

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi merupakan hal yang sangat penting harus diketahui orang tua terutama yang memiliki anak, bayi dan balita karena merupakan masa emas yang terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan masa selanjutnya. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang yaitu pada umur 0 - 12 bulan. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Amru et al., 2022).

Tumbuh kembang pada bayi tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seorang individu yang masing - masing berbeda, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan (Amru et al., 2022). Yang dapat mengganggu tumbuh kembang pada bayi yaitu gangguan nafsu makan.

Gangguan nafsu makan tersebut dapat diukur melalui perilaku makan pada anak mulai dari yang ringan seperti tidak menghabiskan susu yang diberikan dalam botol, waktu minum ASI berkurang (dari 20 menit menjadi 10 menit) (Judarwanto, 2011). Sehingga bayi mengalami kekurangan asupan gizi selama pertumbuhan.

Di seluruh dunia pada tahun 2022 di antara anak-anak di bawah usia lima tahun, diperkirakan 148,1 juta (22,3 persen) mengalami stunting, 45 juta (6,8 persen) mengalami wasting dan 37 juta (5,6 persen) mengalami kelebihan berat badan. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa kekurangan gizi menjadi salah satu ancaman berbahaya bagi kesehatan penduduk dunia. Malnutrisi adalah keadaan dimana terjadi kekurangan atau kelebihan asupan energi, protein, zat gizi lain karena perubahan dari kebiasaan makan atau pola makan yang tidak tepat (WHO, 2022).

P prevalensi status gizi pada anak umur 0 – 11 bulan menurut SKI 2023, PB/U Indonesia 13,1 %, BB/U 10,7% dan BB/PB 6,8%. Didapatkan bayi dari umur 0–11 bulan dengan berat badan sangat rendah. Berdasarkan data dari SKI 2023 menurut provinsi Riau prevalensi status gizi PB/U 10,4% , BB/U 10% dan BB/PB 8,6% bayi yang mengalami status gizi kurang. Sedangkan data untuk Rokan Hulu status gizi pada bayi PB/U 4,9% , BB/U 2,2% dan BB/PB 3% ((BPS, 2018).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menaikkan berat badan bayi yaitu memberikan ASI, gizi yang baik dan pijat bayi. Setelah bayi lahir, harus diupayakan pemberian ASI secara eksklusif yaitu pemberian ASI selama

6 bulan. Fenomena yang terjadi di masyarakat masih banyak ditemukan bayi yang kenaikan berat badannya tidak sesuai dengan usia (erlinawati, 2019).

Salah satu Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan berat badan bayi secara farmakologi yaitu dengan diberikan vitamin serta sirup yang dapat meningkatkan berat badan bayi, sedangkan non farmakologi adalah Upaya yang dilakukan tanpa obat-obatan untuk meningkatkan berat badan bayi dengan cara pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam (Utami Roesli, 2013). Beberapa manfaat pijat bayi adalah diantaranya meningkatkan nafsu makan, melipat gandakan keuntungan ASI Eksklusif, meningkatkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, membuat bayi tidur lebih nyenyak, dan membina keterikatan antara orang tua dan anak (lutfiasari,2019). Pijat bayi bisa dilakukan pada saat bayi berumur 0-12 bulan, karena pada rentang usia bayi ini sangat membutuhkan dekapan, sentuhan, dan buaian orang tuanya terutama sang ibu (Desi Andriani, 2023).

Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan Kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang lembut, kuat sesuai dengan usia bayi. Terapi pijat tidak hanya digunakan di salon dan spa, tapi diberbagai rumah sakit dan klinik pusat perawatan Kesehatan. Saat ini telah banyak digunakan untuk Kesehatan dan untuk peningkatan berat badan pada bayi (Sirait et al., 2024)

Menurut Febriana (2023), Pijat bayi dapat mempengaruhi aktivitas system saraf vagal dan motilitas (pergerakan) lambung lebih baik, yang menyebabkan penyerapan nutrisi menjadi lebih efisien dan berat badan meningkat. Efek pijat tersebut lebih besar ketika menggunakan minyak bunga matahari dan minyak kelapa, karena penyerapan minyak yang baik ke permukaan kulit (Kaban, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Suntin, Nur Halimah & Fauziah Botutihe 2020), Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat mempengaruhi kenaikan berat badan bayi. Pijat dilakukan selama 2 x 15 menit (pagi dan sore) selama 2 minggu, yang mana rata – rata berat badan bayi usia 0 – 6 bulan sebelum dilakukan intervensi selama 2 minggu rata-rata 5300 gr. Sedangkan berat badan usia 0-6 bulan sesudah dilakukan intervensi selama 2 minggu rata-rata 5900 gram. Terdapat perbedaan rata-rata pijat bayi sebelum dan sesudah dipijat dengan nilai value 0,270 ($p>0,05$).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti kepada tenaga Kesehatan setempat dan orang tua masih terdapat beberapa bayi yang mengalami berat badan kurang sesuai dengan usia.

Berdasarkan uraian diatas maka alasan penelitian tertarik, untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 - 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan”.

B. Rumusan Masalah

Adapun Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi bayi umur 4 - 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 -6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata – rata berat badan bayi umur 4 – 6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2024.
- b. Untuk mengetahui rata – rata berat badan bayi umur 4 – 6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2024
- c. Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 – 6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Ibu yang Mempunyai bayi umur 4 – 6 bulan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah pengetahuan ibu yang mempunyai bayi mengenai pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan menambah wawasan Masyarakat mengenai pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan.

3. Manfaat Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan khususnya tentang pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi, serta melatih peneliti dalam pembuatan proposal.

4. Manfaat Bagi Institusi

Sebagai tambahan sumber kepustakaan bagi mahasiswa kebidanan dalam meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi.

5. Manfaat Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data atau informasi bagi pengembangan proposal penelitian berikutnya terutama yang berhubungan dengan pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul penelitian	Hasil penelitian	Desain
1	Nur Alfi Fauziah dan Hellen Febriyanti	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan berat badan bayi	Rata – rata berat badan bayi usia 1 – 3 bulan sebelum dilakukan intervensi selama 4 minggu, rata-rata 6,99 kg atau 6990 gram. Sedangkan berat badan bayi usia 1 – 3 bulan sesudah dilakukan intervensi selama 3 minggu rata – rata 7,49 kg atau 7490 gram. Nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$.	Penelitian ini telah dilakukan Di wilayah kerja Puskesmas Kota Dalam Kabupaten Pesawaran tahun 2021
2	Suntin, Nur Halimah, Fauziah Botutihe	Pengaruh pemijatan pada bayi terhadap kenaikan berat badan bayi	Rata – rata berat badan bayi usia 0 – 6 bulan sebelum dilakukan intervensi selama 2 minggu rata-rata 5300 gr. Sedangkan berat badan usia 0-6 bulan sesudah dilakukan intervensi selama 2 minggu rata-rata 5900 gram. Nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$.	Penelitian ini telah dilakukan Di wilayah kerja Poliklinik kesehatan Monginsidi Kelurahan Penambungan Kecamatan Mariso Kota Makasar 2020.
3	Winda Sepline Sirait, Novalina Suyanti Damanik, Siska Suci Triana Ginting dan Ariska Fauzianty.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan berat badan pada bayi umur 3 – 6 bulan	Rata – rata berat badan bayi umur 3 – 6 bulan sebelum dilakukan intervensi selama 2 minggu rata-rata 5.594 gr. Sedangkan berat badan bayi usia 3 – 6 bulan sesudah dilakukan intervensi selama 2 minggu rata – rata 6.021 gram. Nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$.	Penelitian ini telah dilakukan Di Puskesmas Uluan Kabupaten Toba Tahun 2023

