian pertumbuhan. Hal ini dapat terlihat apabila anak dalam kondisi sehat dan sejahtera, maka

percepatan pertumbuhan akan lebih mudah dibandingkan anak yang dalam kondisi sakit.

B.5. Indikator Pertumbuhan

1. Berat Badan

Indeks BB/U ini menggambarkan berat badan relatif dibandingkan dengan umur anak. Indeks ini digunakan untuk menilai anak dengan berat badan kurang (underweight) atau sangat kurang (severely underweight), tetapi tidak dapat digunakan untuk mengklasifikasikan anak gemuk atau sangat gemuk. Penting diketahui bahwa seorang anak dengan BB/U rendah, kemungkinan mengalami masalah pertumbuhan, sehingga perlu dikonfirmasi dengan indeks BB/PB atau BB/TB atau IMT/U sebelum diintervensi (Permenkes 2, 2020b).

Berat badan yang tidak sesuai dengan umur, tidak ada kenaikan berat badan dalam jangka waktu tertentu (1-3) bulan atau berat badan berlebih, bisa menjadi petunjuk adanya gangguan kesehatan (Sudiana, A and D, 2017). Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, dan fungsi tingkat sel, organ maupun individu, yang diukur dengan ukuran berat (gramam, pound, kilogramam), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang dan keseimbangan metabolik (retensi kalsium dan nitrogen tubuh). Pertumbuhan fisik merupakan hal yang kuantitatif, yang dapat diukur. Indikator ukuran pertumbuhan meliputi perubahan tinggi dan berat badan, gigi, struktur skelet, dan karakteristik seksual (Yulianeu and Rahmayati, 2017).

Peningkatan berat badan bayi merupakan perbandingan secara langsung dapat dilihat dari hasil penimbangan sebelumnya dibandingkan dengan penimbangan anak terkini yang menunjukkan peningkatan berat badan bayi yang signifikan. Berat badan akan kembali menjadi 2 kali lipat berat lahir pada bayi umur 5 bulan, menjadi 3 kali lipat berat lahir pada bayi umur 5 bulan, menjadi 28 3 kali lipat berat lahir pada umur 1 tahun dan menjadi 4 kali lipat berat badan lahir pada umur 2 tahun.

Perubahan Berat Badan

Saat lahir rata-rata berat badan bayi di Indonesia sekitar 3.000 gram, setelah lahir berat badan akan menurun karena bayi kekurangan cairan tubuh melalui defekasi, berkemih, proses pernapasan dan melalui kulit serta jumlah asupan cairan yang sedikit. Setelah 10-14 hari pertama kehidupan bayi, berat badan akan meningkat kembali dan mencapai berat badan lahir kemudian meningkat kembali pada bulan-bulan berikutnya. Pertumbuhan berat badan bayi yang cepat terjadi sampai usia 2 tahun, kemudian secara bertahap menjadi konstan. Pertumbuhan berat badan bayi laki-laki relative berbeda (Tando, 2021).

Tabel 2. 1 Berat Badan Menurut Umur Bayi (Laki-Laki) 0-6 Bulan

Umur (bulan)	Berat Badan (Kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
0	2.1	2.5	2.9	3.3	3.9	4.4	5.0
1	2.9	3.4	3.9	4.5	5.1	5.8	6.6
2	3.8	4.3	4.9	5.6	6.3	7.1	8.0
3	4.4	5.0	5.7	6.4	7.2	8.0	9.0
4	4.9	5.6	6.2	7.0	7.8	8.7	9.7
5	5.3	6.0	6.7	7.5	8.4	9.3	10.4
6	5.7	6.4	7.1	7.9	8.8	9.8	10.9

Sumber: ('Permenkes 2', 2020)

