

PIJAT DAN SPA BAYI



**Lailaturohmah, Harmatuti, Anita Lontaan, Ellyzabeth
Sukmawati, Eggy Widya Larasati, Rahmadyanti,
Santi Sundary Lintang, Ni Wayan Armini,
Royani Chairiyah, Niken Bayu Argaheni, Nurseha**

PIJAT DAN SPA BAYI

**Lailaturohmah
Harmatuti
Anita Lontaan
Ellyzabeth Sukmawati
Eggy Widya Larasati
Rahmadyanti
Santi Sundary Lintang
Ni Wayan Armini
Royani Chairiyah
Niken Bayu Argaheni
Nurseha**



PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

PIJAT DAN SPA BAYI

Penulis :

Lailaturohmah
Harmatuti
Anita Lontaan
Ellyzabeth Sukmawati
Eggy Widya Larasati
Rahmadyanti
Santi Sundary Lintang
Ni Wayan Armini
Royani Chairiyah
Niken Bayu Argaheni
Nurseha

ISBN : 978-623-198-150-9

Editor : Dr. Neila Sulung, S.Pd., Ns., M.Kes.

Ilda Melisa, A.Md.,Kep

Penyunting : Rantika Maida Sahara, S.Tr.Kes.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah
Padang Sumatera Barat

Website : www.globaleksekutifteknologi.co.id

Email : globaleksekutifteknologi@gmail.com

Cetakan pertama, Maret 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Pijat Dan SPA Bayi ini.

Buku ini membahas Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi, Anatomi fisiologi kulit, otot, persendian, tulang dan rambut, Permasalahan kebutuhan dalam tumbuh kembang bayi, Manfaat pijat dan SPA bayi, Persiapan pelaksanaan pijat dan spa bayi, Teknik pijat dan SPA bayi, Praktek mandiri dan *Home Care* pijat dan SPA bayi sebagai salah satu bidang *Entrerprenurship* di layanan kesehatan, Peran tenaga kesehatan dalam melaksanakan pijat dan SPA bayi, Pijat dan SPA bayi dalam meningkatkan berat badan bayi, Pijat dan spa bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, Urgensi pendidikan dan latihan pijat serta SPA bayi di masyarakat.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
BAB 1 PETUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI	1
1.1 Konsep Bayi	1
1.1.1 Pengertian Bayi	1
1.1.2 Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi.....	2
1.2 Konsep Tumbuh Kembang Bayi	3
1.2.1 Pengertian Pertumbuhan	3
1.2.2 Pengertian Perkembangan	3
1.2.3 Ciri-Ciri Tumbuh Kembang Anak.....	5
1.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi.....	6
1.2.5 Parameter Pertumbuhan Bayi.....	11
1.2.6 Gangguan Tumbuh Kembang Bayi.....	13
DAFTAR PUSTAKA	15
BAB 2 ANATOMI FISILOGI KULIT, OTOT, PERSENDIAN, TULANG DAN RAMBUT.....	17
2.1 Pendahuluan	17
2.2 Definisi Anatomi Fisiologi.....	18
2.2.1 Organisasi Tubuh Manusia	19
2.2.2 Karakteristik Kehidupan Bayi	21
2.2.3 Komposisi Tubuh Bayi.....	22
2.3 Anatomi dan Fisiologi Kulit Bayi.....	23
2.3.1 Struktur Anatomi Kulit Bayi.....	24
2.3.2 Fisiologi Kulit Bayi	25
2.4 Anatomi Fisiologi Otot Bayi.....	27
2.4.1 Otot Rangka (Lurik atau Serat Lintang).....	28
2.4.2 Otot Otonom (Polos)	30
2.4.3 Otot Jantung.....	30

2.4 Anatomi Fisiologi Persendian.....	32
2.4.1 Kelainan Sistem Gerak.....	36
2.5 Anatomi Fisiologi Tulang.....	36
2.5.1 Fungsi Tulang.....	36
2.5.2 Fungsi Kerangka.....	39
2.5.3 Struktur Tulang.....	40
2.6 Anatomi Fisiologi Rambut.....	41
2.6.1 Siklus Pertumbuhan Rambut Bayi.....	43
2.6.2 Penyebab Kelainan pada Kulit Kepala.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	47
BAB 3 PERMASALAHAN KEBUTUHAN DALAM	
TUMBUH KEMBANG BAYI	49
3.1 Pendahuluan.....	49
3.2 Peran Ibu dalam Tumbuh Kembang.....	50
3.3 Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang.....	51
3.3.1 Faktor genetik.....	51
3.3.2 Faktor lingkungan, mencakup dua hal	51
3.4 Masalah Penyimpangan Tumbuh Kembang.....	51
3.5 Penyimpangan terhadap Pertumbuhan.....	52
3.6 Pemantauan Pertumbuhan	52
3.6.1 Tinggi badan	52
3.6.2 Berat badan	58
3.6.3 Kepala.....	62
3.7 Pemantauan Perkembangan	64
3.8 Upaya-upaya untuk Meningkatkan Kualitas Tumbuh Kembang	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
BAB 4 MANFAAT PIJAT DAN SPA BAYI	71
4.1 Pendahuluan.....	71
4.2 Pijat Bayi dan Spa Bayi	73
4.2.1 Pijat Bayi	73
4.2.2 Spa Bayi	74
DAFTAR PUSTAKA.....	77