BAB II

TINJAUAN PUSTAKAAN

A. Tinjauan Teori

1. Bayi

a. Pengertian Bayi

Bayi adalah usia 0 bulan hingga 1 tahun, dengan pembagian sebagai berikut: Masa neonatal, yaitu usia 0-28 hari yang pertama masa neonatal dini, yaitu usia 0-7 hari, yang kedua masa neonatal lanjut, yaitu umur 8-28 hari, lalu masa pasca neonatal, yaitu umur 29 hari sampai dengan usia 1 tahun. Bayi merupakan manusia yang baru lahir sampai umur 1 tahun, namun tidak ada batasan yang pasti. Pada masa ini manusia sangat lucu dan menggemaskan tetapi juga rentan terhadap kematian. Kematian bayi dibagi menjadi dua, kematian neonatal (kematian di 27 hari pertama hidup), dan post-natal (setelah 27 hari).

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 makan oleh ibunya. Tahapan pertumbuhan pada masa bayi dibagi menjadi masa neonatus dengan usia 0 - 28 hari dan masa pasca neonatus dengan usia 29 hari -12 bulan. Masa bayi merupakan bulan pertama kehidupan kritis karena bayi akan mengalami adaptasi terhadap lingkungan,

perubahan sirkulasi darah, serta mulai berfungsinya organ-organ tubuh, dan pada pasca neonatus bayi akan mengalami pertumbuhan yang sangat cepat.

Masa bayi dianggap sebagai masa penting dalam perkembangan sebab ini tahap awal kehidupan seorang anak. Bayi mempunyai pertumbuhan dan juga perkembangan motorik yang paling cepat. Periode neonatal berlangsung dari 0 hingga 28 hari dan periode pasca neonatal berlangsung dari 29 hari hingga 11 bulan. Umur bayi sangat lemah dan membutuhkan bantuan untuk menyesuaikan diri. Jika proses penyesuaian terlalu sulit, bayi bisa mengalami turunnya berat badan, keterlambatan perkembangan, masalah perilaku, serta kematian.

Pemantauan perkembangan bayi terdapat kelompok usia bayi yaitu usia 0-3 bulan, 3-6 bulan, 6-9 bulan, 9-12 bulan. Ada perkembangan yang cepat dan pematangan terus berlanjut, khususnya fungsi sistem saraf meningkat. Bayi sepenuhnya membutuhkan orang tuanya dan keluarga adalah tempat pertama yang dia kenal. Periode bayi merupakan dimana kedekatan antara seorang ibu dan anak terbentuk, sehingga pada periode ini pengaruh seorang ibu terhadap pengasuhan sangatlah besar. (Ratna DewiI,2023).

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dimulai dari bayi itu lahir hingga nanti berusia 1 tahun. Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus

masa kritis pertumbuhan dan perkembangan. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan dan perilaku, serta rangsangan atau stimulasi yang berguna. Perilaku orang tua sangat berpengaruh dalam tumbuh kembang anak terutama pada pemberian gizi, hal ini bisa terlihat pada pengukuran berat badan (Marryana and Wirjatmadi, 2020)

b. Berat badan bayi berdasarkan jenis kelamin

Tabel.2.1 BB bayi laki – laki dan perempuan menurut WHO 2020

Laki-laki			Perempuan		
UMUR	BB(kg)	TB(cm)	UMUR	BB(kg)	TB(cm)
0 Bulan	2.4 – 4.2	46.2 – 53.3	0 Bulan	2.3 – 4.2	45.6 – 52.6
1 Bulan	3.4 – 5.6	51.0 – 58.4	1 Bulan	3.2 – 5.4	50.0 – 57.2
2 bulan	4.3 – 7.0	54.5 – 62.1	2 Bulan	4.0 – 6.4	53.2 – 60.8
3 Bulan	5.1 – 7.8	57.5 – 65.3	3 Bulan	4.5 – 7.4	55.8 – 63.7
4 Bulan	5.5 – 8.5	59.9 – 67.9	4 Bulan	5.1 – 8.0	57.9 – 66.2
5 Bulan	6.1 – 9.2	61.7 – 69.7	5 bulan	5.4 – 8.6	59.9 – 68.3
6 Bulan	6.3 – 9.6	63.5 – 71.5	6 Bulan	5.6 – 9.2	61.3 – 69.8
7 Bulan	6.7 – 10.2	65.0 – 73.1	7 Bulan	6.1 – 9.6	62.8 – 71.5
8 Bulan	7.0 – 10.4	66.4 – 74.6	8 Bulan	6.2 – 10.0	64.3 – 73.1
9 Bulan	7.3 – 10.8	67.7 – 76.0	9 Bulan	6.5 – 10.4	65.5 – 74.5
10 Bulan	7.4 – 11.2	68.9 – 77.5	10 Bulan	6.7 – 10.6	66.7 – 76.0
11 bulan	7.5 – 11.8	70.1 – 78.8	11 Bulan	7.0 – 11.0	68.0 – 77.3
12 Bulan	7.1 – 11.3	69.2 – 79.0	12 Bulan	7.1 – 11.3	69.2 – 79.0

c. Asupan Gizi Bayi

Asupan zat gizi merupakan jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari – hari untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari – hari. Salah satu faktor utama yang memengaruhi proses tumbuh kembang bayi adalah asupan nutrisi. Nutrisi menjadi zat pokok yang dibutuhkan untuk

mengoptimalkan fungsi setiap organ tubuh. Adapun kebutuhan Gizi menurut usia adalah:

1) Kebutuhan Gizi Bayi Usia 0–12 Bulan

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan gizi bayi berbeda-beda menyesuaikan dengan kelompok usia. Adapun penjelasan lengkap dari kebutuhan gizi bayi usia 0–12 bulan adalah sebagai berikut:

a) Kebutuhan Gizi Bayi 0–5 Bulan

Utamanya, kebutuhan gizi bayi usia 0–5 bulan dapat dipenuhi melalui ASI eksklusif. Adapun kebutuhan gizi bayi usia 0–5 bulan yang dianjurkan dalam AKG.

b) Kebutuhan Gizi Bayi 6 – 11 bulan

Kebutuhan gizi bayi 6- 11 bulan yang dianjurkan dalam AKG.

