

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Bayi**

##### **1. Definisi bayi**

Bayi adalah seseorang yang baru lahir sampai dengan umur 12 bulan yang ditandai dengan adanya pertumbuhan dan perkembangan fisik serta membutuhkan gizi untuk tumbuh kembangnya (Mansur, 2016). Bayi merupakan masa keemasan dan juga sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Masa bayi disebut masa kritis karena merupakan masa yang sangat peka terhadap lingkungan, dan disebut masa keemasan karena berlangsung sangat singkat yang tidak bisa ulang kembali (Kemenkes, 2016).

Bayi harus dapat melakukan empat penyesuaian agar dapat tetap hidup yaitu penyesuaian perubahan suhu, menghisap dan menelan, bernafas dan pembuangan kotoran. Kesulitan penyesuaian atau adaptasi akan menyebabkan bayi mengalami penurunan berat badan, keterlambatan perkembangan bahkan bisa sampai meninggal dunia (Mansur, 2016).

##### **2. Berat Badan Bayi**

###### **a. Definisi berat badan bayi**

Berat badan adalah indikator untuk menilai hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh (tulang, otot, lemak, cairan tubuh) sehingga akan diketahui status

gizi anak atau tumbuh kembang anak. Berat badan juga dapat juga sebagai menghitung dosis obat (Marmi, 2014).

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan pada bayi baru lahir (neonatus). Berat badan digunakan untuk mendiagnosis bayi normal atau BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah). Pada masa bayi balita berat badan digunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik maupun status gizi, kecuali terdapat kelainan klinis seperti dehidrasi, asites, edema, dan adanya tumor. Selain itu, berat badan dapat digunakan sebagai dasar perhitungan dosis obat dan makanan (Supriasa dkk, 2013).

b. Pertumbuhan berat badan

Bayi akan memiliki berat badan 2 kali berat lahirnya pada umur 5 sampai 6 bulan dan 3 kali berat lahirnya pada umur 1 tahun. Berat badannya bertambah 4 kali lebih banyak dalam 2 tahun, 5 kali lebih banyak dalam 3 tahun, 6 kali lebih banyak dalam 5 tahun dan 10 kali lebih banyak dalam 10 tahun. Rata-rata pertambahan pada bayi adalah 90-150 gram/minggu (Dintansari dkk, 2016). Pengukuran pertumbuhan pada bayi selain berat badan adalah panjang badan. Pengukuran panjang badan dilakukan ketika anak terlentang. Pengukuran Panjang badan digunakan untuk menilai status perbaikan gizi. Panjang badan bayi baru lahir normal adalah 45-50 cm dan berdasarkan kurva pertumbuhan yang diterbitkan

oleh National Center For Health statistic (NCHS), bayi akan mengalami penambahan panjang badan sekitar 2,5 cm setiap bulannya. Penambahan tersebut akan berangsur-angsur berkurang sampai usia 9 tahun, yaitu hanya sekitar 5 cm/tahun dan penambahan ini akan berhenti pada usia 18-20 tahun (Ernawati dkk., 2014).

Pada masa pertumbuhan berat badan bayi dibagi menjadi dua, yaitu 0–6 bulan dan usia 6–12 bulan. Usia 0–6 bulan pertumbuhan berat badan akan mengalami penambahan setiap minggu sekitar 140–200 gram dan berat badannya akan menjadi dua kali berat badan lahir pada akhir bulan ke-enam. Kenaikan berat badan minimal pada laki-laki dan perempuan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 2.1 Kenaikan Berat Badan Minimal Berdasarkan Umur Pada Laki-Laki**

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

Sumber : Kemenkes, 2018

**Tabel 2.2 Kenaikan Berat Badan Minimal Berdasarkan Umur Pada Perempuan**

Usia (Bulan)	KMB (gr)
1	800
2	900
3	800
4	600
5	500
6	400
7-10	300
11-24	200

Sumber : Kemenkes, 2018

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan bayi

Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan menurut Marmi, dkk (2014) yaitu :

1) Faktor herediter

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 daripada orang Eropa atau suku Asmat dari Irian berkulit hitam.

2) Faktor lingkungan

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.

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

3) 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. Asuhan nutrisi yang berlebihan juga berdampak buruk bagi kesehatan anak, yaitu terjadi penumpukan kadar lemak yang berlebihan dalam sel atau jaringan bahkan pembuluh darah.