BAB 5 PERSIAPAN PELAKSANAAN PIJAT DAN SPA BAYI.....	79
5.1 Waktu Yang Tepat Untuk Simulasi Pijat dan Spa Bayi	79
5.2 Perhatian Khusus Sebelum Melaksanakan Pijat dan Spa Bayi	79
5.3 Tips Sebelum Pelaksanaan Pijat dan Spa Bayi..	80
5.4 Cara pemijatan berdasarkan usia	81
5.5 Persiapan Pijat dan spa Bayi.....	81
5.6 Pelaksanaan Pijat Bayi.....	81
DAFTAR PUSTAKA	89
BAB 6 TEKNIK PIJAT DAN SPA BAYI	91
6.1 Teknik pijat dan spa bayi	91
6.1.1 Pengertian Pijat Bayi (<i>massage baby</i>)	91
6.1.2 Tahap awal sebelum melakukan pemijatan bayi	92
6.1.3 Teknik Pijat Bayi.....	94
6.2 Teknik SPA Bayi	112
6.2.1 Senam Bayi (<i>Baby gym</i>).....	113
6.2.2 Renang Bayi (<i>Baby Swimming</i>)	120
DAFTAR PUSTAKA	122
BAB 7 PRAKTEK MANDIRI DAN HOME CARE PIJAT DAN SPA BAYI SEBAGAI SALAH SATU BIDANG ENTERPRENEURSHIP DI LAYANAN KESEHATAN	124
7.1 Konsep Praktek Mandiri dan <i>Home Care</i>	126
7.1.1 Pengertian <i>Home Care</i>	126
7.1.2 Manfaat <i>Home Care</i>	127
7.1.3 Pengelola Pelayanan Home Care	127
7.2 Konsep Pijat dan Spa bayi	128
7.2.1 Pengertian	128
7.2.2 Manfaat.....	128
7.2.3 Waktu Pemijatan	129
7.2.4 Tempat Pemijatan Bayi	129
7.2.5 Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi.....	129

7.3 Konsep <i>Enterpreneurship</i> Di Layanan Kesehatan.....	130
DAFTAR PUSTAKA.....	133
BAB 8 PERAN TENAGA KESEHATAN DALAM MELAKSANAKAN PIJAT DAN SPA BAYI	136
8.1 Pendahuluan.....	136
8.2 Dasar Hukum.....	137
8.3 Peran Tenaga Kesehatan.....	139
DAFTAR PUSTAKA.....	142
BAB 9 PIJAT DAN SPA BAYI DALAM MENINGKATKAN BERAT BADAN BAYI	144
9.1 Pendahuluan.....	144
9.2 Pijat Bayi	145
9.2.1 Pengertian Pijat Bayi	146
9.2.2 Manfaat pijat Bayi.....	146
9.2.3 Langkah- langkah Pijat Bayi	147
9.3 SPA Bayi.....	155
9.3.1 Pengertian	155
9.3.2 Manfaat SPA.....	156
9.3.3 Perlengkapan yang perlu disiapkan untuk baby spa adalah :	156
9.3.4 Tahapan-tahapan Baby Spa	157
9.3.5 Bahan Alamiah untuk Baby Spa	157
9.3.6 Gerakan Tahapan Baby SPA.....	158
DAFTAR PUSTAKA.....	165
BAB 10 PIJAT DAN SPA BAYI DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI.....	168
10.1 Pendahuluan	168
10.2 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi.....	172
DAFTAR PUSTAKA.....	174
BAB 11 URGENSI PENDIDIKAN DAN LATIHAN PIJAT SERTA SPA BAGI MASYARAKAT	179
11.1 Pendahuluan	179

11.2 Pijat Bayi	180
11.2.1 Pengertian Pijat Bayi	180
11.2.2 Mekanisme Dasar Pijat Bayi	181
11.2.3 Manfaat Pijat Bayi	181
11.2.4 Waktu Pelaksanaan Pijat Bayi	182
11.2.5 Persiapan sebelum Pijat Bayi	182
11.2.6 Langkah-langkah pijat bayi secara umum	183
11.3 Baby SPA (Solus Per Aqua)	186
11.3.1 Pengertian Baby SPA	186
11.3.2 Tujuan SPA	186
11.4 Pendidikan dan pelatihan Kesehatan	186
11.4.1 Pengertian	186
11.4.2 Tujuan Pendidikan dan Pelatihan	187
11.4.3 Berbagai Faktor yang dapat Mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan kesehatan	187
11.4.4 Beberapa Teknik yang dapat digunakan untuk melakukan Pendidikan dan Pelatihan Kesehatan	188
11.4.5 Urgensi Pendidikan dan Latihan pijat serta SPA bagi Masyarakat	189
DAFTAR PUSTAKA	193