Jenis Asupan	AKG
Energi	550 kkl/hari
Protein	9 gram/hari
Lemak total	31 gram/hari
Air	700 gram/hari
Vitamin A	375 gram/hari
Vitamin D	10 mcg/hari
Vitamin E	4 mcg/hari
Vitamin K	5 mcg/hari
Folat	80 mcg/hari
Kalsium	200 mg/hari
Fosfor	100 mg/hari
Zat Besi	0,3 mg/hari
Seng	1,1 mg/hari

Tabel 2.2 AKG bayi usia 0 – 5 bulan

Jenis Asupan	AKG
Energi	800 kkl/hari
Protein	15 gram/hari
Lemak total	35 gram/hari
Air	900 gram/hari
Vitamin A	400 gram/hari
Vitamin D	10 mcg/hari
Vitamin E	4 mcg/hari
Vitamin K	5 mcg/hari
Folat	80 mcg/hari
Kalsium	270 mg/hari
Fosfor	275 mg/hari
Zat Besi	11 mg/hari
Seng	3 mg/hari

Tabel 2.3 AKG bayi usia 6-11 bulan

2) Panduan Asupan Gizi Bayi Usia 0–12 Bulan

Pemberian makanan untuk memenuhi asupan gizi bayi cenderung beragam menyesuaikan dengan usianya. Berikut adalah panduan lengkap untuk memenuhi asupan gizi bayi berdasarkan kelompok usia.

a) Panduan Asupan Gizi Bayi 0–6 Bulan

ASI merupakan makanan utama bayi 0–6 bulan. Selain lebih mudah dicerna, ASI juga mengandung berbagai macam nutrisi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. Sejumlah kandungan nutrisi di dalam ASI yang penting untuk bayi di antaranya:

(1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat nutrisi utama yang digunakan sebagai sumber energi untuk tubuh. Utamanya, bayi berusia 0–6 bulan akan mendapatkan karbohidrat berupa laktosa dari ASI. Kandungan laktosa dalam ASI dapat memenuhi 42 persen dari total kebutuhan energi bayi usia 0–6 bulan.

(2) Lemak

ASI mengandung asam lemak esensial, yaitu asam alfa-linolenat dan asam linoleat yang dapat memenuhi 40 hingga 50 persen kebutuhan energi harian bayi. Selain itu, asam lemak esensial tersebut juga mengoptimalkan pembentukan senyawa AA (arachidonic acid) dan DHA (docosahexaenoic acid) yang baik untuk perkembangan jaringan saraf dan retina mata bayi.

(3) Protein

Protein merupakan zat nutrisi yang berfungsi untuk membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar mampu melawan infeksi dan berbagai penyakit. Terdapat dua jenis protein yang terkandung di dalam ASI, yaitu protein whey dan casein. Di mana, kandungan protein whey dalam ASI ini cenderung lebih banyak

dibandingkan casein yang membuat ASI lebih mudah dicerna oleh tubuh bayi.

(4) Vitamin

Vitamin merupakan mikronutrien yang penting untuk dicukupi guna menjaga daya tahan tubuh bayi. Dua jenis vitamin yang terkandung dalam ASI antara lain:

- (a) Vitamin larut dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K.
- (b) Vitamin larut dalam air, yaitu vitamin B kompleks, dan vitamin C.

(5) Mineral

Mineral utama yang terkandung di dalam ASI adalah kalsium. Di mana, kalsium berfungsi untuk mengoptimalkan pertumbuhan otot dan rangka pada bayi. Selain kalsium, ASI juga mengandung berbagai macam jenis mineral lain, seperti zat besi, seng, tembaga, kromium, fluor, dan lain-lain.

b) Panduan Asupan Gizi Bayi 7–12 Bulan

Seiring dengan pertambahan usia kebutuhan gizi bayi tentu semakin meningkat. Maka dari itu, bila buah hati telah berusia 6 bulan ke atas, sangat dianjurkan untuk memenuhi asupan nutrisi hariannya dengan bantuan MPASI.

MPASI merupakan makanan pendamping ASI yang diberikan pada bayi untuk melengkapi kebutuhan nutrisinya. Menurut *World Health Organization* (WHO), syarat pemberian MPASI yang baik adalah sebagai berikut:

- (1) Tepat waktu (*timely*): WHO merekomendasikan pemberian MPASI saat bayi telah berusia 6 bulan.
- (2) Cukup (*adequate*): sediakan MPASI yang sehat dan mengandung gizi seimbang pada bayi, mulai dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, hingga mineral.
- (3) Aman dan higienis (*safe*): perhatikan bahan, proses pembuatan, dan alat makan dalam keadaan steril dan bebas dari kontaminasi.
- (4) Diberikan dengan cara yang baik (*properly fed*): pemberian MPASI perlu disesuaikan dengan sinyal lapar dan kenyang si kecil, serta tanpa paksaan.

Memenuhi kebutuhan gizi bayi merupakan hal yang penting untuk diperhatikan agar proses tumbuh kembangnya dapat berjalan optimal.

d. Faktor-faktor yang menyebabkan kenaikan BB

Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan berat badan Bayi Menurut Wong (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan antara lain :

1) Keturunan

Kebanyakan karakteristik fisik, pola dan gambaran bangun tubuh diturunkan dan dapat mempengaruhi kenaikan berat badan anak. Terdapat hubungan yang besar antara orangtua dan anak dalam hal sifat tinggi badan, berat badan dan laju kenaikan berat badan.

2) Faktor Neuroendokrin

Pusat kenaikan berat badan berada di bagian hipotalamus. Beberapa hubungan fungsional diantara hipotalamus dan sistem endokrin mempengaruhi kenaikan berat badan. Ada 3 hormon yang mempengaruhi yaitu, hormon kenaikan berat badan, hormon tiroid dan androgen. Hormon – hormon ini akan merangsang metabolisme protein sebagai zat pembangun tubuh.

3) Nutrisi

Nutrisi merupakan satu-satunya faktor yang pengaruhnya paling penting bagi kenaikan berat badan . Selama masa bayi dan kanak-kanak, kebutuhan kalori lebih besar. Saat masa ini kebutuhan kalori dan protein jauh lebih tinggi, seperti yang dibuktikan oleh peningkatan berat badan dan tinggi badan yang sangat cepat.

4) Hubungan Interpersonal

Hubungan dengan orang lain memiliki peran kritis dalam perkembangan. Seorang ibu memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan pada bayinya, khususnya perkembangan emosi, intelektual dan kepribadian. Melalui orangtua seorang anak mengenal dunia dan perasaan aman untuk memberanikan dalam pergaulan di lingkungannya nanti.

5) Tingkat Sosioekonomi

Tingkat sosial ekonomi memberikan dampak yang signifikan pada kenaikan berat badan anak. Penyebab perbedaan ini masih belum pasti, tingkat derajat kesehatan dan nutrisi yang berada pada level sosial ekonomi rendah lebih kurang 7 dibandingkan dengan sosial ekonomi sedang dan tinggi.