4) 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 ditenaga kesehatan. Setelah anak lahir dibesarkan dilingkungan atau berdasarkan lingkungan budaya masyarakat setempat.

5) 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.

6) 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 anak-anak. Anak yang tinggal di daerah endemik demam berdarah, jika terjadi perubahan cuaca wabah demam berdarah akan meningkat.

- 7) 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.
- 8) 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
- 9) 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.
- 10) Faktor hormonal, faktor hormonal yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah somatotropin yang berperan dalam mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan, hormon tiroid dengan menstimulasi metabolisme tubuh glukokortikoid yang berfungsi menstimulasi pertumbuhan sel interstisial dari testis untuk mereproduksi testostosterone dan ovarium untuk memproduksi estrogen selanjutnya hormon tersebut akan menstimulasi perkembangan seks baik pada anak laki-laki maupun perempuan sesuai dengan peran hormonnya.

11) Stimulasi Stimulasi adalah rangsangan yang datang dari lingkungan luar anak antara lain berupa latihan dan bermain, pijat dan baby spa merupakan salah satu bentuk stimulasi pada bayi (Galenia, 2014).

## **B. Pijat Bayi**

### **1. Pengertian pijat bayi**

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 sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Roesli, 2016).

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Wati, 2018).

### **2. Manfaat pijat bayi**

Manfaat pijat bayi adalah sebagai berikut:

#### **1) Meningkatkan berat badan.**

Penelitian yang dilakukan oleh Irva (2017) yang menyatakan bahwa berdasarkan uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat didapatkan nilai p-value  $0,000 < \alpha(0,05)$  yang bermakna adanya



peningkatan berat badan yang terjadi yaitu sebesar 700 gram selama dua minggu pemijatan hal ini juga didukung oleh penelitian Suryani (2017) tentang. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan di BPS Masnoni diperoleh hasil pemberian pijatan pada bayi berpengaruh terhadap kenaikan berat badan dengan nilai p- value  $0,000 < \alpha (0,05)$ .

2) Meningkatkan pertumbuhan.

Pemberian pijat pada bayi dapat meningkatkan pertumbuhan. Yilmaz (2014) menyatakan bahwa bayi prematur yang diberikan pijatan memiliki kenaikan berat badan 8 gram lebih tinggi per hari dibandingkan bayi dalam kelompok kontrol diberi jumlah kalori yang sama.

3) Meningkatkan daya tahan tubuh.

Penelitian terhadap penderita HIV yang dipijat sebanyak 5 kali dalam seminggu selama 1 bulan, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah dan toksisitas, sel pembunuh alami (*natural killer cells*). Hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita AIDS. Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. *Touch Research Institute*, Amerika, dilakukan penelitian pada kelompok anak dengan pemberian soal matematika. Selain itu dilakukan pemijatan pada anak-anak tersebut selama 2 x 15 menit, setiap minggunya selama

jangka waktu 5 minggu. Selanjutnya, pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50% dari sebelum dipijat (Roesli, 2016).

4) Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (*bounding*).

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti baik yang percaya diri.

3. Waktu pemijatan

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Pijat bayi dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan (Ifalahma, 2012). Menurut Roesli (2016) bayi dapat dipijat pada waktu-waktu yang tepat meliputi:

- a. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru
- b. Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebi nyenyak.

#### 4. Faktor-faktor yang Harus Diperhatikan dalam Pijat Bayi

Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam pijat bayi yaitu:

##### a. Pelaksanaan Pemijatan Bayi

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, sesuai keinginan orang tua. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini : Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru dan Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak (Afrian, 2017).

##### b. Persiapan Sebelum Memijat

Harus memperhatikan tangan bersih dan hangat, menghindari kuku dan perhiasan dan hal lain yang mengakibatkan goresan pada kulit bayi, ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap, bayi sudah selesai makan atau sedang tidak lapar, sediakan waktu untuk tidak diganggu minimal selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan, duduk pada posisi nyaman dan tenang, baringkan bayi diatas permukaan kain yang rata, lembut, dan bersih, dan menyiapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil atau lotion), meminta izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara, dan mengakhiri dengan peregangan. Setelah melakukan persiapan itu, pemijatan bisa dimulai.