BIODATA PENULIS

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Piramida Organisasi Tubuh Manusia	20
Gambar 2.2 : Struktur Anatomi Kulit	23
Gambar 2.3 : Otot Rangka Manusia.....	29
Gambar 2.4 : Otot Polos.....	30
Gambar 2.5 : <i>Sutura Bayi</i>	32
Gambar 2.6 : Sendi Antara Tulang Dada	33
Gambar 2.7 : Sendi Engsel	34
Gambar 2.8 : Gambar Sendi Putar	35
Gambar 2.9 : Struktur tulang Panjang.....	7
Gambar 2.10 : Tulang Cranium.....	38
Gambar 2.11 : Tulang Kerangka.....	39
Gambar 2.12 : Lapisan Batang Rambut.....	42
Gambar 2.13 : Bentuk Rambut	43
Gambar 3.1 : Kurva Pertumbuhan menurut WHO; TB/U (laki-laki, usia 0-2 tahun)	53
Gambar 3.2 : Kurva Pertumbuhan menurut WHO; TB/U (perempuan, usia 0-2 tahun)	54
Gambar 3.3 : Kurva Pertumbuhan menurut CDC 2000 (laki-laki, usia 2 sampai 20 tahun)	55
Gambar 3.4 : Kurva Pertumbuhan menurut CDC 2000 (laki-laki, usia 2 sampai 20 tahun)	56
Gambar 3.5 : Potensi tinggi (panjang) akhir	57
Gambar 3.6 : Kurva Pertumbuhan menurut WHO; BB/U (laki-laki, usia 0-2 tahun)	59
Gambar 3.7 : Kurva Pertumbuhan menurut WHO; BB/U (perempuan, usia 0-2 tahun)	60
Gambar 3.8 : Kurva lingkaran kepala Nellhaus.....	63
Gambar 3.9 : <i>Denver Developmental Screening Test</i>	66
Gambar 4.1 : Pijat Bayi.....	74
Gambar 4.2 : Spa Bayi.....	76
Gambar 6.1 : Baby Swimming	121
Gambar 9.1 : Pijat kaki	148

Gambar 9.2 : Pijat Perut	149
Gambar 9.3 : Pijat Dada.....	150
Gambar 9.4 : Pijat tangan	151
Gambar 9.5 : Pijat Wajah	152
Gambar 9.6 : Pijat Punggung	154
Gambar 9.7 : Tahap-tahap Renang Bayi	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Perbedaan Struktur dan Fungsi Kulit Bayi dengan Kulit Dewasa	27
Tabel 2.2 : Perbedaan Otot	31
Tabel 3.1 : Interpretasi kurva WHO; TB/U.....	54
Tabel 3.2 : Interpretasi kurva WHO; BB/U	61
Tabel 6.1 : Ekspresi Bayi sebelum dilakukan Treatment.....	92
Tabel 6.2 : Ekspresi Penolakan dan Penerimaan Bayi saat Pemijatan	93
Tabel 6.3 : Teknik Pijat bayi.....	94
Tabel 6.4 : Gerakan Baby Gym	113

BAB 1

PETUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI

Oleh Lailaturohmah

1.1 Konsep Bayi

1.1.1 Pengertian Bayi

Bayi ialah manusia yang baru lahir yang berumur sampai dengan 12 bulan, yang ditandai dengan tumbuh kembang fisik yang cepat dengan perubahan kebutuhan nutrisi. Bayi juga termasuk individu yang lemah dan memerlukan proses adaptasi. Agar bayi dapat bertahan hidup, diperlukan 4 adaptasi: adaptasi terhadap perubahan suhu, menghisap dan menelan, bernafas dan pembuangan kotoran. Kesulitan beradaptasi dapat menyebabkan bayi mengalami penurunan berat badan, perkembangan yang lambat bahkan meninggal (Mansur, 2009).

Menurut (Depkes RI., 2009) Masa bayi merupakan masa keemasan, tetapi juga merupakan masa kritis bagi perkembangan manusia. Disebut sebagai masa kritis karena bayi sangat peka terhadap lingkungannya pada masa ini, dan disebut sebagai periode emas karena masa bayi sangat singkat dan tidak dapat diulang. Jadi, bayi adalah periode perkembangan dari mulai lahir sampai berusia 12 bulan yang masih sangat membutuhkan adaptasi sehingga dapat mencapai masa keemasan dengan baik.

Bayi dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu bayi cukup bulan, bayi premature, dan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Hayati, 2009). Masa bayi (0-11 bulan) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat

yang memuncak pada usia 24 bulan dan sering disebut sebagai masa emas atau masa kritis.