6) Penyakit

Perubahan pada kenaikan berat badan adalah salah satu manifestasi klinis dalam sejumlah gangguan hereditas. Gangguan kenaikan berat badan yang dapat dilihat pada skeleta, seperti dwarfisme. Dalam gangguan lainnya seperti yang terjadi pada sindrom klinefelter dan marfan.

Tabel.2.4 Kenaikan BB Minimal Berdasarkan Umur (DepKes RI. (2020)

Usia (Bulan)	Kenaikan Berat Badan Minimal (gr)
1	800
2	900
3	800
4	600
5	500
6-7	400
8-11	300
12-24	200

e. Faktor-faktor penghambat yang Mempengaruhi Kualitas Tumbuh Kembang dan kenaikan BB Bayi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan menurut Sulistyawati¹⁷ yaitu:

1) Faktor herediter

Menurut Marlow faktor herediter merupakan faktor pertumbuhan yang dapat diturunkan yaitu suku, ras, dan jenis kelamin. Jenis kelamin ditentukan sejak dalam kandungan. Anak laki-laki setelah lahir cenderung lebih besar dan tinggi daripada anak perempuan, hal ini akan nampak saat anak sudah mengalami prapubertas. Ras dan suku bangsa juga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Misalnya suku bangsa Asia memiliki tubuh yang lebih pendek dari pada orang Eropa atau suku Asmat dari Irian berkulit hitam.

2) Faktor lingkungan

a) Lingkungan pra-natal

Kondisi lingkungan yang mempengaruhi fetus dalam uterus yang dapat mengganggu pertumbuhan dan

perkembangan janin antara lain gangguan nutrisi karena ibu kurang mendapat asupan gizi yang baik, gangguan endokrin pada ibu (diabetes mellitus), ibu yang mendapatkan terapi sitostika atau mengalami infeksi rubella, toxoplasmosis, sifilis, herpes. Faktor lingkungan lain adalah radiasi yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ otak janin.

b) Lingkungan post-natal

Lingkungan yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi setelah bayi lahir adalah :

(1) Nutrisi

Nutrisi adalah salah satu komponen penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan. Terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan seperti protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Apabila kebutuhan tersebut tidak atau kurang terpenuhi maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Asupan nutrisi yang berlebihan juga berdampak buruk bagi kesehatan anak, yaitu terjadi penumpukan kadar lemak yang berlebihan dalam sel atau jaringan bahkan pembuluh darah.

(2) Budaya lingkungan

Budaya keluarga atau masyarakat akan mempengaruhi bagaimana mereka dalam mempersepsikan dan memahami kesehatan dan perilaku hidup sehat. Pola perilaku ibu hamil dipengaruhi oleh budaya yang dianutnya, misalnya larangan untuk makan makanan tertentu padahal zat gizi tersebut dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Keyakinan untuk melahirkan di dukun beranak daripada ditenga kesehatan. Setelah anak lahir dibesarkan dilingkungan atau berdasarkan lingkungan budaya masyarakat setempat.

(3) Status sosial ekonomi keluarga

Anak yang dibesarkan di keluarga yang berekonomi tinggi untuk pemenuhan kebutuhan gizi akan tercukupi dengan baik dibandingkan dengan anak yang dibesarkan di keluarga yang berekonomi sedang atau kurang. Demikian juga dengan status pendidikan orang tua, keluarga dengan pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima arahan terutama tentang peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak, penggunaan fasilitas kesehatan dan lain-lain

dibandingkan dengan keluarga dengan latar belakang pendidikan rendah.

(4) Iklim atau cuaca

Iklim tertentu akan mempengaruhi status kesehatan anak misalnya musim penghujan akan dapat menimbulkan banjir sehingga menyebabkan sulitnya transportasi untuk mendapatkan bahan makanan, timbul penyakit menular, dan penyakit kulit yang dapat menyerang bayi dan anakanak. Anak yang tinggal di daerah endemik demam berdarah, jika terjadi perubahan cuaca wabah deman berdarah akan meningkat.

(5) Olahraga atau latihan fisik

Manfaat olahraga atau latihan fisik yang teratur akan meningkatkan sirkulasi darah sehingga meningkatkan suplai oksigen ke seluruh tubuh, meningkatkan aktivitas fisik dan menstimulasi perkembangan otot dan jaringan.

(6) Posisi anak dalam keluarga

Posisi anak sebagai anak tunggal, anak sulung, anak tengah, atau anak bungsu akan mempengaruhi pola perkembangan anak tersebut diasuh dan dididik dalam keluarga.

(7) Status kesehatan

Status kesehatan anak dapat berpengaruh pada pencapaian pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini dapat terlihat apabila anak dalam kondisi sehat dan sejahtera maka percepatan pertumbuhan dan perkembangan akan lebih mudah dibandingkan dengan anak dalam kondisi sakit.

(8) Faktor hormonal

Faktor hormonal yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah somatotropon yang berperan dalam mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan, hormon tiroid dengan menstimulasi metabolisme tubuh, glukokortikoid yang berfungsi menstimulasi pertumbuhan sel interstisial dari testis untuk mereproduksi testotestosterone dan ovarium untuk memproduksi estrogen selanjutnya hormon tersebut akan menstimulasi perkembangan seks baik pada anak laki-laki maupun perempuan sesuai dengan peran hormonnya.

(9) Stimulasi

Stimulasi adalah perangsangan yang datang dari lingkungan luar anak antara lain berupa latihan dan

bermain, pijat dan baby spa merupakan salah satu bentuk stimulasi pada bayi.(ari sulistyawati 2014)

2.Pijat Bayi

a. Defenisi Pijat Bayi

Pijat bayi disebut juga sebagai stimulus touch atau terapi sentuh. Dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan buah hatinya. Sebenarnya, pijat bayi ini sudah dikenal oleh berbagai bangsa dan kebudayaan di dunia ini sejak berabad-abad yang lalu. Pijat bayi berkembang dalam berbagai bentuk jenis gerakan, terapi, dan tujuan. Selain sebagai salah satu terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini juga merupakan salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orangtua dengan anak, melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi, dan tumbuh kembang anak.

Masa dini tumbuh kembang seorang anak adalah masa yang sangat penting. Oleh karena itu, seorang anak haruslah mendapatkan kebutuhan pokok yang mencukupi sehingga tercapai tumbuh kembang yang optimal. Sejak bayi dilahirkan, ada tiga kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh orangtua. Kebutuhan tersebut terdiri atas:

- 1) kebutuhan fisik-biologis, yaitu kebutuhan yang berguna untuk pertumbuhan otak, sistem sensorik, dan motoriknya. Kebutuhan

ini merupakan kebutuhan yang paling dasar untuk menunjang kehidupannya seperti pemenuhan gizi yang baik bagi tubuhnya, pencegahan dan pengobatan dari penyakit-penyakit, dan keterampilan fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

- 2) kebutuhan emosi-kasih sayang, yaitu kebutuhan yang berguna untuk kecerdasan emosi, interpersonal, dan intrapersonalnya. Kebutuhan ini terutama dengan melindungi, menimbulkan rasa aman dan nyaman, memperhatikan dan menghargai anak, tidak mengutamakan hukuman dengan kemarahan, namun justru memberikan lebih banyak teladan dengan penuh kasih sayang.
- 3) kebutuhan Stimulasi, yaitu kebutuhan bayi akan rangsangan yang akan memacu semua kerja sistem sensorik dan motoriknya. Stimulasi ini merupakan hal yang amat penting menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Ketiga kebutuhan pokok tersebut akan saling berpengaruh sehingga harus diberikan secara bersamaan sejak bayi dalam kandungan. Bila kebutuhan biofisik tidak tercukupi, gizi akan kurang sehingga sering sakit, maka perkembangan otaknya tidak optimal. Bila kebutuhan emosi dan kasih sayangnya tidak tercukupi, kecerdasan interpersonal dan antarpersonal juga rendah. Bila stimulasi dalam interaksi sehari-hari kurang bervariasi, perkembangan kecerdasannya juga akan kurang bervariasi.

