

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Bayi

a. Pengertian

Masa bayi adalah masa dimana bayi berusia 0-12 bulan, pada masa bayi ini mereka sepenuhnya bergantung pada perawatan (kebutuhan fisik dan psikologis) yang dilakukan oleh orang tuanya.⁹

b. Periode Bayi

Masa bayi dibagi menjadi masa neonatus (0-28 hari), dan masa pasca neonatus (29 hari-12 bulan), pada masa ini merupakan masa yang tidak mudah bagi bayi karena mereka perlu adaptasi terhadap lingkungan, perubahan sirkulasi darah, berfungsinya semua organ tubuh dan pada masa pasca neonatus akan mengalami pertumbuhan yang sangat cepat¹⁰.

2. Berat Badan Bayi

Pengukuran Berat badan merupakan salah satu parameter untuk mengukur kemajuan pertumbuhan bayi, selain itu ada parameter lainnya yaitu panjang badan/ tinggi badan, lingkaran kepala dan lingkaran dada.

Pengukuran berat badan digunakan untuk menilai peningkatan atau penurunan semua jaringan tubuh, yaitu otot, tulang, organ tubuh serta cairan tubuh. Pada usia beberapa hari setelah kelahiran, biasanya berat

badan bayi akan mengalami penurunan sekitar 10 % dari berat badan lahir, hal ini disebabkan karena adanya pengeluaran mekonium dan air seni¹⁰.

a. Peningkatan Berat Badan Bayi

Peningkatan berat badan bayi usia 0-6 bulan mengalami penambahan 150-210 gram per minggu dan berdasarkan kurva pertumbuhan yang diterbitkan *National Center For Health Statistic* (NCHS), berat badan bayi akan meningkat dua kali lipat dari berat lahir pada usia 4-7 bulan³.

Tabel 2.1 Berat Badan Normal Berdasarkan Panjang Badan Dan Jenis Kelamin

Panjang (cm)	Bayi Laki-Laki (Kg)	Bayi Perempuan (Kg)
49,0 - 55,0	3,1-4,3	3,3-4,3
55,5-60,0	4,3-5,7	4,4-5,5
60,5-65,0	5,8-7,1	5,7 - 7,0
65,5-70,0	7,1-8,5	7,0 - 8,4
70,5- 75,0	8,7- 9,8	8,5-9,6

Sumber :³

Sedangkan tabel berat badan bayi normal berdasarkan usia dan jenis kelamin disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2.2 Berat Badan Normal Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Umur (bulan)	Berat Badan Bayi Laki-Laki (Kg)	Berat Badan Bayi Perempuan (Kg)
0	2,5	2,5
1	3,5	3,5
2	4,2	4,0
3	5,2	5,0
4	6,2	6,0
5	7,2	7,0
6	8,2	8,0
7	9,2	8,4
8	9,4	8,6
9	9,6	8,8
10	9,8	9,0
11	10	9,2
12	10,2	9,5

Sumber : ³

b. Faktor – faktor yang mempengaruhi Tumbuh Kembang

Secara garis besar ada 2 faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang, yaitu Faktor Genetik dan Faktor Lingkungan. ¹¹

a. Faktor Genetik

Kualitas pertumbuhan dan perkembangan ditentukan oleh kualitas sel telur dan sel sperma saat proses pembuahan, hal ini menjadi dasar menuju proses akhir tumbuh kembang anak.

b. Faktor Lingkungan

a) Faktor Lingkungan Pra Natal

Faktor ini diantaranya : Gizi ibu pada waktu hamil, mekanis, paparan toksin / zat kimia, endokrin, radiasi, infeksi, stress, imunitas.

b) Faktor Lingkungan Post Natal

Terdiri dari : Lingkungan biologis (ras/suku, jenis kelamin, umur, gizi, penyakit, hormon, perawatan kesehatan); faktor adat istiadat; Lingkungan Fisik (cuaca, musim, keadaan geografis, sanitasi, radiasi dan keadaan rumah); Faktor Psikososial (stimulasi, motivasi, stres, cinta dan kasih sayang, kualitas interaksi anak dan orang tua, jumlah saudara, pekerjaan dan pendapatan keluarga). Stimulasi/pemijatan dapat meningkatkan aktivitas vagal (aktivitas persarafan) tubuh, sehingga turut memicu pelepasan hormon yang berperan dalam penyerapan makanan seperti hormon gastrin dan insulin, dan secara tidak langsung meningkat nafsu makan dan berat badan bayi.

3. Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur bayi yang baik sangat dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal, pada waktu tidur, pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya, selain itu hormon pertumbuhan juga akan diproduksi 3x lebih banyak.³

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari kuantitasnya saja tetapi juga perlu diperhatikan kualitasnya. Sering kali bayi mengalami masalah dengan tidurnya, seperti sering bangun, gelisah, dan tidak nyenyak, hal ini sering dianggap biasa oleh para orang tua, jika gangguan/ masalah tidur ini berlangsung terus menerus dan sering, maka bayi akan mengalami gangguan yang sama di masa – masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Harriet Hiscock *et al* (2002) di Melbourne, Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali.¹⁵

Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur ada bayi. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak.³

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kewaspadaan (*alertnes*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta

tetha, yang dapat di buktikan dengan penggunaan *Electro Encephalo Gram*.³

Kualitas tidur bayi bisa dilihat dari pola tidur bayi serta frekuensi bangun dalam satu periode tidur, tidak semua bayi bisa langsung terlelap dalam tidurnya, bayi dengan umur kurang dari 1 tahun membutuhkan bantuan ibunya untuk bisa tidur. Tidur berkualitas pada bayi harus diciptakan karena tidak jarang jika bayi memiliki tidur yang tidak berkualitas, misalnya saja bayi sering menangis tengah malam dan sering terbangun saat tidurnya. Hal itu menandakan jika bayi memiliki waktu tidur yang tidak berkualitas. Alasan tidur berkualitas sangat diperlukan oleh bayi adalah :

- a. Bayi sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu pertumbuhan dan perkembangan bayi bisa dilakukan saat bayi sedang tidur.
- b. Saat malam hari, pertumbuhan hormon bayi dan juga sel-sel di dalam tubuhnya akan tumbuh dan berkembang. Hormon dan sel-sel tersebut sangat bermanfaat bagi tubuh bayi.
- c. Bayi yang mengalami tidur tidak berkualitas akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel di dalam tubuhnya. Jika hormon dan perkembangan sel-sel di dalam tubuhnya terganggu, bayi akan mengalami penurunan sistem imun di dalam tubuhnya dan tidak hanya sistem imun saja

yang menurun, namun bayi akan mengalami penurunan sel darah putih. Sel darah putih memiliki peranan yang penting untuk meningkatkan sistem imun di dalam tubuh bayi.

- d. Jika sistem imun menurun, akibatnya bayi akan mudah sakit dan mudah terkena penyakit.¹⁶

Berikut ini cara agar bayi bisa terlelap dalam tidurnya atau tidur dengan cara yang berkualitas :

- a. Bayi disusui terlebih dahulu sebelum tidur
- b. Bayi membutuhkan popok yang kondisinya kering untuk bisa membuatnya tidur nyenyak. Jika dalam kondisi basah, bayi akan sering terbangun dalam tidurnya.
- c. Lingkungan tempat tidur bayi dan lingkungan sekitarnya harus nyaman, tenang dan aman untuk bayi, jika memungkinkan bayi bisa tidur berdekatan dengan ibunya, agar lebih mudah untuk menyusui sewaktu-waktu jika bayi bangun dan merasa lapar. Bayi yang tidur berdekatan dengan ibunya maka akan merasa lebih nyaman karena dia bisa mendengar irama denyut jantung serta nafas ibunya yang akan menina bobokkan dia seperti saat berada dalam kandungan.
- d. Saat bayi tidur harus mendapat pengawasan dari orang tuanya/ orang yang lebih dewasa, terutama jika bayi memiliki kakak/saudara yang masih balita, pastikan bayi tetap aman.

5. Pola tidur bayi

a. Pola Tidur Bayi 0 -2 Bulan

Pola tidur bayi yang usianya 0-2 bulan sekitar 16 jam per hari. Tidak heran jika bayi dalam usia ini akan menghabiskan waktunya dengan banyak tidur daripada untuk beraktivitas. Estimasi waktu tidurnya adalah sebagai berikut ini : tidur siang sebanyak 7,5 jam; tidur malam sebanyak 8,5 jam

b. Pola Tidur Bayi Umur 3 Bulan

Bayi umur tiga bulan juga masih banyak menghabiskan waktunya untuk tidur. Namun jumlah atau jam tidurnya tidak sebanyak dengan bayi umur 0-2 bulan. Bayi dengan umur tiga bulan memiliki waktu tidur sebanyak 15 jam sehari. Estimasi waktunya adalah sebagai berikut ini : tidur siang sebanyak 5 jam; tidur malam sebanyak 10 jam.