1.1.2 Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Pertumbuhan dikaitkan dengan perubahan jumlah, ukuran dan dimensi pada tingkat sel, organ yang di ukur maupun individu. Pertumbuhan masa kanak-kanak bervariasi dengan usia, tetapi umumnya pertumbuhan tubuh dimulai dari kepala hingga kaki. Pertumbuhan tubuh dimulai dari kepala, dan kemudian tubuh bagian bawah tumbuh secara bertahap. Selanjutnya, pertumbuhan bagian bawah akan bertambah secara teratur (Chamidah, 2009). Terdapat perbedaan konsep tumbuh kembang bayi. Konsep pertumbuhan berfokus pada tubuh, yaitu penambahan berat badan bayi. Dalam hal ini terdapat pertumbuhan tulang bayi, gigi, organ dalam dan organ lainnya. Di sisi lain, konsep pertumbuhan berorientasi pada sisi psikologis, yaitu menyangkut perkembangan sosial, emosional, dan kecerdasan. Perkembangan pada bayi terdiri dari beberapa tahap antara lain sebagai berikut (Chamidah, 2009):

- 1) Periode usia 0-1 bulan (periode neonatus/bayi awal): terjadi penyesuaian sirkulasi darah dan insiasi pernapasan serta fungsi lain.
- 2) Periode usia 1 bulan hingga 1 tahun (periode bayi tengah): Pertumbuhan yang cepat dan pematangan fungsional diamati, terutama pada saraf. Maturasi fungsi ialah pematangan fungsi organ tubuh, seperti saluran pencernaan, mulai dari kemampuan mencerna susu saja hingga kemampuan mencerna makanan padat.
- 3) Periode usia 1 hingga 2 tahun (bayi akhir): Pengembangan keterampilan motorik besar dan halus, kontrol fungsi ekskresi (buang air besar), pertumbuhan lambat.

1.2 Konsep Tumbuh Kembang Bayi

1.2.1 Pengertian Pertumbuhan

(Hurlock, 2002) mengungkapkan perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif yang terjadi akibat proses kematangan dan pengalaman. Perkembangan anak pada usia dini meliputi aspek perkembangan fisik, sosial, emosional dan kognitif. Ada berbagai tingkat kinerja dalam perkembangan anak usia dini sesuai usia anak (Damayanti, 2019). Pertumbuhan pada dasarnya adalah proses kuantitatif dari perluasan diri, atau peningkatan ukuran. Peningkatan karena kesempurnaan dan bukan karena penambahan yang baru (Alif, 2019)

Pertumbuhan berkaitan dengan adanya perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, bersifat kuantitatif sehingga bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kilogram), dan dapat diukur dalam ukuran panjang (cm, meter) (Cahyaningsih Dwi Sulisty, 2011). Menurut (Soetjningsih, 2013) pertumbuhan juga perubahan yang bersifat kuantitatif karena bertambah banyak jumlah, ukuran, dimensi pada tingkat sel, organ, sistem organ maupun individu. Misalnya, anak bertambah besar bukan saja secara fisik, melainkan juga ukuran dan struktur organ tubuh dan otak. Otak anak semakin tumbuh terlihat dari kapasitasnya untuk belajar lebih besar, mengingat, dan mempergunakan akalannya semakin meningkat. Anak tumbuh baik secara fisik maupun mental.

1.2.2 Pengertian Perkembangan

Perkembangan adalah peningkatan kapasitas untuk struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks sebagai hasil dari proses pematangan. Perkembangan adalah proses kualitatif yang lebih sulit diukur daripada pertumbuhan. Melibatkan perkembangan emosional, intelektual dan perilaku

sebagai hasil interaksi dengan lingkungan. Pertumbuhan mempengaruhi aspek fisik dan perkembangan berhubungan dengan pematangan fungsi organ (Ali, 2001).

Perkembangan (*development*) adalah perubahan bersifat kuantitatif dan kualitatif. Perkembangan, yaitu proses maturasi/pematangan, meningkatkan kemampuan struktur dan fungsi dalam pola yang teratur dan dapat diprediksi dengan cara yang lebih kompleks, yang terlibat dalam proses diferensiasi sistem organ. Perkembangan meliputi proses perkembangan kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan perilaku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan (Almatsier, 2016a)

Pernyataan (Almatsier, 2016a) juga didukung pernyataan peraturan menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 66 tahun 2014. Perkembangan ditandai dengan peningkatan struktur dan fungsi tubuh, peningkatan kemampuan untuk melakukan fungsi tubuh yang lebih kompleks hingga dewasa, sehingga meningkatkan gerakan motorik kasar dan halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian. Ada tahapan-tahapan kritis dalam proses perkembangan anak yang membutuhkan rangsangan agar dapat berfungsi sehingga dapat mengembangkan potensinya.

Perkembangan meliputi proses perkembangan kognitif, bahasa, motorik, dan perilaku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya (Almatsier, 2016b). Pernyataan (Soetjiningsih, 2012) juga didukung pernyataan peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 66 tahun 2014. 7 Perkembangan mengarah pada sosialisasi dan kemandirian dengan meningkatkan kemampuan untuk melakukan fungsi tubuh yang lebih kompleks yang mengarah pada kematangan, serta struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam hal kemampuan motorik kasar, halus, bicara, dan bahasa. Proses perkembangan anak yang membutuhkan rangsangan agar

dapat berfungsi sehingga dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

1.2.3 Ciri-Ciri Tumbuh Kembang Anak

Proses tumbuh kembang anak memiliki beberapa ciri-ciri yang saling berkaitan. Ciri-ciri tersebut adalah :