Pijat bayi merupakan salah satu terapi sentuhan yang bisa memenuhi ketiga kebutuhan pokok tersebut karena dalam praktiknya pijat bayi ini mengandung unsur sentuhan berupa kasih sayang, suara atau bicara, kontak mata, gerakan, dan pijatan. Pijat bayi juga merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Stimulasi merupakan hal yang penting tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak. Seorang anak yang mendapatkan stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak lain yang kurang atau tidak mendapatkan stimulasi.

Stimulasi ini sangat penting terutama pada masa 3 tahun pertama kehidupannya. Adanya konsep periode kritis (critical periods/sensitive periods) dan plastasis (plasticity) memperjelas mengapa masa usia dini atau zero to three atau masa tiga tahun pertama kehidupannya merupakan masa yang sangat penting. Ada periode yang ada kesempatan atau risiko yang besar jika periode tersebut terlewatkan. Pada periode ini, bagian otak tertentu masih sedang dalam pertumbuhan yang intensif dan fleksibel. Periode ini disebut dengan periode kritis (critical period) atau jendela kesempatan (window of opportunity) atau masa keemasan (golden period). Disebut dengan periode kritis karena pada masa ini tumbuh kembang anak sangatlah spesifik, mempunyai waktu yang terbatas terjadi pada awal kehidupan, dan sangat peka terhadap lingkungan.

Pijat adalah kombinasi pengetahuan anatomi tubuh dan seni perawatan kesehatan dan penyembuhan yang dikenal sejak peradaban manusia muncul. Tak diketahui persis kapan dimulainya pengetahuan pijat memijat ini, mungkin sejak adanya manusia di bumi ini. Kedekatan ini mungkin dikarenakan pijat sangat berhubungan erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia.

Pijatan awal yang dirasakan setiap manusia terjadi saat masih di dalam kandungan ibu, berada dalam dekapan tempat yang kokoh di rahim ibu dan dininabobokan oleh air ketuban. Proses kelahiran merupakan suatu pengalaman yang traumatic bagi setiap anak manusia yang lahir karena harus pindah dari rahim yang begitu nyaman dan aman, dengan ruang gerak yang dibatas, menuju ke suatu ruang yang tanpa batas dengan berbagai kebisingan.

Sentuhan kepada bayi dan memberikan pijatan-pijatan ringan segera setelah kelahiran merupakan suatu kontak tubuh kelanjutan yang diperlukan bayi untuk mempertahankan rasa aman dan nyaman. Pijat bayi tradisional masih sering kita jumpai di daerah-daerah, biasanya dilakukan oleh dukun- dukun bayi. Namun pada kenyataannya, pijatan yang dilakukan oleh ibu, ayah, atau anggota keluarga lainnya merupakan pijatan terbaik karena terbukti dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan terutama bisa memenuhi kebutuhan kasih sayang yang diberikan oleh keluarganya. Sentuhan yang diberikan oleh ibu selama pemijatan akan direspon

oleh bayi sebagai bentuk perlindungan, kasih sayang, perhatian, dan ungkapan cinta yang tulus. Semakin sering frekuensi sentuhan atau pemijatan, maka akan semakin dekat pula hubungan emosional antara ibu dan bayi. Namun, sebaiknya tidak hanya ibu yang bisa melakukan pijat bayi ini, ayah, nenek, atau kakek juga bisa dilibatkan. Hal ini bermanfaat, terutama untuk mengurangi ketergantungan si kecil hanya terhadap ibunya (Ria Raksani,).

Sentuhan adalah suatu bentuk dari stimulus bagi bayi yang merupakan bagian dari pengalaman awal dalam beberapa tahun pertama kehidupan yang akan membantunya dalam pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Sentuhan pada bayi dapat berupa sentuhan aktif atau pasif. Sentuhan pasif dapat dilakukan saat orang tua melakukan perawatan seperti mengganti popok, kangoro mother care, memberikan susu dan berupa sentuhan minimal lainnya. Sentuhan pasif atau metodologis berupa pemijatan yang dilakukan oleh orang tua pada bayinya sebagai cara menstimulasi rangsangan yang diberikan yang biasa disebut baby massage atau pijat bayi. (Roro Wulandari)

Ujung-ujung saraf pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap setiap sentuhan. Bayi sebetulnya sudah bisa membedakan berbagai macam sentuhan. Baik dalam bentuk sentuhan, pijatan, atau kontak benda yang tidak bersahabat akan dihindari meskipun mungkin bayi tidak tahu apa jenis benda yang kontak dengannya

tersebut. Reaksi kulit terhadap sentuhan tersebut selanjutnya akan mengirimkan pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di sumsum tulang belakang. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah sehingga oksigen akan lebih banyak dikirim ke otak dan ke seluruh tubuh, serta akan menambah energi. (Ria Riksani)

b. Manfaat Pijat Bayi

Pijat bayi memberikan manfaat sebagai salah satu cara untuk meningkatkan relaksasi. Dari berbagai literature review yang ada, pijat bayi dapat membantu pertumbuhan panjang badan dan berat badan bayi serta memberikan manfaat stimulasi untuk kematangan motorik kasar, motorik halus, sosial adaptif dan meningkatkan kuantitas tidur seorang bayi.

1) Tujuan Pijat Bayi

Dalam sudut pandang fisioterapis, pijat bayi mempunyai beberapa tujuan dalam pelaksanaannya. Berikut beberapa tujuannya:

- a) mencegah posisi yang salah;
- b) mencegah terjadinya kontraktur (suatu keadaan tidak ada atau kurangnya pergerakan dari persendian);
- c) memperbaiki kekuatan otot dan persendiarr bayi,
- d) meningkatkan kemampuan reaksi penglihatan dan pendengaran;
- e) memberikan pendidikan kepada orangtua dalam cara menggendong dan memandikan bayi.