## 5. Tempat pemijatan

Tempat pemijatan bayi menurut Subakti dan Anggraini (2014) adalah:

- a. Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
- b. Ruangan kering dan tidak pengap.
- c. Ruangan tidak berisik.
- d. Ruangan yang penerangannya cukup.
- e. Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

## 6. Cara pemijatan

### a. Sesuai usia bayi

- 1) Kurang dari satu bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekat usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- 2) Satu sampai 3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
- 3) Tiga bulan – tiga tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat (Mahayu, 2016).

### b. Teknik pijat bayi

Teknik pijat pada bayi sebaiknya dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh (Nurmalasari, 2016). Susan (2013) menyatakan bahwa pijat bayi sebaiknya dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung. Pernyataan

tersebut juga didukung oleh (Utami) 2016 dalam bukunya menyatakan bahwa sebaiknya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung.

1) Kaki

- a) Perahan cara India. Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *softball*. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.
- b) Peras dan putar Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dan dimulai dari pangkal paha searah mata kaki.
- c) Telapak kaki. Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dengan tumit kaki menuju jari – jari diseluruh telapak kaki.
- d) Tarikan lembut jari, pijatlah jari – jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.
- e) Gerakan peregangan (*stretch*) Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari– jari kearah tumit. Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki kearah tumit

- f) Titik tekan, tekan – tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari – jari
- g) Punggung kaki. Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki kearah jari – jari secara bergantian
- h) Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*). Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi (Utami, 2016).
- i) Perahan cara Swedia Peganglah pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan tangan (Utami, 2016).
- j) Gerakan menggulung. Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.
- k) Gerakan akhir. Setelah gerakan 1 sampai 10 dilakukan pada kaki kanan dan kiri rapatkan kedua kaki bayi. Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha kearah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki (Utami, 2016).

## 2) Perut

Gerakan pada perut terdiri dari:

- a) Mengayuh sepeda. Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri
- b) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat, angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki
- c) Bulan Matahari. Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali ke arah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari (M) beberapa kali. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan (B), lakukan kedua gerakan ini bersama – sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari) sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah melingkar.
- d) Gerakan I – Love – U. Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I” Love, Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. You, pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian ke kiri, kebawah dan berakhir di perut kiri bawah (Utami, 2016).

e) Gelembung atau jari – jari berjalan (*walking fingers*). Letakkan ujung jari–jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari–jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung–gelembung udara (Utami, 2016).

### 3) Dada

Gerakan pada dada terdiri dari:

- a) Jantung besar, buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung – ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada bayi atau di ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati .
- b) Kupu – kupu, buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu – kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati (Utami, 2016).

### 4) Tangan

- a) Memijat ketiak (*armpits*). Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau dapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan tidak dilakukan



b) Perahan cara India, arah pijatan cara India adalah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian Pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul *soft ball*, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

c) Peras dan putar. Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan (Utami, 2016).

5) Telapak tangan

a) Membuka tangan, pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari .

b) Putar jari-jari, pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

c) Punggung tangan, letakkan tangan bayi di antara kedua tangan.

Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

d) Peras dan putar pergelangan tangan. Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

6) Alis

Letakkan kedua ibu jari di antara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan dibatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.

7) Hidung

Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum (Utami, 2016).

8) Mulut

a) Mulut bagian atas: senyum II, letakkan kedua ibu jari di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibujari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi senyum.

b) Mulut bagian bawah: senyum III Letakkan kedua ibu jari ditengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengangerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi senyum.

c) Lingkaran kecil di rahang (*small circles around jaw*). Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran–lingkaran kecil di daerah rahang bayi.

d) Belakang telinga, dengan mempergunakan ujung–ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.

9) Punggung

a) Gerakan maju mundur (kursi goyang). Tengkurapkan bayi melintang di depan dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai kepantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

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

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

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

- e) Gerakan menggaruk, tekankan dengan lembut kelima jari–jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai kepantat bayi.

### C. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi

Bayi yang sering dilakukan pemijatan akan meningkatkan tonus saraf vagus, yang meningkatkan pengeluaran hormon penyerapan makanan dan peningkatan kadar enzim gastrin dan insulin, sehingga penyerapan makanan akan lebih baik dan maksimal. Itulah yang menyebabkan mengapa bayi yang dilakukan pemijatan secara rutin akan lebih cepat terjadi peningkatan berat badannya dibanding yang tidak dipijat (Sugiharti, 2016).