- a. Perkembangan melibatkan perubahan. Perkembangan adalah perubahan menuju yang lebih baik. Perubahan fungsi dialami pada setiap tahap pertumbuhan, seperti pertumbuhan volume otak dan hubungan antar serabut saraf yang bertambah membuat perkembangan intelegensi anak bertambah
- b. Perkembangan merupakan hasil proses kematangan dan belajar. Kematangan adalah proses esensial yang terjadi secara alami sesuai dengan potensi yang ada pada diri individu. Belajar adalah perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha. Melalui belajar, anak-anak mendapatkan kemampuan untuk memanfaatkan sumber daya yang telah mereka warisi dan kemungkinan yang mereka miliki
- c. Perkembangan selalu melibatkan proses pertumbuhan yang diikuti dengan perubahan fungsional, seperti perkembangan sistem reproduksi yang diikuti dengan perubahan fungsional pada alat kelamin (Hidayat, 2009)
- d. Perkembangan mempunyai pola yang tetap. Perkembangan mempunyai pola yang tetap dan dapat diprediksi. Perkembangan fungsi organ mengikuti dua hukum konstan, yaitu :
 - 1) Diawali dengan perkembangan di daerah kepala ,lalu ke arah anggota tubuh
 - 2) Perkembangan terjadi pertama kali secara proksimal (motorik kasar) lalu berkembang secara distal, seperti pada jari (motorik halus).

1.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Menurut (Cahyaningsih, 2011), Ada dua faktor utama yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan secara umum, yaitu:

a. Faktor genetik

Faktor genetik atau faktor keturunan merupakan modal dasar untuk mencapai hasil akhir dari proses tumbuh kembang anak. Kualitas dan kuantitas pertumbuhan dapat ditentukan melalui genetik yang terkandung dalam sel telur yang telah dibuahi. Faktor genetik antara lain adalah jenis kelamin, suku bangsa, keluarga, usia, dan kelainan genetik.

b. Faktor lingkungan

Lingkungan yang cukup baik akan memungkinkan terwujudnya peluang bawaan, sedangkan yang kurang baik akan menghambatnya. Lingkungan ini adalah lingkungan biofisik dan psikososial yang mempengaruhi setiap hari sejak pembuahan hingga kematian. Faktor lingkungan yang mempengaruhi anak pada waktu masih didalam kandungan (faktor prenatal). Faktor lingkungan prenatal yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin mulai dari konsepsi sampai lahir, antara lain adalah:

1) Gizi ibu pada waktu hamil

Gizi ibu yang kurang terpenuhi sebelum terjadinya kehamilan maupun pada saat hamil, akan beresiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), tidak sedikit juga beresiko lahirnya janin dengan cacat bawaan bahkan kematian bayi. Disamping itu bisa terjadi hambatan pertumbuhan otak janin, anemia pada bayi baru lahir, infeksi dan abortus pada kehamilan.

2) Toksin atau zat kimia

Masa organogenesis adalah masa yang sangat peka terhadap zat-zat teratogen. Contohnya obat-obatan seperti obat-obatan antikanker. Begitu juga dengan ibu hamil perokok berat atau peminum alkohol akan menyebabkan bayi lahir dengan BBLR, lahir mati, cacat atau retardasi mental. Keracunan logam berat pada ibu hamil, misalnya karena makan ikan yang terkontaminasi merkuri bisa menjadikan gangguan pada pusat syaraf bayi sehingga mengganggu perkembangannya.

3) Endokrin

Hormon yang terlibat dalam pertumbuhan janin antara lain somatotropin, hormon tiroid, dan insulin. Cacat lahir sering terjadi pada wanita diabetes yang hamil, tidak diobati selama trimester pertama kehamilan, dan yang menderita kekurangan yodium selama kehamilan.

4) Infeksi

Infeksi intrauterin yang menyebabkan cacat lahir adalah TORCH (*toksoplasmosis, rubella, cytomegalovirus, herpes, simplex*). Sedangkan infeksi lainnya yang juga dapat menyebabkan penyakit pada janin adalah varisela, malaria, polio, campak, dan HIV

5) Stress

Stress yang dialami ibu pada waktu hamil dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin yang dapat menyebabkan cacat bawaan, dan kelainan kejiwaan.

Menurut Cahyaningsih (2011), faktor lingkungan postnatal yang mempengaruhi tumbuh kembang anak secara umum adalah sebagai berikut:

1) Lingkungan biologis

- Ras atau suku bangsa Pertumbuhan somatik juga dipengaruhi oleh ras atau suku bangsa. Ras Kaukasia

atau Eropa memiliki pertumbuhan tubuh yang lebih tinggi daripada ras atau bangsa Asia

- Jenis kelamin Contohnya adalah saat masa pubertas, keadaan pertumbuhan dan perkembangan anak laki-laki lebih cepat dibandingkan dengan anak wanita. Tidak jarang, anak laki-laki yang seumurannya dengan anak wanita memiliki gestur tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan wanita. Hal tersebut merupakan salah satu tanda bahwa saat pubertas tumbuh dan kembang anak laki-laki lebih cepat.
- Umur Umur berkaitan dengan tahap perkembangannya. Masa balita disebut sebagai masa kritis. Asupan gizi pada balita pun juga harus diperhatikan, selain itu pemberian stimulus juga tidak kalah pentingnya, karena masa balita merupakan dasar pembentukan kepribadian anak. Sehingga diperlukan perhatian khusus.
- Gizi Makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, dimana kebutuhan anak berbeda dengan orang dewasa, karena makan bagi anak dibutuhkan juga untuk pertumbuhan dan perkembangan.
- Perawatan kesehatan Perawatan kesehatan teratur, tidak saja apabila anak sakit, namun pemeriksaan kesehatan dan menimbang anak secara rutin setiap bulan, akan menunjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan dianjurkan untuk dilakukan secara menyeluruh, yang mencakup aspek promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.
- Kepekaan terhadap penyakit Dengan pemberian imunisasi dasar lengkap, maka diharapkan anak terhindar dari penyakit-penyakit yang sering menyebabkan cacat atau kematian.