2) Manfaat Pijat Bayi

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

- a) membantu perkembangan sistem imun tubuh
- b) merelaksasikan tubuh bayi
- c) membantu mengatasi gangguan tidur sehingga bayi dapat tidur dengan nyaman dan nyenyak
- d) meningkatkan proses pertumbuhan bayi
- e) menumbuhkan perasaan positif pada bayi;
- f) mencegah risiko gangguan pencernaan dan serangan kolik lainnya;
- g) memudahkan buang air besar sehingga perut bayi menjadi lega
- h) memperlancar peredaran darah serta menambah energi bayi
- i) 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. (Ria Riksana)

c. Hal Yang Harus Diperhatikan Ketika Melakukan Pijat Bayi

Pada bayi usia 0 – 1 bulan disarankan hanya diberi gerakan usapan halus dan sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dipijat

didaerah perut. Bayi dengan usia 1 – 3 bulan sudah dapat diberikan gerakan pijat, namun pijatan halus dengan tekanan ringan. Setelah bayi berusia 3 bulan ke atas bayi sudah dapat diberikan pijat bayi dengan tekanan yang lebih (Roesli, 2013).

Pijat bayi dapat dilakukan pada pagi hari saat orangtua serta bayi akan memulai hari baru dan pada sore hari ataupun malam hari sebelum bayi tidur dengan pemberian pijatan akan membuat bayi merasa rileks dan nyaman sehingga dapat tidur dengan nyenyak. Selain waktu menurut Roesli (2013) ada hal – hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan pemijatan, seperti:

- 1) Bayi tidak baru saja selesai makan ataupun dalam kondisi lapar.
- 2) Tangan pemijat bersih, tidak berkuku panjang dan menggunakan perhiasan.
- 3) Ruangan untuk saat melakukan pemijatan tidaklah harus khusus cukup diupayakan ruangan hangat tidak terlalu dingin dan sirkulasi udara berjalan dengan lancar.
- 4) Siapkan waktu kurang lebih 15 menit untuk orang tua ataupun pengasuh bayi untuk memberikan pijatan pada bayi. Orang tua ataupun pengasuh harus dalam kondisi yang sehat dan nyaman tidak dalam kondisi yang stres ketika melakukan pemijatan, karena akan berdampak juga pada bayi yang diberikan pijatan.
- 5) Baringkan bayi pada permukaan yang rata, lembut dan bersih.
- 6) Siapkan handuk bayi, popok dan baju ganti untuk bayi.

Selama melakukan pemijatan orang tua melakukan kontak mata dengan bayi dengan penuh kasih sayang, bernyanyilah ataupun memutarakan lagu-lagu yang tenang dan lembut untuk menciptakan suasana yang nyaman untuk orang tua dan bayi. Pemijatan dapat dilakukan menggunakan baby lotion atau minyak kelapa yang lembut untuk bayi. Tidak disarankan untuk pemberian pijatan setelah bayi selesai makan, membangunkan bayi yang tertidur khusus untuk pijat, memijat saat kondisi bayi sedang tidak sehat dan memaksakan pemberian pijatan pada bayi saat bayi tidak mau dipijat (Roesli, 2013).

d. Cara Melakukan Pijat Bayi

Adapun cara melakukan pijat bayi secara umum adalah sebagai berikut:

1) Pijatan pada Wajah

a) *Careles love* (sentuhan cinta)

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



Gambar 2. 1

b) *Relax*

Kedua ibu jari memijat daerah di atas alis dari tengah ke samping.



Gambar 2. 2

c) *Circle Down*

Memijat dari pangkal hidung turun sampai tulang pipi menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan gerakan memutar perlahan.



Gambar 2. 3

d) *Smile*

Memijat diatas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah ke samping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 2. 4

e) *Cutte*

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



Gambar 2. 5

2) **Pijatan Dada**

a) *Butterfly* (pijatan kupu-kupu)

Mulailah dengan meletakkan kedua telapak tangan ke atas kemudian kesisiluar tubuh dan Kembali ketengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk kupu-kupu.



Gambar 2. 6

b) *Cross*

Membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang kearah bahu dan sebaliknya .bergantian kanan dan kiri.



Gambar 2. 7

3) Pijatan Tangan

a) *Milking* (Pijatan memerah)

Pegang lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang memukul softball (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri menggenggam lengan bawah). Buat gerakan seperti memerah dengan menggerakkan tangan kanan dan kiri pangkal lengan atas ke pergelangan tangan secara bergantian dan berulang-ulang.



Gambar 2. 8

b) *Rolling* (Pijatan Menggulung)

Gunakan kedua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung mulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.



Gambar 2. 9

c) *Squeezing* (Pijatan Memeras)

Lakukan gerakan memutar dan memeras dengan lembut dari pangkal paha ke pergelangan kaki dengan kedua tangan.



Gambar 2. 10

d) *Thum After Thumb* (Pijatan telapak dan punggung tangan)

Pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan ibu jari Pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan ibu jari.

e) *Spiral* (Pijatan memutar pada telapak tangan dan punggung tangan)

Pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan pemutar menggunakan ibu jari. Pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.



Gambar 2. 11

f) *Finger Snake* (Pijatan pada Jari)

Goyang dan tarik lembut setiap jari tangan bayi



Gambar 2. 12

g) *Relax* (Gerakan Relaksasi)

(1) Tangan disilangkan

Pegang pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada, luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping, ulangi gerakan ini beberapa kali.

(2) Diagonal tangan - kaki

Pertemukan ujung kaki kanan dan ujung kaki kanan dan ujung kaki kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Tarik kembali kaki kanan dan tangan kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula. Pertemukan ujung kaki kiri dan ujung tangan kanan bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula. Lakukan gerakan ini secara berulang - ulang.



Gambar 2. 13

4) Pijatan Perut

a) Mengayuh

Letakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati gerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan lembut 23 sampai di bawah pusar. Ulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.



Gambar 2. 14

b) Bulan-Matahari

Pijat dengan telapak tangan kanan mulai dari perut kanan bawah bayi ke atas menuju ke perut kiri bawah bayi ke atas, menuju ke perut kiri bawah bayi searah jarum jam. Lanjutkan pijatan dengan tangan kiri dengan gerakan berputar, mulai perut sebelah kanan bawah bayi ke atas mengikuti arah jarum jam, membentuk lingkaran penuh, gerakan di ulang beberapa kali.



Gambar 2. 15

c) *1 Love You*

(1) I: Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kiri atas bayi lurus ke bawah seperti membentuk huruf 1

- (2) LOVE: Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas ke kiri atas perut bayi, kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik
- (3) YOU: Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas kemudian ke perut kiri atas menuju bawah, membentuk huruf U terbalik.



Gambar 2. 16

d) *Walking Fingers* (Pijatan Jari Berjalan)

Tekan selurti bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis, bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung gelembung udara.



Gambar 2. 17

(1) *Relax* (Gerakan relaksasi)

Akhiri pijatan perut dengan mengangkat dan menekuk kedua kaki bayi hingga bagian paha menyentuh perut, kemudian menekan perlahan kearah perut.



Gambar 2. 18

5) Pijatan Kaki

a) *Milking* (Pijatan Memerah)

(1) Pegang tungkai bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah)

(2) Buat gerakan seperti memerah dengan menggerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah dari pangkal paha ke tumit secara bergantian dan berulang-ulang.