c. Pola Tidur Bayi Umur 4-5 Bulan

Bayi di usia ini akan memiliki lama tidur sebanyak 15 jam. Waktu tidur itu sama dengan waktu tidur bayi dengan umur tiga bulan namun estimasinya berbeda. Berikut ini estimasi waktu tidur bayi dengan usia 4-5 bulan : tidur siang sebanyak 4 jam; tidur malam sebanyak 11 jam.

d. Pola Tidur Bayi Umur 6 Bulan

Bayi dengan umur 6 bulan memiliki waktu tidur sebanyak 14,5 jam. Waktu tersebut lebih sedikit dibandingkan sebelumnya dikarenakan saat umur 6 bulan bayi sudah bisa melihat benda di sekitarnya. Setelah itu, bayi sudah mulai bisa beraktivitas dibandingkan dengan usia sebelumnya. Estimasi waktunya adalah sebagai berikut ini :
tidur siang sebanyak 4, 5 jam; tidur malam sebanyak 10 jam

e. Pola Tidur Bayi Usia 7-8 Bulan

Bayi dengan umur 7-8 bulan akan memiliki waktu tidur atau lama tidur sekitar 14 jam. Estimasi waktu tidur bayi dengan usia 7-8 bulan tersebut adalah sebagai berikut ini :
tidur siang sebanyak 4 jam; tidur malam sebanyak 10 jam

f. Pola Tidur Bayi Umur 9 Bulan

Bayi saat usia ini memiliki lama tidur sebanyak 14 jam. Bayi saat usia ini sudah aktif dan sudah bisa tengkurap. Ibu harus tahu kapan saat bayinya sudah lelah dan kemudian mengantuk. Berikut ini estimasi waktu tidur bayi usia 9 bulan : tidur siang 3 jam; tidur malam 11 jam

Tidur saat malam hari akan lebih lama dibandingkan dengan usia sebelumnya dikarenakan bayi semakin aktif. Pada siang hari sudah banyak melakukan banyak aktivitas, sehingga malam harinya membutuhkan waktu tidur yang

lebih lama.

g. Pola Tidur Bayi Usia 10-11 Bulan

Bayi dengan usia ini akan memiliki waktu tidur siang lebih sedikit dibandingkan dengan malam hari. Bayi pun sudah aktif bergerak ke sana kemari dibandingkan dengan umur 0-5 bulan. Bayi akan sibuk dengan aktivitasnya sendiri. Estimasi waktu tidurnya adalah sebagai berikut ini : tidur siang sekitar 2,5 jam; tidur malam memiliki waktu tidur sekitar 11 jam.

Saat siang hari pun bayi akan kesulitan dalam tidurnya dikarenakan ingin terus bermain dan beraktivitas. Bayi dengan usia 10-11 bulan akan memiliki waktu tidur sebanyak 13,5 jam.

h. Pola Tidur Bayi Umur 12 Bulan

Bayi satu tahun sudah lincah dan aktif, dia sudah bisa merangkak dan berjalan. Saat siang hari, bayi umur 12 bulan membutuhkan waktu tidur yang sedikit dikarenakan saat siang hari bayi akan sibuk dengan aktivitasnya sendiri. Lama tidur bayi usia 12 bulan adalah sebanyak 13 jam. Estimasi waktu tidurnya adalah sebagai berikut ini : tidur siang 2 jam, tidur malam 11 jam.

4. Pijat Bayi

a. Definisi Pijat Bayi

- 1) Kepmenkes Nomor 900/MENKES/SK/VII/2002 tentang Registrasi dan Praktek Bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan pijat bayi.
- 2) Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diwariskan secara turun temurun.¹⁷
- 3) Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Laporan tertua tentang seni pijat untuk pengobatan tercatat di Papyrus Ebers, yaitu catatan kedokteran zaman Mesir Kuno. Ayur-Veda buku kedokteran tertua di India (sekitar 1800 SM) yang menuliskan tentang pijat, diet, dan olah raga sebagai cara penyembuhan utama masa itu. Sekitar 5000 tahun yang lalu para dokter di Cina dari Dinasti Tang juga meyakini bahwa pijat adalah salah satu dari 4 teknik pengobatan penting.¹⁷

b. Manfaat Pijat Bayi

1) Meningkatkan berat badan

Penelitian yang dilakukan oleh Prof T. Field & Scafidi (1986 & 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3×15 menit selama selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20% – 47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan yang berusia 1-3 bulan, yang dipijit 15 menit, 2 kali seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kontrol.³

2) Meningkatkan pertumbuhan

Schanberg (1989) melakukan penelitian pada tikus dan menemukan bahwa tanpa dilakukannya rangsangan raba/taktil pada tikus telah terjadi hormon pertumbuhan.