Terapi sentuh, terutama pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, antara lain pengukuran kadar ludah, kadar hormon/*eatecholamine* air seni, dan pemeriksaan EEG (Electro Encephalogram/gambaran gelombang otak). Pijat bayi secara rutin memang berguna untuk mempertahankan kesehatan bayi. Apalagi karena pijat bayi murah, mudah dan sudah biasa dilakukan di Indonesia sehingga bukan merupakan hal yang baru bagi kultur kita. Bainbridge dan Heath (2015) mengemukakan bahwa pijat bayi mempunyai efek biokimia dan efek fisik atau klinis bagi tubuh bayi. Bagi bayi dapat mengembangkan komunikasi, mengurangi stres atau tekanan dan mengurangi gangguan sakit atau mengurangi nyeri. Bagi ibu dapat meningkatkan produksi ASI, memahami isyarat bayi, meningkatkan percaya diri dan memahami kebutuhan bayi. Selain itu manfaat dari pijat bayi secara umum adalah dapat

meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki peredaran darah dan pernapasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi stress dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, membuat tidur lebih lelap, mengurangi rasa sakit (seperti sakit kembung dan sakit perut), meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi, dan meningkatkan produksi air susu ibu.

Penelitian yang dilakukan oleh Harap (2019) tentang Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 bulan, penelitian dilakukan di Klinik Siti Hajar Bulan. Penelitian True Eksperimental dengan pendekatan randomized control group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian seluruh ibu yang mempunyai bayi yang berkunjung di klinik Siti Hajar bulan Agustus 2018 sebanyak 46 orang. Cara pengambilan sampel penelitian adalah Random Sampling dengan teknik simple random sampling. Sampel penelitian sebanyak 40 orang. Kelompok intervensi 20 responden dan kelompok kontrol 20 responden. Analisa data yang digunakan analisa uji *paired sampel T Test*. Penelitian dengan kenaikan berat badan bayi pada kelompok tidak dilakukan sebanyak 570 gram, kelompok dilakukan sebanyak 1250 gram. Hasil  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. penelitian ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan.

Penelitian dari Astriana dan Suryani (2017) tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan di BPS Maskoni Teluk Belitung Utara Kota Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah kuantitatif, rancangan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini seluruh bayi di BPS Masnoni Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung pada Agustus-September sebanyak 23 bayi. Teknik pengambilan Sampel total populasi adalah sebanyak 23 sampel. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi dan analisis data yang digunakan adalah uji T-dependent. Hasil Pada penelitian didapatkan bahwa rata-rata berat badan bayi sebelum pijat adalah 4,86 Kg, dengan SD 0,84, rata-rata berat badan bayi sesudah pijat adalah 5.72 Kg, dengan SD 0,85. Ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi di BPS Masnoni Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung.

Penelitian yang dilakukan oleh Suntin (2020) tentang pengaruh pemijatan bayi terhadap kenaikan berat badan bayi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *pra-experimental* dengan *pretest-posttest design* yaitu memberikan *pretest* (pengamatan awal) pada kelompok kontrol dan intervensi terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu

diberikan intervensi (terapi pijat bayi), kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir) pada kelompok kontrol dan intervensi. Hasil menunjukkan pada kelompok intervensi dimana 17 bayi berat badan bayi sebelum dilakukan pemijatan nilai median sebesar 5300 gram dan setelah dilakukan pemijatan pada minggu ke 2 dilakukan pengukuran dan hasilnya menunjukkan nilai median sebesar 5900 gram. Sedangkan nilai median

perubahan yang terjadi sebesar 0,20 gram. Sebagaimana uji statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh nilai sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang bermakna terhadap peningkatan berat badan bayi yang diberikan intervensi pemijatan bayi, pada kelompok kontrol dari 17 bayi yang tidak dilakukan intervensi nilai median sebesar 4000 gram dan setelah minggu ke 2 dilakukan pengukuran kembali menunjukkan nilai median sebesar 3900 gram. Nilai median perubahan yang terjadi sebesar -0,10 gram. Sebagaimana uji statistik dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* untuk kelompok ini diperoleh nilai sebesar 0,270 ( $p > 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang bermakna.