Tabel 2. 2 Berat Badan Menurut Umur Bayi (Perempuan) 0-6 Bulan

Umur (bulan)	Berat Badan (Kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
0	2.0	2.4	2.8	3.2	3.7	4.2	4.8
1	2.7	3.2	3.6	4.2	4.8	5.5	6.2
2	3.4	3.9	4.5	5.1	5.8	6.6	7.5
3	4.0	4.5	5.2	5.8	6.6	7.5	8.5
4	4.4	5.0	5.7	6.4	7.3	8.2	9.3
5	4.8	5.4	6.1	6.9	7.8	8.8	10.0
6	5.1	5.7	6.5	7.3	8.2	9.3	10.6

Sumber: ('Permenkes 2', 2020)

2. Tinggi Badan

Saat lahir, rata-rata panjang badan bayi di Indonesia sekitar 48 cm, kemudian akan mengalami pertambahan:

- 1) Pada tahun pertama, tinggi badan bertambah dengan sangat cepat
- 2) Pada 3 tahun pubertas (12-16 tahun), perubahan tinggi badan terjadi sangat lambat
- 3) Pada saat pubertas, pertumbuhan tinggi badan berlangsung cepat kembali dan
- 4) Setelah pubertas, pertumbuhan tinggi badan secara bertahap turun, kemudian berhenti pada usia sekitar 18 tahun.

Pertumbuhan tinggi badan pada anak laki-laki dan perempuan relative berbeda. Factor genetic dan gizi juga mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan pada anak.

3. Lingkar Kepala

Ketika bayi baru lahir, ukuran lingkar kepala normal berdasarkan jenis kelaminnya yaitu:

- Bayi laki-laki: 31,9-37,0 cm.
- Bayi perempuan: 31,5-36,2 cm.

Angka hasil pengukuran lingkaran kepala si kecil akan terus berkembang sampai ia dewasa kelak, sebagai tanda ukuran otaknya tumbuh dengan baik.

Lingkar kepala bayi 1-3 bulan

Memasuki usia bayi 1 bulan, ukuran lingkaran kepala si kecil tentu sudah semakin membesar dan berbeda dari saat ia baru lahir.

- bayi laki-laki: 34,9-39,6 cm dan
- bayi perempuan: 34,2-38,9 cm.

Sebulan setelahnya yakni di usia bayi 2 bulan, ukuran lingkar kepala bayi yang ideal yaitu:

- bayi laki-laki: 36,8-41,5 cm, dan
- bayi perempuan: 35,8-40,7 cm.

Hingga tiba di usia bayi 3 bulan, pertumbuhan lingkaran kepala bayi yang normal adalah:

- bayi laki-laki: 38,1-42,9 cm dan
- bayi perempuan: 37,1-42,0 cm.

Lingkar kepala bayi 4-6 bulan

Sekarang usia bayi 4 bulan, maka idealnya, ukuran lingkaran kepalanya yang normal adalah:

- bayi laki-laki: 39,2-44,0 cm dan
- bayi perempuan: 38,1-43,1 cm.

Bertambah 1 bulan yaitu usia bayi 5 bulan, lingkaran kepala normal bayi adalah:

- bayi laki-laki: 40,1-45,0 cm dan
- bayi perempuan: 38,9-44,0 cm.

Kini usia bayi sudah 6 bulan, pertumbuhan lingkaran kepala semakin bertambah besar.

- bayi laki-laki: 40,9-45,8 cm dan
- bayi perempuan: 39,6-44,8 cm

C. Konsep Dasar Pijat Bayi

C.1. Pengertian Pijat Bayi

Pijat biasa disebut dengan stimulus touch atau sentuhan. Pijat bayi dan balita dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi/ balita. *Touch* adalah sentuhan alamiah pada bayi dan balita yang dapat berupa tindakan mengusap, mengurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur, maka sentuhan ini dapat merupakan bentuk stimulasi dan intervensi yang dapat memberikan banyak manfaat untuk anak. Sentuhan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk merasa aman, nyaman dan perasaan disayangi. Sentuhan juga merupakan faktor intrinsik dalam perkembangan anak. Stimulasi pijat bayi merupakan rangsangan/ stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal dan perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap anak. Implikasi dari sentuhan yang terbatas pada anak-anak

melibatkan efek yang bermakna pada pertumbuhan, perkembangan dan kondisi emosional yang sehat (Setiawandari, 2019).