3) Meningkatkan daya tahan tubuh

Pijatan pada bayi dapat menurunkan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.¹³

4) 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. Di *Touch*

Research Institute, Amerika, dilakukan penelitian pada sekelompok anak dengan pemberian soal matematika. Setelah itu, dilakukan pijatan pada anak-anak tersebut selama 2×15 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.

5) Membina ikatan kasih sayang orang-tua dan anak (*bonding*)

Sentuhan dan pandangan kasih sayang orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih di antara 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 baik yang percaya diri.³

6) Meningkatkan produksi ASI

Berdasarkan penelitian Cynthia Mersmann, ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI lebih banyak dibanding kelompok kontrol. Pada saat menyusui bayinya mereka merasa kewalahan karena ASI terus menerus menetes dari payudara yang

tidak disusukan. Jadi pijat bayi dapat meningkatkan volume ASI sehingga periode waktu pemberian ASI secara eksklusif dapat ditingkatkan, khususnya oleh ibu-ibu karyawan.¹⁸

c. Efek pijat bayi

1) Efek biokimia yang positif dari pijat, antara lain:

- a) Menurunkan kadar catecholamine
- b) Meningkatkan kadar serotonin.

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.¹³

2) Efek fisik/klinis sebagai berikut.

- a) Meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem immunitas
- b) Mengubah gelombang otak secara positif

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kewaspadaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak.

Pengubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, yang dapat di buktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram).

- c) Memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan
- d) Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
- e) Meningkatkan kenaikan berat badan

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

- f) Mengurangi depresi dan ketegangan
- g) Pijatan yang lembut membantu tubuh melepaskan *oksitosin* dan *endorfin*. Kedua hormon ini dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan si kecil akibat nyeri tumbuh gigi, hidung tersumbat, atau tekanan emosi.¹
- h) Meningkatkan kesiagaan
- i) Membuat tidur lelap

- j) Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan kolik (sakit perut)
- k) Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi
- l) Meningkatkan volume air susu ibu

Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktifitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya, ASI akan lebih banyak diproduksi. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak di minta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI bayi.¹

d. Waktu Pemijatan

Pijat bayi dapat dimulai segera setelah lahir, kapan saja sesuai keinginan orang tua.¹⁷

- 1) Pagi hari
- 2) Malam hari dimana akan membantu bayi tidur lebih nyenyak
- 3) Menjelang mandi sore

Pemijatan pada bayi tidak boleh dilakukan :

- 1) Saat bayi sedang menangis atau merasa terganggu
- 2) Pada saat bayi akan mandi (untuk bayi dibawah umur 5 bulan)
- 3) Ketika bayi panas (suhu badan diatas normal)

- 4) Pasca Imunisasi
 - 5) Pada saat bayi sedang lapar atau sehabis makan dan minum
 - 6) Pasca trauma atau jatuh (sebelum dipastikan benar tidak terjadi cedera pada bayi)
- e. Persiapan Sebelum Memijat antara lain :
- 1) Tangan bersih dan hangat
 - 2) Hindari goresan pada kulit bayi akibat kuku dan perhiasan
 - 3) Ruang hangat dan tidak pengap
 - 4) Bayi sudah selesai makan atau bayi sedang tidak lapar
 - 5) Menyediakan waktu khusus yang tidak diganggu oleh hal lain minimum 15 menit untuk melakukan seluruh tahapan pemijatan
 - 6) Duduklah dengan posisi nyaman dan tenang
 - 7) Baringkanlah bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut, dan bersih
 - 8) Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak atau *baby oil/lotion*
 - 9) Minta izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara
 - 10) Gunakan minyak ketika memijat untuk menghindari luka akibat gesekan yang dapat terjadi karena kontak dengan kulit. Minyak yang cocok adalah minyak zaitun, minyak telon, atau baby oil. Jangan menggunakan minyak aromaterapi karena terlalu keras untuk kulit

f. Teknik Memijat bayi

1). Pijat kaki bayi

Bagian ini merupakan bagian yang terbaik untuk memulai pijatan, karena merupakan bagian yang paling tidak sensitif diantara bagian tubuh bayi yang lain. Colek sedikit minyak, mulai pijat dengan kedua tangan Anda secara perlahan, mulai dari daerah paha, terus ke bawah. Buatlah pijatan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri Anda. Gerakan pijatan harus selembut mungkin, meniru gerakan memerah susu. Dalam teknik ini, peganglah kaki bayi pada pergelangan kaki seperti memegang tongkat pemukul. Kemudian gerakkan tangan ke pergelangan kaki secara bergantian seperti memerah susu atau dengan arah yang sama gunakan kedua tangan secara bersamaan, mulai dari pangkal paha dengan gerakan memeras, memijat, dan memutar kedua kaki bayi secara lembut.