- Penyakit kronis Anak yang menderita penyakit menahun akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya, yaitu dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya.

2) Faktor fisik

- Cuaca dan keadaan geografis suatu daerah Musim kemarau yang panjang atau adanya bencana alam lainnya, dapat berdampak pada tumbuh kembang anak contohnya sebagai akibat gagal panen, sehingga banyak anak yang kekurangan gizi.
- Sanitasi Sanitasi lingkungan berperan cukup dominan dalam menyediakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak. Apabila kebersihan kurang terjaga dapat mengakibatkan diare dan demam berdarah pada anak. Apabila anak mengalami sakit, maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.

3) Faktor psikososial

- Stimulasi
Stimulasi merupakan hal yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapatkan stimulus.
- Motivasi belajar
Motivasi belajar dapat ditimbulkan sejak dini, dengan memberikan lingkungan yang kondusif untuk belajar, misalnya adanya sekolah yang tidak terlalu jauh, buku-buku, suasana yang tenang serta sarana lainnya
- Penghargaan atau hukuman yang wajar
Apabila anak berbuat baik, maka seharusnya diberi pujian atau reward, misalnya juga dengan ciuman,

belaian, tepuk tangan dan sebagainya. Pujian tersebut akan menimbulkan motivasi yang kuat bagi anak untuk mengulangi tingkah lakunya. Dan memberikan nasihat atau ganjaran yang wajar apabila anak melakukan hal yang tidak baik. Sehingga anak tahu mana yang baik dan mana yang tidak baik.

- **Kelompok sebaya**
Untuk proses sosialisasi dengan lingkungannya anak memerlukan teman sebaya. Namun, perhatian orang tua tetap dibutuhkan untuk memantau dengan siapa anak tersebut bergaul.
- **Stress**
Stress pada anak juga berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya, misalnya anak akan menarik diri, rendah diri, terlambat bicara dan nafsu makan menurun
- **Sekolah**
Pendidikan yang baik dapat meningkatkan pertumbuhan perkembangan anak.
- **Cinta dan kasih sayang**
Anak memerlukan kasih sayang dan perlakuan yang adil dari orangtuanya, agar kemudian hari menjadi anak yang tidak sombong dan dapat memberikan kasih sayangnya pula kepada sesama. Sebaliknya kasih sayang yang berlebihan yang berujung pada pemanjaan dapat mengganggu perkembangan kepribadian anak bahkan akan mematikan perkembangan kepribadiannya. Akibatnya anak akan menjadi manja, kurang mandiri, boros, angkuh, dan kurang bisa menerima kenyataan.
- **Kualitas interaksi anak dan orangtua**
Saling berinteraksi antara anak dan orang tua dapat menciptakan keakraban keluarga. Anak-anak akan terbuka kepada orang tuanya, sehingga memungkinkan komunikasi dua arah, dan kedekatan serta kepercayaan

antara orang tua dan anak memungkinkan masalah dapat diselesaikan bersama.

4) Faktor keluarga dan adat istiadat

- Pekerjaan atau pendapatan keluarga
Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak karena orangtua dapat menyediakan semua kebutuhan anak, baik yang primer maupun yang sekunder.
- Pendidikan ayah dan ibu
Pendidikan orang tua merupakan faktor penting dalam perkembangan anak. Dengan pendidikan yang baik, orang tua bisa mendapatkan semua informasi dari luar, apalagi jika menyangkut metode pendidikan yang baik, bagaimana cara menjaga kesehatan anaknya, pendidikannya dan sebagainya.
- Stabilitas rumah tangga
Keharmonisan rumah tangga mempengaruhi tumbuh kembang anak. Anak-anak tumbuh dan berkembang secara berbeda dalam rumah tangga yang harmonis dan tidak harmonis
- Kepribadian ayah dan ibu
Kepribadian ayah dan ibu yang terbuka tentu pengaruhnya berbeda terhadap tumbuh kembang anak, bila dibandingkan dengan mereka yang berkepribadian tertutup.

1.2.5 Parameter Pertumbuhan Bayi

(Frankenburg, 1990) mengemukakan 4 parameter perkembangan yang dipakai dalam menilai perkembangan yaitu :

- a. Kepribadian/tingkah laku (*Personal social*) Aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya.