C.2. Manfaat Pijat Bayi

Adapun manfaat dari pijat bayi menurut (Umanailo, 2017) sebagai berikut:

1. Membuat Bayi Semakin Tenang

Umumnya bayi yang mendapatkan pijatan secara teratur akan lebih rileks dan tenang. Dengan sirkulasi darah dan oksigen yang lancar dan otomatis membuat imunitas tubuh bayi lebih baik. Karenanya, pemijatan harus dilakukan dengan hati-hati. Perlakuan harus diimbangi dengan suara lembut dan sentuhan sayang.

2. Meningkatkan Pertumbuhan dan Berat Badan Bayi

Bayi yang dipijat mengalami kenaikan berat badan lebih tinggi dari kelompok bayi yang tidak dipijat. Ini disebabkan karena bayi yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik menjadikan bayi lebih cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI.

3. Meningkatkan kualitas istirahat (tidur) bayi

Bayi yang otot-ototnya distimulus 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 tidur lelap. Kebanyakan untuk alasan inilah mereka melakukan pemijatan bayi.

4. Meningkatkan konsentrasi bayi

Pemijatan berarti memperlancar peredaran darah. Darah pada tubuh manusia mengalir ke seluruh manusia mengalir ke seluruh tubuh, termasuk ke otaknya. Salah satu zat penting yang di bawah oleh darah adalah oksigen. Ketika suplai oksigen untuk otak bayi tidak lancar maka fungsi otak untuk berpikir dan konsentrasi akan terganggu.

5. Meningkatkan produksi ASI

Pijat bayi menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energi cukup untuk beraktifitas. Dengan aktivitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat.

6. Mengurangi Rasa Sakit

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

7. Memacu perkembangan otak dan system saraf

Rangsangan yang diberikan pada kulit bayi akan memacu proses penyempurnaan otak dan system saraf sehingga dapat meningkatkan komunikasi otak ke tubuh bayi dan keaktifan neuron.

8. Meningkatkan gerak peristaltic untuk pencernaan

Pemijatan dapat meningkatkan gerak peristaltic yaitu 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.

9. Menstimulasi aktivitas nervus vagus untuk perbaikan pernapasan

Aktivitas serat-serat nervus vagus berpengaruh pada paru-paru.

10. Memperkuat system kekebalan tubuh

Bagi para bayi yang sehat, penguatan system imunitas ini tentu saja akan membuatnya lebih bertahan dalam berbagai keadaan ketika kuman siap mengancam.

11. Mengajari bayi sejak dini tentang bagian tubuh

Memijat bayi harus disertai dengan komunikasi. Caranya dengan tersenyum dan seolah berbicara. Seorang ibu juga dapat mengajarkan bayi dengan cara menggerak-gerakkan bagian tubuh yang dipegangnya menirukan gerakan organ yang seharusnya.

12. 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.

13. Meningkatkan kepercayaan diri ibu

Perlu diketahui bahwa tidak semua ibu ketika melahirkan bayi akan langsung percaya diri untuk merawatnya.

14. 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.

C.3. Mekanisme Pijat Bayi

Mekanisme dasar pijat bayi memang belum banyak diketahui, namun beberapa pakar telah menemukan mekanisme dasar pijat bayi antara lain pengeluaran beta endorphen, aktivitas nervus vagus dan produksi serotonin

1. Pengeluaran Beta Endorphen

Beta endorphen mempengaruhi pertumbuhan bayi. Tahun 1989, Schanberg dari *Duke University Medical School* melakukan penelitian pada bayi-bayi tikus. Pakar ini menemukan bahwa jika hubungan taktik (jilatan-jilatan) ibu tikus ke anaknya terganggu akan menyebabkan hal-hal berikut :

- a) Penurunan enzim ODC (*ornithine decarboxylase*), suatu enzim yang peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.
- b) Penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan
- c) Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormon pertumbuhan.

Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran neurochemical beta –endorphine yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

2. Aktivitas Nervus Vagus

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. 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 diproduksi apabila semakin banyak diminta. Dalam arti, ada dampak pijat bayi terhadap peningkatan dan kualitas pemberian ASI pada bayi.

3. Produksi Serotonin

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

4. Mengubah Gelombang Otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kewaspadaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini dikarenakan pijatan yang baik dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta

serta teta yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electroencephalogram).

C.4. Petunjuk Praktis dan Persiapan Pemijatan

Menurut (Setiawandari, 2019), ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat memijat bayi, sebagai berikut:

A. Waktu yang tepat untuk melakukan stimulasi pijat

- a. Pemijatan setiap hari pada 6-7 bulan pertama usia bayi sangat bermanfaat
- b. Pagi hari Pemijatan dapat dilakukan pagi hari sebelum mandi, sebab sisa-sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari memberikan nuansa ceria bagi bayi.
- c. Malam hari Pemijatan malam hari sangatlah baik. Sebab, setelah pemijatan biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

B. Perhatian Khusus

- a. Jangan memijat bayi/ balita setelah ia makan/ menyusui Pemijatan segera setelah makan dapat menyebabkan gangguan pencernaan, bahkan muntah. Hal ini terjadi karena lambung masih belum siap diguncang dan gerak peristaltik masih berlangsung untuk mengantar makanan ke saluran pencernaan.
- b. Tidak membangunkan bayi/ balita hanya untuk dipijat
- c. Jangan memijat saat bayi/ balita sakit, kecuali untuk teknik memijat sebagai terapi.

- d. Jangan memijat dengan paksa
- e. Tidak memaksakan posisi pijatan tertentu saat pemijatan
- f. Jangan memijat bayi dengan minyak jika kulitnya terkena eksim karena akan memperburuk keadaan kulitnya
- g. Jika bayi baru di imunisasi, tunggu hingga 48 jam untuk melihat apakah ada efek samping. Hindari daerah yang baru diinjeksi
- h. Hindari daerah yang memar, bengkak, meradang, atau sensitif akut

C. Tips

- a. Lakukan kontak mata dengan bayi/ balita
- b. Bicaralah atau nyanyikan lagu atau putarkan musik lembut agar lebih rileks
- c. Mulai dengan sentuhan ringan dan perlahan tingkatkan tekanan pijatan saat bayi merasa nyaman
- d. Perhatikan isyarat bayi/ balita (menangis, mengantuk, kehausan atau rewel)
- e. Gunakan minyak agar lebih memudahkan dan tidak melukai kulit bayi/ balita
- f. Mandikan atau seka badan anak setelah pemijatan dengan air hangat. Jika pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka
- g. Jauhkan minyak dari mata bayi/ balita

D. Persiapan Pemijatan

- a. Ruangan hangat dan tidak berangin
- b. Sediakan waktu yang cukup

- c. Usahakan pada posisi yang nyaman dan santai (untuk ibu dan bayi)
- d. Alas yang rata dan lembut
- e. Sediakan handuk, baju ganti, dan lotion/ baby oil
- f. Kuku pendek dan tidak memakai perhiasan di jari tangan
- g. Tangan bersih, cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pemijatan
- h. Bila bayi masih di rumah sakit, pemijatan dilakukan didalam inkubator atau dibawah penghangat khusus (infant warmer)

E. Siapa yang Memijat

Pijat bayi/ balita menjadi sangat berarti dan bermanfaat apabila dilakukan oleh :

a. Ibu

Ibu adalah orang paling dekat dengan si bayi/ balita, oleh karenanya ibu harus menjadi orang pertama yang mempelopori pemijatan terhadap bayi/ balita. Ikatan kasih sayang (bonding) antara ibu dan anaknya sangat penting untuk diteruskan melalui aktivitas memijat yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan anaknya. Pijatan ibu kepada anaknya adalah sapuan lembut yang ditujukan untuk kesehatan pengikat jalinan kasih sayang. Kulit ibu adalah kulit yang paling awal dikenali oleh anak.