Gambar 2.1 Gerakan Kaki

Sumber: ³

2). Pijat telapak kaki

Memijat telapak kaki bayi, caranya yakni tidak dipijat-pijat tetapi diurut dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari ujung tumit kaki menuju ke jari. Atau buatlah lingkaran-lingkaran kecil dengan kedua ibu jari secara bersamaan pada seluruh telapak kaki dimulai dari tumit. Kemudian lanjutkan dengan menekan-nekan kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.



Gambar 2.2 Pijatan Telapak Kaki

Sumber: ¹

3). Pijat tumit bayi

Pergunakan ibu jari Anda untuk memijat dengan membentuk lingkaran pada tumit bayi Anda

4). Pijat Punggung Kaki

Gunakan kedua ibu jari, untuk membuat lingkaran disekitar kedua mata kaki sebelah dalam dan luar. Kemudian urutlah dengan lembut seluruh punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari pergelangan kaki ke arah jari. Teknik lain yakni dengan membuat gerakan yang membentuk lingkaran-lingkaran

kecil dengan kedua ibu jari secara bersamaan, dari daerah mata kaki ke jari kaki.



Gambar 2.3 Punggung Kaki
Sumber: ¹

5). Pijat jari kaki bayi

Bagian ini adalah penutup dari pijatan bagian kaki bayi. Peganglah jari mungilnya satu per satu menggunakan ibu jari dan telunjuk Anda, kemudian secara lembut tariklah searah dengan jarinya sehingga jari-jari Anda terlepas di ujung jari kaki bayi. Lakukan untuk kesepuluh jari kakinya.



Gambar 2.4. Jari Kaki
Sumber: ¹

6) Pijat pada Betis

Pegang bagian betis kaki dengan salah satu tangan anda, kemudian remas-remas dari pangkal lutut menuju pergelangan kaki. Gerak ini dapat diulang berkali-kali.



Gambar 2.5 Pijat Betis

Sumber: ¹

7) Pijatan Paha

Pada bagian paha, pemijatan dilakukan dengan cara meremas dan memutar. Pegang kaki bayi pada bagian pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, kemudian buatlah gerakan meremas dengan lembut sambil memutar kedua belah tangan yang dimulai dari pangkal paha hingga ke arah mata kaki. Sampai di pergelangan kaki atau tepat di atas mata kaki, gerakan dilanjutkan dengan meremas-remas tanpa disertai dengan pemutaran kedua tangan. Gunakan ibu jari dan jari-jari lainnya untuk melakukan peremasan.



Gambar 2.6 Pijatan Paha
Sumber: ¹

8) Gerakan akhir

Bagian akhir ini setelah semua kaki selesai dipijat, yakni dengan merapatkan kedua kaki bayi, lalu letakkan tangan secara bersamaan pada pangkal paha. Kemudian, lakukan usapan-usapan dengan lembut dan halus pada kedua kaki bayi dari atas ke bawah.



Gambar 2.7 Gerakan Akhir
Sumber: ¹

9). Perut

a) Mengayuh pedal sepeda

Pijatan pada perut ini dilakukan dengan menggerakkan kedua tangan ke atas dan ke bawah secara bergantian seperti kaki

mengayuh pedal sepeda. Arah pijatan dimulai dari atas ke bawah perut.

Gerakan berikutnya, jepit kedua pergelangan kaki bayi dengan tangan kiri, lalu angkat kedua kaki tersebut lurus sedikit di atas perut. Sedang untuk tangan kanan, bisa langsung dilakukan gerakan mengusap-usap perut dari bagian atas sampai ke jari-jari kaki.



Gambar 2.8 Mengayuh Pedal Sepeda

Sumber: ¹

Terakhir, untuk melemaskan otot-otot perut dan pangkal paha, kedua lutut ditekuk pelan-pelan dan dengan lembut menuju ke permukaan perut bayi. Atau, masing-masing tangan anda memegang pergelangan kaki, kemudian gerakan kedua kaki bayi secara bergantian sedang mengayuh sepeda.

b) Bulan-matahari

Disebut gerakan bulan-matahari karena gerakan yang harus dibentuk adalah membuat lingkaran dengan ujung-ujung jari tangan kanan mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah

usus buntu) sesuai arah jarum jam, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seperti bentuk bulan), diikuti oleh tangan kiri yang selalu membuat bulatan penuh (seperti bentuk matahari). Lakukan kedua gerakan ini secara bersamaan dengan tangan kiri membuat gerakan melingkar penuh dan tangan kanan membuat setengah lingkaran.