Gambar 2. 19

b) *Squeezing* (Pijatan Memeras)

Lakukan gerakan memutar dan memeras dengan lembut dari pangkal paha ke pergelangan kaki dengan kedua tangan.



Gambar 2. 20

c) *Thumb After Thumb* (Pijatan telapak dan punggung kaki)

- (1) Pijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari
- (2) Pijat seluruh permukaan punggung kaki mulai dari tumit ke arah jari jari menggunakan ibu jari.



Gambar 2. 21

d) *Spiral* (Pijatan memutar pada telapak dan punggung kaki)

- (1) Pijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari pergelangan kaki menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari
- (2) Pijat seluruh permukaan punggung kaki mulai dari pergelangan kaki menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.



Gambar 2. 22

e) *Finger Shake* (Pijatan pada Jari)

Goyang dan tarik lembut setiap jari kaki.



Gambar 2. 23

f) *Relax* (Gerakan Relaksasi)

(1) Menyilangkan kaki Pegang kedua pergelangan kaki bayi, silangkan ke atas, sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian dan berulang

(2) Menekuk Kaki bergantian

Pegang pergelangan kaki kanan dalam posisi kaki lurus, kemudian tekuk kaki kanan perlahan ke arah perut.

(3) Lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri, ulang secara bergantian beberapa kali



Gambar 2. 24

6) Pijatan Punggung

a) *Go Back Forward* (Pijatan Maju Mundur)

(1) Tengkurapkan bayi melintang di depan pemijat, dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan pemijat

(2) Posisi telapak tangan tegak lurus terhadap tulang punggung bayi, lakukan gerakan maju mundur,

menggunakan telapak tangan di sepanjang punggung dari leher sampai ke pantat bayi.



Gambar 2. 25

b) *Slip* (Pijatan Meluncur)

Posisi telapak tangan tegak lurus terhadap tulang punggung bayi, gerakkan telapak tangan lurus dari atas ke bawah, dari leher sampai bokong.



Gambar 2. 26

c) Mengayuh

Letakkan telapak tangan kanan tegak lurus terhadap tulang belakang. Gerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai bokong/pantat.



Gambar 2. 27

d) *Spiral* (Pijatan Melingkar)

Buat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung, mulai dari bahu sampai bokong sebelah kiri dan kanan, dengan menggunakan tiga jari.



Gambar 2. 28

e) Menggaruk

Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dari leher menuju bokong dengan menggunakan ujung-ujung jari.



Gambar 2. 29

7) Tata Cara Memijat Si Kecil

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal pemijatan bayi tak bisa dilakukan secara sembarangan. Ada cara dan rambu-rambu yang mesti diperhatikan menurut Suririnah (2009) dalam Prasetyono (2017), antara lain:

1) Bayi Umur 0-1 bulan

Gerakan yang dilakukan lebih mendekati usapan halus. Sebelum tali pusat bayi lepas, sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut

2) Bayi Umur 1-3 bulan

Gerakan memijat dilakukan dengan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.

3) Bayi Umur 3 Bulan-Anak Umur 3 Tahun

Seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang makin meningkat Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit. Lumurkan sesering mungkin minyak atau baby oil atau lotion yang lembut sebelum dan selama pemijatan. Setelah itu, lakukan gerakan pembukaan berupa sentuhan ringan di sepanjang sisi muka bayi atau usaplah rambutnya. Gerakan pembuka ini untuk memberitahukan bahwa waktu pemijatan akan segera dilakukan padanya Setiap gerakan yang di defenizikan pada masing-masing teknik dapat di ulang sebanyak lima sampai enam kali sesuai kebutuhan. (Roro Wulandari,2022).

8) Waktu yang tepat untuk melakukan Pijat Bayi

Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut :

- 1) Pada pagi hari sebelum mandi, saat orangtua dan anak siap untuk mulai beraktivitas. Hal ini dilakukan agar mudah membersihkan minyak yang menempel di tubuh si kecil.
- 2) Pada malam hari, Malam hari Pijat malam sangat bagus. Karena setelah dipijat, biasanya bayi akan rileks dan mengantuk, yang membantunya tertidur lebih nyenyak.

Gerakan pemijatan sebaiknya dilakukan sesuai dengan perkembangan usia bayi Berikut ini fase perkembangan untuk proses pijat bayi :

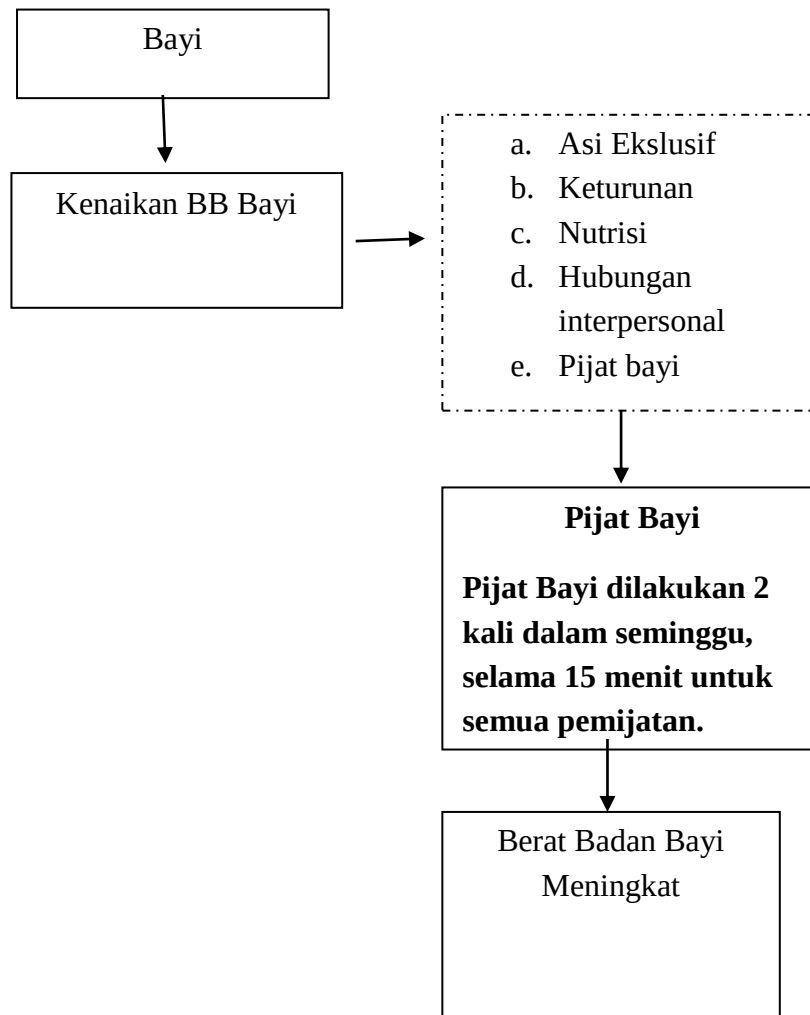
- a) usia bayi 0-1 bulan, bayi cukup dipijat dengan gerakan halus seperti mengusap-usap:
- b) usia bayi 1-3 bulan, dilakukan gerakan halus sambil sedikit memberikan tekanan ringan dalam waktu yang singkat,
- c) usia bayi > 3 bulan tekanan pemijatan semakin meningkat (riksani 2023).