b. Ayah

Pijat adalah bentuk upaya untuk pemeliharaan kesehatan yang biasanya sangat disenangi para ayah. Dengan melakukan pemijatan

akan terbuka kesempatan bagi seorang ayah untuk menjalin kontak batin dengan anaknya.

c. Kakek atau Nenek

Kegiatan pijat bayi/ balita yang dilakukan oleh nenek atau kakek memberikan keuntungan antara lain mengurangi ketegangan dan depresi, meningkatkan rasa percaya diri, denyut nadi menjadi lebih rendah, hidup lebih rileks, dan cara hidup berubah sehingga kunjungan ke dokter berkurang dan dapat lebih banyak melakukan hubungan sosial.

F. Cara Pemijatan Sesuai Umur

- a. 0 – 1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat 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 – 3 tahun. Disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

G. Gerakan Dasar Pemijatan

a. Gerakan Usapan

Berkhasiat untuk menenangkan anak. Ahli fisioterapi menganjurkan agar usapan dilakukan sedikit lebih bertenaga dengan usapan mengarah ke jantung, terutama pijat bagian periperal (lengan, bahu, tangan, kaki, betis, paha). Gerakan usapan merangsang aliran darah

getah bening. Lancarnya aliran darah dan getah bening menyebabkan metabolisme tubuh bayi lebih baik sehingga membuatnya tenang dan nyaman.

b. Gerakan Remasan

Gerakan remasan dapat membuat otot bayi menjadi lebih kuat sekaligus melancarkan peredaran darah. Remasan ini juga ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan kelenjar. Dengan remasan, otot bayi terlatih untuk berkontraksi dan relaksasi bila disertai dengan latihan peregangan.

c. Gerakan Kocokan

Gerakan kocokan bermanfaat untuk mengendurkan jaringan otot. Sebab, bayi masih jarang berlatih dan bergerak seperti orang dewasa. Ketika sekali atau dua kali bergerak, ototnya akan cepat tegang sehingga perlu dikendurkan kembali.

d. Gerakan Urut Lingkar

Gerakan ini memberikan stimulus pada permukaan jaringan otot dan jaringan otot yang lebih dalam. Dengan tehnik ini aliran darah akan meningkat dan pembuluh darah akan lebih lebar. Gerakan urut dan lingkar bermanfaat untuk stimulus bagi otot dan saraf untuk lebih aktif.

C.5 Teknik Pijat Bayi

Stimulasi pijat pada bayi cukup bulan dan batita, dilakukan selama 15 menit. Gerakan boleh dilakukan tidak berurutan dan dapat

dihentikan sebelum semua rangkaian selesai jika bayi/ batita tidak menghendaki. Tiap gerakan dilakukan 6 kali. Berikut merupakan penjelasan dari teknik pijat bayi menurut (Setiawandari, 2019).

- 1) Melakukan pemijatan pada daerah kaki.

Gambar 2. 1 Gerakan *Milking India*



Memegang tungkai bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Sambil menggenggam tungkai bayi, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit seperti memerah.

Gambar 2. 2 Gerakan *Milking Swedia*



Melakukan gerakan kebalikannya dengan cara satu tangan memegang pergelangan kaki yang lain memijat dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

Gambar 2. 3 Gerakan *Squeezing*



Melakukan gerakan menggenggam dan memutar dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki.

Gambar 2. 4 Gerakan *Thumb After Thumb*



- a. Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung-ujung jari kaki.
- b. Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut
- c. Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.

- 2) Melakukan pemijatan pada daerah dada.

Gambar 2. 5 Gerakan *Butterfly*



Mulailah dengan meletakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Menggerakkan kedua telapak tangan ke atas, kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk kupu-kupu.

Gambar 2. 6 Gerakan *Cross*



Membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya. Bergantian kanan dan kiri.