- b. Gerakan motorik halus (*Fine motor adaptive*) Aspek yang berkaitan dengan kemampuan anak untuk mengamati dan melakukan gerakan yang hanya mempengaruhi bagian tubuh tertentu dan dilakukan oleh otot-otot kecil, tetapi memerlukan koordinasi yang cermat, misalnya kemampuan untuk menggambar dan memegang benda.
- c. Bahasa (*Language*). Kemampuan untuk memberikan respon terhadap suara, mengikuti perintah dan berbicara spontan.
- d. Perkembangan motorik kasar (*Grows motor*). Aspek yang berhubungan dengan pergerakan dan sikap tubuh (Soetjiningsih., 2012)

Skrining/ pemeriksaan perkembangan anak adalah cara yang dilakukan untuk mengetahui perkembangan anak normal atau ada penyimpangan. Pemeriksaan dapat dilakukan di semua tingkat pelayanan. Pemantauan perkembangan juga dapat dilakukan oleh orang tua atau pengasuh dengan cara mengamati kemampuan setiap anak dibandingkan dengan daftar kemampuan yang seharusnya dapat dilakukan oleh anak pada umur tersebut.

Tata cara pelaksanaan pemeriksaan perkembangan adalah sebagai berikut:

- a. Alat yang digunakan
 - 1) Formulir KPSP
 - 2) Alat bantu pemeriksaan berupa: pensil, kertas, bola kecil, kerincingan, kubus berukuran sisi 2,5 cm, kismis, kacang tanah, potongan biskuit.
- b. Cara pemeriksaan:
 - 1) Tentukan umur anak
 - 2) Pilih KPSP yang sesuai dengan umur anak dan lakukan pemeriksaan
 - 3) Jelaskan kepada ibu/pengasuh agar tidak ragu untuk menjawab
 - 4) Tanyakan pertanyaan secara berurutan.

- 5) Ajukan pertanyaan berikut setelah ibu/pengasuh menjawab pertanyaan sebelumnya.
 - 6) Teliti kembali apakah semua pertanyaan sudah dijawab.
- c. Interpretasi hasil KPSP Hitung jumlah jawaban ya
- 1) Jumlah jawaban ya 9 atau 10 : perkembangan anak sesuai dengan tahap perkembangannya (S)
 - 2) Jumlah jawaban ya 7 atau 8 : perkembangan anak meragukan (M)
 - 3) Jumlah jawaban ya 6 atau kurang : ada penyimpangan (P) (Rusmil, 2006).

1.2.6 Gangguan Tumbuh Kembang Bayi

Gangguan tumbuh kembang merupakan masalah bagi Negara maju maupun Negara berkembang. Pada dasarnya semua anak mengalami proses tumbuh kembang sesuai usianya yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Di Indonesia, tumbuh kembang anak perlu mendapatkan perhatian serius, angka keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan masih cukup tinggi yaitu sekitar 5-10% mengalami keterlambatan perkembangan umum. 2 dari 1.000 bayi mengalami gangguan perkembangan motorik, 3 sampai 6 dari 1.000 mengalami gangguan pendengaran, dan 1 dari 100 memiliki kecerdasan rendah dan keterlambatan bicara populasi anak di Indonesia menunjukkan sekitar 33% dari total populasi yaitu sekitar 83 juta dan setiap tahunnya jumlah populasi anak meningkat.

Beberapa faktor yang mengganggu tumbuh kembang pada anak dalam jurnal (Putri, 2018) :

- a. Kondisi kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan pada anak. Kehamilan ibu yang buruk dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak.
- b. Komplikasi Persalinan
Faktor komplikasi persalinan terhadap perkembangan anak bisa berpengaruh pada perkembangan balita.

Terdapat hubungan antara komplikasi persalinan dengan perkembangan anak balita.

- c. Pemenuhan Nutrisi Perkembangan balita akan baik-baik saja apabila kebutuhan nutrisinya terpenuhi. Dalam keluarga, ibu berperan penting dalam memberikan nutrisi yang cukup untuk tumbuh kembang normal anaknya. Pemenuhan nutrisi yang buruk akan menghambat pertumbuhan, karena gizi diperlukan untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Z. 2001. *Dasar-Dasar Keperawatan Profesional*. Widya Medika.
- Alif, M. N. , & S. E. 2019. *Filsafat Pendidikan Jasmani*. . UPI Sumedang Press.
- Almatsier. 2016a. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. . PT.Gramedia.
- Almatsier. 2016b. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. . PT.Gramedia.
- Cahyaningsih, D. S. 2011. *Pertumbuhan perkembangan anak dan remaja*. TIM.
- Cahyaningsih Dwi Sulisty. 2011. *Pertumbuhan perkembangan anak dan remaja*. TIM.
- Chamidah, A. Nur. 2009. Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Jurnal Pendidikan Khusus*.
- Damayanti, D. 2019. *Swaddling Dan KMC Dapat Mempertahankan Suhu Tubuh Bayi BBLR*. .
- Depkes RI. 2009. *Pedoman Pelaksanaan Program Rumah Sakit Sayang Ibu dan Bayi (RSSIB)*. Depkes RI.
- Frankenburg, W. 1990. *Denver Developmental Materials*. In *Denver II Technical Manual Denver*.
- Hayati, W. 2009. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. . Jakarta.
- Hidayat, A. A. 2009. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. . Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. 2002. *Psikologi Perkembangan*. 5th edition. Erlanga.
- Mansur, herawati. 2009. *Psikologi Ibu & Anak untuk Kebidanan*. Salemba Medika.
- Putri, Y. R. , L. W. , & P. L. O. E. 2018. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Balita Usia 1-2 Tahun Di Kota Bukittinggi. . *Real in Nursing Journal*.