c) Ibu jari ke samping



Gambar 2.9 Ibu Jari ke Samping

Sumber: ¹

Dalam gerakan ini, pertama-tama letakkan masing-masing ibu jari diantara pusar perut. Kemudian, gerakkan kedua ibu jari tersebut menyamping ke arah tepi perut kanan dan kiri.

d) Jam

Cara lain adalah dengan membayangkan ada gambar jam pada perut bayi. Perut bayi bagian paling atas dianggap jam 12, bagian bawah perut dianggap jam 6, lalu buat gerakan berikut: buat lingkaran searah jarum jam dengan tangan kanan anda dibantu tangan kiri dimulai pada jam 8 (di daerah usus buntu).



Gambar 2.10 Jam
Sumber: ¹

e) Gerakan I Love You

Posisikan bayi terlentang dengan bertelanjang dada.

Gerakan pertama membentuk huruf “T” dengan melakukan usapan mulai dari dada kiri-atas turun sampai ke rusuk kiri.



Gambar 2.11. Gerakan I Love You
Sumber: ¹

Gerakan kedua, bentuk huruf “L” dengan melakukan usapan mulai dari dada kanan atas turun ke rusuk atas lalu disambung sampai rusuk kiri.

Terakhir, bentuk huruf “U” dengan usapan dari dada kanan-atas turun ke rusuk kanan, disambung sampai rusuk kiri diteruskan ke dada kiri-atas.

Cara lain:

- a) “T”, pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “T”
- b) “LOVE”, pijatlah perut bayi membentuk “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah
- c) “YOU”, pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, kebawah, dan berakhir di perut kiri bawah

f) Gerakan jari berjalan

Dikatakan gerakan jari-jari berjalan karena penekanan bertumpu pada pergerakan kelima ujung jari. Namun demikian, penekanan jari pada perut dilakukan dengan cara yang sangat hati-hati. Jangan menekan perut dengan jari terlalu keras karena akan menimbulkan rasa sakit dan mungkin bisa berbahaya sekali bila mengenai tulang rusuknya.

Letakkan ujung-ujung jari pada perut bayi di bagian kanan bawah dan buatlah gerakan dengan tekanan sesuai arah jarum jam dari kanan ke kiri bawah guna memindahkan gelembung-gelembung udara yang terselip di balik kulit. Dengan kedua telapak tangan, buatlah gerakan dari tengah

dada ke samping luar seolah sedang meratakan lipatan kertas.



Gambar 2.12 Gerakan Jari Berjalan
Sumber: ¹

10). Pijat dada bayi

a) Gerakan Jantung

Letakkan kedua tangan di tengah dada si kecil. Perlahan, gerakkan ke atas, kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke ulu hati tanpa mengangkat tangan seperti membentuk gambar hati.



Gambar 2.13 Gerakan Jantung
Sumber: ¹

b) Gerakan Menyilang

Dari tengah dada bayi, pijat menyilang dengan telapak tangan ke arah bahu seperti membentuk kupu-kupu.



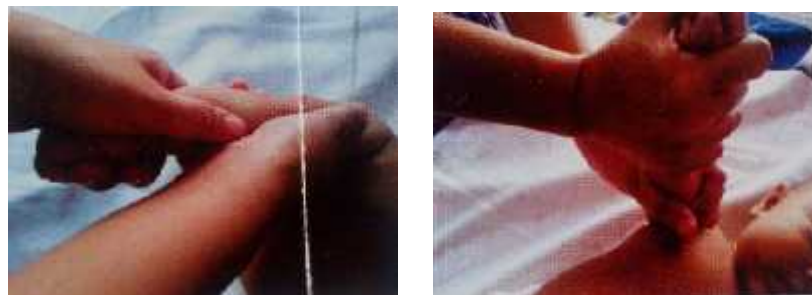
Gambar 2.13 Gerakan Dada

Sumber: ³

11) Pijatan Pada Tangan

a) Perahan cara India

Teknik perahan cara India bermanfaat untuk relaksasi otot dan arahnya melalui tubuh.