Beberapa penelitian mengatakan pijat bayi bisa merangsang nervus vagus, dimana saraf ini meningkatkan peristaltik usus sehingga pengosongan lambung meningkat dengan demikian akan merangsang nafsu makan bayi. Disisi lain pijat juga melancarkan peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat. Roesli mengutip penelitian Field dan Scafidi yaitu pada bayi cukup bulan usia 1-6 bulan dipijat 15 menit, dua kali seminggu selama enam minggu, kenaikan berat badannya lebih baik daripada yang tidak dipijat(Lutfiasari, 2019). Menurut penelitina Marni pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi dilakukan dari bulan Maret -Juni pada tahun 2015 (Marni, 2019).

Pada pemelitian yang akan saya lakukan pijat bayi selama 3 minggu dan dilakukan selama 15 menit untuk semua Teknik pijat, pijat bayi dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminngu.

B. Kerangka Teori

Skema 2.1 kerangka teori



C. Kerangka Konsep

Skema.2.2 kerangka konsep



D. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 - 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan

Ho : Tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 - 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *Pra-eksperimen* penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 – 6 bulan sebelum dipijat dan sesudah di pijat.

2. Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra-eksperimen* dengan menggunakan *Prestes- Posttest with control group design*. Penelitian ini digunakan hanya melihat suatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (diteliti sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa pijat bayi umur 4 – 6 bulan.

Tabel 3.1 *Prestes- Posttest with control group design.*

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan :

O1 : BB Sebelum dilakukan pijat bayi

X : Intervensi (Pijat Bayi)

O2 : BB Sesudah dilakukan Pijat Bayi

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi target dari penelitian ini adalah bayi yang berumur 4 - 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan. Populasi terjangkau yaitu seluruh bayi berumur 4 - 6 bulan yang ada di wilayah kerja puskesmas Kepenuhan yang berjumlah 20 orang di Desa Ulak Patian dan Rantau Benuang Sakti.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah bayi yang berumur 4-6 bulan yang ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan berjumlah 20 bayi dimana sampel ini mengambil seluruh jumlah populasi.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sampel jenuh (total sampling) yaitu sebanyak 20 bayi.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini direncanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan pada bulan November 2024 di Desa Ulak Patian dan Rantau Benuang Sakti.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan dan penelitian ini membutuhkan waktu selama tiga minggu.

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini berjumlah dua terdiri dari variabel *indenpenden* dan variabel *dependen*

1. Variabel *indenpenden* (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat bayi
2. Variabel *dependen* (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat penelitian ini adalah berat badan bayi.

E. Defenisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah batasan dan cara pengukuran variabel yang akan diteliti. Definisi operasional (DO) variabel disusun dalam bentuk matrik, yang berisi : nama variabel, deskripsi variabel (DO), alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang digunakan (nominal, ordinal, interval dan rasio).

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Pijat Bayi	Pijat bayi disebut juga sebagai stimulus touch atau terapi sentuh. Dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan buah hatinya. Teknik pijat bayi dilakukan selama 15 menit, Setiap pijatan dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu	SOP	-	-
2	Berat Badan Bayi	ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun	Timbangan digital	Rasio	-

F. Jenis Data

jenis data yang diperoleh dari penelitian ini adalah data primer. Data yang diperoleh dari Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah numerik untuk analisis univariat dan jenis data numerik numerik untuk analisis *statistik*.

2. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti

3. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh orang lain, bukan peneliti itu sendiri

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara peneliti untuk mengumpulkan data, dalam penelitian diperlukan teknik pengumpulan data karena memperoleh sesuai yang diharapkan untuk menyelesaikan penelitian.

1. Data primer

Pada penelitian ini, data primer diperoleh dengan menggunakan lembar observasi hasil *pretes* dan *post tes*. Metode Observasi adalah metode pengumpulan data dalam penelitian ini melalui hasil *pretest* dan *post tes* untuk memperoleh adanya perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dipijat pada bayi selama 3 minggu ,2 kali dalam seminggu pada bayi umur 4 - 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan.

2. Data sekunder

Pada penelitian ini, data sekunder berupa dokumen laporan jumlah semua bayi yang berumur 4-6 bulan dari puskesmas Kepenuhan.

H. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini untuk variabel independen yaitu pijat bayi menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan untuk variabel dependen yaitu berat badan bayi menggunakan lembar observasi diagnosis untuk mengetahui tingkat berat badan sebelum dipijat dan sesudah dipijat dan juga untuk mengetahui tinggi badan bayi sebelum dan sesudah dipijat.

I. Pengolahan Data

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Editing atau penyuntingan adalah proses pengecekan kembali lembar observasi yang telah diisi, pengecekan yang dilakukan meliputi kelengkapan, kejelasan, relevansi serta konsistensi jawaban responden. Setelah responden selesai mengisi kuesioner, dilakukan editing di tempat pengumpulan data.

2. Pemberian Kode (*Coding*)

Coding merupakan suatu metode untuk mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan analisis data menggunakan komputer

3. *Processing*

Peneliti memasukkan data yang sudah terkumpul dari kuesioner ke dalam program tatisti.

4. *Cleaning*

Peneliti melakukan pengecekan kode yang salah dan ketidak lengkapan data sehingga dilakukan pemebtulan atau koreksi.

J. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan pada setiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini hanya dilakukan untukmenghasilkan distribusi dan presentase dari variabel yang akan disajikan dengan mendistribusikan semua variabel dari bahan informasi dengan menggunakan tabel distribusi rata-rata.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan pada dua variabel yang berhubungan dalam analisis Statistic. Analisis dari hasil uji *Statistic T-dependen*. Dengan hasil uji Statistik ini maka akan dapat disimpulkan adanya hubungan dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna.Berkolerasi pada penelitian ini menggunakan t-dependen yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua varibel. Jika p value < a 0,05 maka Ho di tolak dan apabila nilai p value > a 0,05 maka Ho gagal di tolak.

K. Etika penelitian

Penelitian yang menggunakan manusia sebagai subjek tidak boleh bertentangan dengan etik. Tujuan penelitian ini harus etis dalam arti hak responden harus dilindungi. Etika yang harus diperhatikan antara lain :

1. Lembaran Persetujuan (*Informed Consent*)

Informed consent adalah bentuk persetujuan antara peneliti dan responden dengan memberikan lembaran persetujuan. jika responden bersedia maka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormati hak pasien.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Anonymity adalah menghormati manusia dengan hanya menggunakan kode tertentu seperti inisial nama.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Confidentiality berarti kerahasiaan. Informasi tentang pasien didalam penelitian harus dijaga kerahasiannya (Widyaningsih & Rismayani, 2020).