- 3) Melakukan pemijatan pada daerah perut

Gambar 2. 7 Gerakan Mengayuh



a. Meletakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati. Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar.

Modul Stimulasi Pijat Bayi & Balita/FIKes/Unipa Sby/2019 12 b.

Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.

Gambar 2. 8 Gerakan Bulan-Matahari



Membuat pijatan dengan telapak tangan kanan mulai dari perut atas sebelah kiri ke kanan searah jarum jam sampai bagian kanan perut bawah bayi (gerakan bulan). Dengan tangan kiri lanjutkan gerakan berputar mulai dari perut bawah sebelah kiri ke

atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakan diulang beberapa kali.

Gambar 2. 9 Gerakan *I LOVE U*



I : memijat dengan ujung telapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf I

LOVE: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan atas ke kiri kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik U:

memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan bawah ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik.

Gambar 2. 10 Gerakan *Walking*



Menekan dinding perut dengan ujung-ujung jari telunjuk tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri. Mengakhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian menekan perlahan ke arah perut.

- 4) Melakukan pijatan pada daerah tangan.

Gambar 2. 11 Gerakan *Milking India*



Memegang lengan bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri memegang lengan bawah) sambil menggenggam lengan bayi kedua tangan di gerakkan dari bahu ke pergelangan tangan seperti memerah (perahan India).

Gambar 2. 12 Gerakan *Milking Swedia*



Melakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke pangkal lengan (perahan Swedia).

Gambar 2. 13 Gerakan *Milking Swedia*



Melakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke pangkal lengan (perahan Swedia).

Gambar 2. 14 Gerakan *Rolling*



Gunakan ke dua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung dimulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.

Gambar 2. 15 Gerakan *Squeezing*



Melakukan gerakan memutar/memeras dengan lembut dengan kedua tangan dari pangkal lengan ke pergelangan tangan.

Gambar 2. 16 Gerakan *Thumb after thumb*



Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan.

Gambar 2. 17 Gerakan *Spiral*



Dengan ibu jari pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan dengan gerakan memutar.

Gambar 2. 18 Gerakan *Finer Shake*



Akhiri pijatan tangan dengan menggoyang dan menarik lembut setiap jari tangan bayi

- 5) Melakukan pijatan pada daerah punggung

Gambar 2. 19 Gerakan *Spiral*



Dengan tiga jari membuat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung dari bahu sampai pantat sebelah kiri dan kanan. Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dengan ujung-ujung jari dari leher menuju pantat.

6) Melakukan pijatan pada daerah wajah

Gambar 2. 20 Gerakan *Cares Love*



Menggunakan \pm seperempat ujung telapak tangan menekan pada kening bayi, pelipis, dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke samping.

Gambar 2. 21 Gerakan *Relax*



Kedua ibu jari memijat daerah diatas alis dari tengah ke samping.

Gambar 2. 22 Gerakan *Cute*



Akhiri pijatan wajah dengan memijat secara lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.

7) Melakukan pijat pada daerah kepala dan leher

1. Mulailah dengan pijatan lembut di sekeliling ubun-ubun dengan gerakan memutar menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit.

2. Usap seluruh kepala dengan gerakan memutar menggunakan berat telapak tangan dan jari yang dalam keadaan rileks. Lanjutkan dengan ringan selama 1-2 menit.