Gambar 2.14. Perahan Cara India

Sumber: ¹

1. Peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan mulai dari pundak, seperti memegang senter.

2. Gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah sedang memerah susu sapi.
3. Atau kedua tangan melakukan gerakan memeras, memijat, dan memutar secara lembut pada lengan bayi mulai dari pundak hingga pergelangan tangan.

b) Memijat ketiak



Gambar 2.15. Memijat Ketiak

Sumber: ¹

1. Angkat tangan bayi dengan salah satu tangan anda. Kemudian buatlah gerakan memijat pada wilayah ini, lalu menurun hingga ke bagian tulang rusuk dan perut.
2. Bila di wilayah ketiak terdapat benjolan atau terdapat pembengkakan kelenjar, sebaiknya jangan memijat wilayah ini.

c) Pergelangan tangan

Pijatan pergelangan tangan ini dimulai dari pergelangan tangan (siku) ke arah pundak. Atau, dengan kedua tangan lakukan gerakan memeras, memutar, dan memijat secara

lembut pada lengan bayi mulai dari pergelangan tangan ke pundak. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan ke paru-paru.



Gambar 2.16. Pergelangan Tangan
Sumber: ¹

d) Telapak tangan



Gambar 2.17. Telapak Tangan
Sumber: ¹

Dengan kedua ibu jari, pijatlah telapak tangan seolah membuat lingkaran-lingkaran kecil dari pergelangan tangan ke arah jari-jemari. Sedangkan keempat jari lainnya memijat punggung tangan.

e) Jari

Pijat jari bayi satu per satu menuju ujung jari dengan gerakan memutar. Akhiri gerakan ini dengan tarikan pada

tiap ujung jari. Dalam tarikan ujung jari ini, anda bisa membunyikan suara “Tak” dari lidah, sehingga bila bayi mendengar suara itu dia akan tampak gembira.



Gambar 2.18. Jari

Sumber: ¹

f) Gerakan menggulung

Gerakan ini seperti menggulung sebatang pensil dengan kedua tangan. Caranya, anda pegang lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan. Kemudian gerakkan kedua telapak tangan anda maju mundur seolah sedang menggulung, bergerak naik dimulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan/jari-jari.



Gambar 2.19. Gerakan Menggulung

Sumber: ¹

12) Muka

a) Membasuh muka

Tutuplah wajah bayi dengan kedua telapak tangan anda dengan lembut sambil bicara pada bayi secara halus. Gerakkan kedua tangan anda kesamping pada kedua sisi wajah bayi seperti gerakan membasuh muka. Cara seperti ini dapat dilakukan sambil bermain “ciluk-ba”.



Gambar 2.20. Membasuh Muka

Sumber: ¹

b) Dahi

Arah gerakan memijat dahi seperti arah membasuh muka. Caranya, letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi. Tekan dengan lembut bagian ini mulai dari tengah dahi bayi ke arah samping kanan dan kiri. Setelah itu gerakkan ke bawah ke daerah pelipis dan buatlah lingkaran-lingkaran kecil di pelipis, kemudian gerakkan ke arah dalam melalui daerah pipi di bawah mata.

c) Alis

Memijat bagian alis mata caranya ialah dengan meletakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata. Lalu, pijat bagian atas mata/alisis mulai dari tengah ke samping searah dengan bulu mata alis.



Gambar 2.21. Alis
Sumber: ¹

d) Hidung



Gambar 2.22. Hidung
Sumber: ¹

Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis. Tekankanlah ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi, kemudian gerakkan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

e) Bawah hidung (kumis)

Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan bawah hidung atau di atas mulut di bawah sekat hidung. Kemudian gerakkan, kedua ibu jari anda menyamping dari tengah ke sisi mulut, lalu naik ke atas melintasi daerah pipi.



Gambar 2.23. Bawah Hidung (kumis)

Sumber: ¹

f) Daggu



Gambar 2.24. Daggu

Sumber: ¹

Pijatan pada dagu ini atau rahang bawah, pegang pipi kiri dan kanan dengan kedua tangan dan kedua ibu jari diletakkan di tengah dagu atau bawah mulut. Selanjutnya

adalah menekan dua ibu jari pada dagu, lalu kesamping menuju ke arah pipi bawah atau samping mulut.

g) Lingkaran kecil di rahang

Gunakan jari telunjuk kedua tangan anda untuk membuat lingkaran kecil di seputar wilayah rahang bayi. Berhati-hatilah, mungkin di wilayah ini rahang bayi sedikit sensitif menerima tekanan hendaknya dibuat selembut mungkin, sehingga tidak merasakan sakit.



Gambar 2.25. Lingkaran Kecil di Rahang
Sumber: ¹

h) Belakang telinga



Gambar 2.26. Belakang Telinga
Sumber: ¹

Dengan tekanan lembut, gerakkan jari-jari kedua tangan anda dari belakang telinga kanan dan kiri ke tengah dagu. Atau, dengan tekanan lembut, gerakkan kedua tangan anda

dari belakang telinga membentuk lingkaran-lingkaran kecil keseluruh kepala.

13) Punggung

a) Gerakan maju mundur (kursi goyang)

1. Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda.