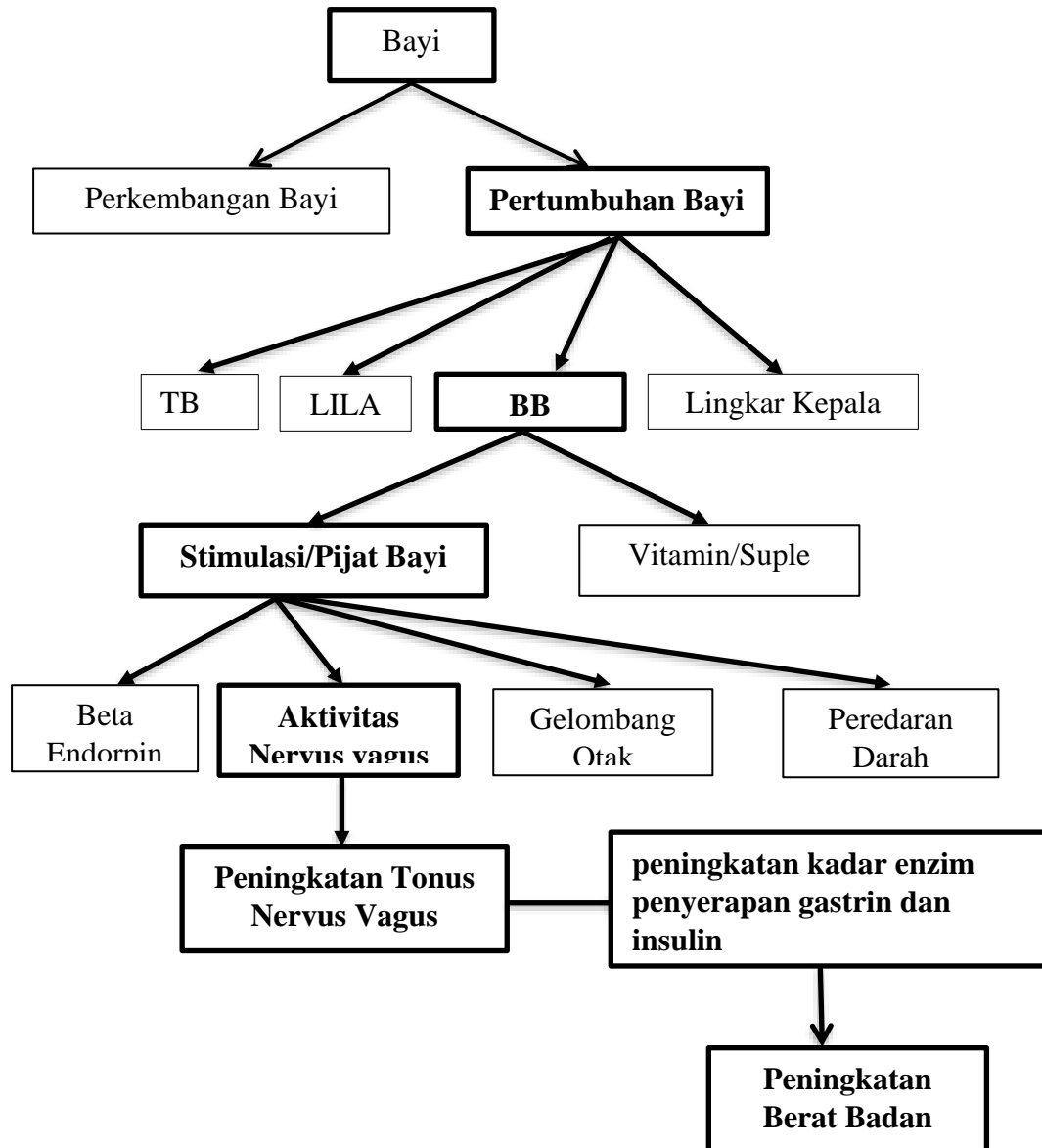
3. Usap seluruh bagian belakang kepala bayi menggunakan berat tangan dengan gerakan memutar. Lanjutkan sekitar 1 menit.

4. Lanjutkan gerakan ke seluruh bagian kepala bayi. Usap dari belakang kepala hingga alis dan seputar ubun-ubun.

5. Usap leher dan bahu ke arah bawah dan pijat tengkuknya dengan lembut menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit.

D. Kerangka Teori

Gambar 2. 23 Kerangka Teori



E. Kerangka Konsep

Gambar 2. 24 Kerangka Konsep



F. Hipotesis

H_a : Ada pengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi usia 3-6 bulan di PMB

Erni Keliat Pekan Gebang, Kec. Gebang, Kab. Langkat Tahun 2023.