Gambar 2.27. Gerakan Maju Mundur

Sumber: ¹

2. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

b) Usapan punggung



Gambar 2.28. Usapan Punggung

Sumber: ¹

Tahan bokong bayi dengan tangan kanan, lalu pijat punggung bayi dengan telapak tangan kiri anda mulai dari leher sampai bokong di mana tangan kanan berada.

14) Gerakan relaksasi dan peregangan lembut

a) Relaksasi

Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan secara lembut.

b) Peregangan lembut

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

c) Tangan disilangkan

1. Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada

2. Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping



Gambar 2.29 Gerakan Perengangan
Sumber: ³

- d) Membentuk diagonal tangan-kaki
 1. Pertemukan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula.
 2. Pertemukan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan dan kaki bayi ke posisi semula.
- e) Menyilangkan kaki
 1. Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Silangkan kaki bayi sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula.
 2. Pegang kedua pergelang kaki bayi dan silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar.

f) Menekuk kaki

Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk kaki perlahan menuju kearah perut.

g) Menekuk kaki bergantian

Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian (Proverawati dkk, 2010).

g. Cara Memijat Bayi untuk Semua Golongan Umur

1). Bayi umur 0-1 bulan

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

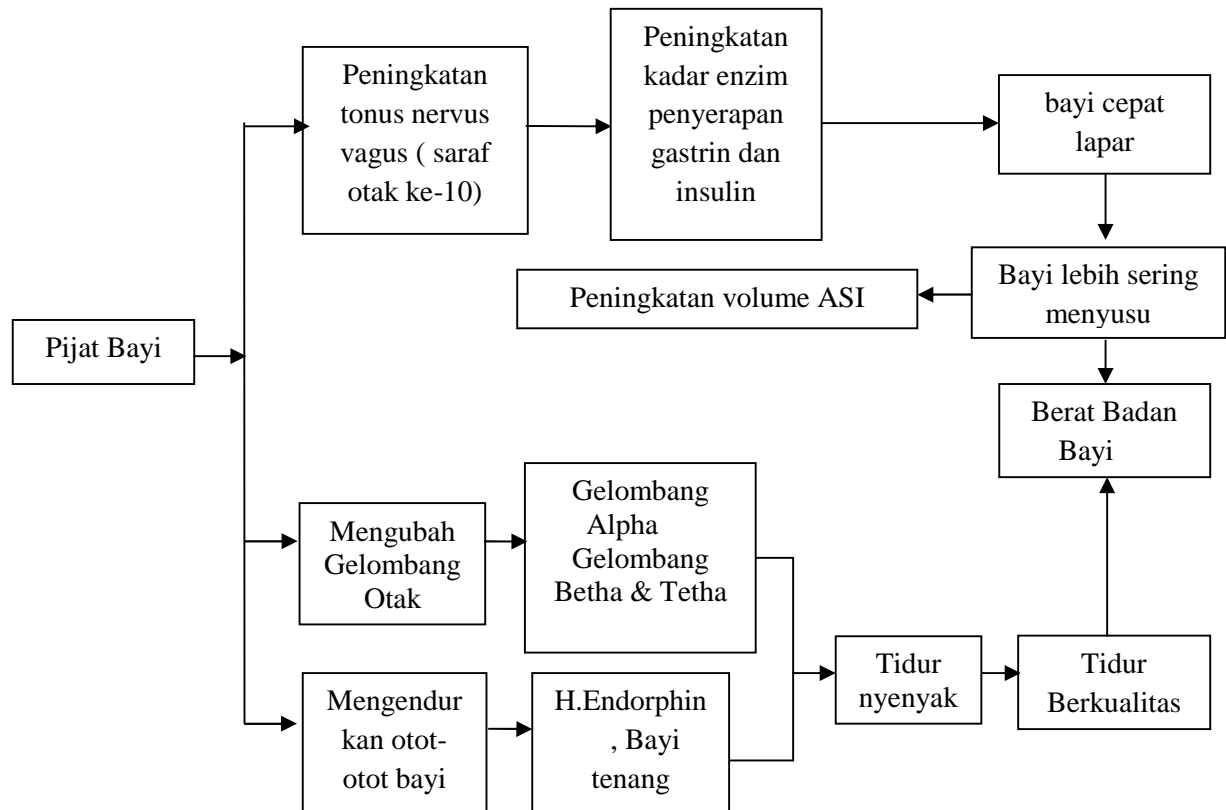
2). Bayi umur 1-3 bulan

Gerakan 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.³

KERANGKA TEORI



Bagan 2.1 kerangka Teori^{17,18}