- Rusmil, Kusnandi. 2006. *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. DepKes RI.
- Soetjiningsih. 2012. *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar 1 Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja..* Sagungseto.
- Soetjiningsih, IG. N. G. Ranuh. 2013. *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2. .* Penerbit Buku Kedokteran EGC.

BAB 2

ANATOMI FISILOGI KULIT, OTOT, PERSENDIAN, TULANG DAN RAMBUT

Oleh Harmatuti

2.1 Pendahuluan

Bidan sebagai salah satu tenaga profesi yaitu tenaga kesehatan yang berhubungan dengan manusia sebagai makhluk individu yang unik mempunyai bagian-bagian tubuh dengan fungsinya dalam aktivitas kehidupannya. Seorang bidan dan agar dapat bekerja sama dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia harus. (WHO, 2019). Bidan harus mengetahui, harus mengenal baik paham dan mendalami mengenai bagian-bagian tubuh serta fungsinya sehingga mampu bekerja bersama dengan manusia sebagai klien dalam pemenuhan kebutuhan dasarnya agar terbebas dari gangguan.(Harmatuti; Prinata, 2022)

Mengenai pengetahuan bagian-bagian tubuh manusia dan fungsinya ini sangat penting bagi bidan untuk memberikan asuhan kebidanan yang professional. Diketahuinya bagian-bagian tubuh, struktur dan fungsi tubuh manusia sebagai klien bidan, maka seorang bidan akan semakin jelas dalam melakukan identifikasi pada sistem tubuh berkaitan dengan perubahan yang terjadi selama memberikan asuhan pelayanan kebidanan yang professional.(Djer, Gunardi, Yuniar, & Jasin, 2016)

2.2 Definisi Anatomi Fisiologi

Arti **anatomi** bermula dari Bahasa Yunani kuno ialah **anatemno** diartikan memotong. Anatomi dari Bahasa Latin ialah asalnya dari kata **ana** artinya bagiab, **tomi/toos** diartikan potongan. Anatomi diartikan ialah sebagai ilmu yang mendalami mengenai bentuk dan susunan tubuh manusia, tubuh diuraikan melalui potongan - potongan bagiannya serta hubungannya antara organ tubuh satu sama lain.(Sloane, 2018)

Menurut KBBI arti dari anatomi ialah ilmu tentang bagian-bagian tubuh manusia berkaitan dengan letak serta hubungan antar bagiannya. (Kemendikbud, 2017)

Anatomi juga disebutkan sebagai cabang ilmu biologi yang mendalami tentang perubahan bentuk dari organisme hidup, mempelajari berbagai bagian, posisi, serta saling keterkaitan satu sama lain atau mempelajari struktur tubuh dan hubungan diantara mereka.(Asmirajanti, 2021)

Banyak subdisiplin anatomi yaitu diantaranya anatomi perkembangan (embriologi) ialah cabang anatomi yang mengkaji struktur tubuh yang diawali dari sel yang mengalami perubahan struktur, saat bayi sampai dengan dewasa. (WHO, 2019)

Pengertian Fisiologi. Fisiologi dari kata fisis dan logos, arti dari fisis adalah alam, logos artinya ilmu pengetahuan. Fisiologi diartikan sebagai ilmu mengenai keadaan normal fungsi tubuh, fungsi pada zat hidup, hal fisik dan peristiwa kimia. Untuk mempelajari fisiologi pada bayi yaitu meliputi fungsi dan proses yang vital diawali dari gabungan unsur respirasi sampai yang berkaitan dengan kegiatan kimia di dalam sel atau reaksi unsur dalam keseimbangan asam dan basa.(Sloane, 2018)

Adapun untuk spesifikasi **fisiologi** antara lain yaitu seperti fisiologi sistemik ialah mempelajari fungsi organ secara

sistemik dan fisiologi patologikal ialah mempelajari efek penyakit terhadap suatu organ. (Sherwood, 2018)

Anatomi dan fisiologi ialah ilmu mengenai fungsi seluruh badan dimulai dari ujung rambut sampai ujung kaki, struktur tubuh akan mengikuti fungsinya, sehingga ilmu ini harus didalami secara bersama. (Asmirajanti, 2021)

2.2.1 Organisasi Tubuh Manusia

Organisasi tubuh manusia khususnya bayi adalah terdiri dari berikut ini: (Sloane, 2018)

1) Tingkatan Kimiawi

Terdiri dari atom serta molekul

2) Tingkatan Sel

Yaitu dimulai dari sperma dan sel telur bertemu terbentuk sebuah sel, berkembang biak, melakukan pembelahan sel atau terjadinya fase pertumbuhan perkembangan embrio, morula : zigot dengan sel tunggal melakukan pembelahan mitosis sebanyak 16 sel, Fase blastula mengalami pembelahan hingga 100 sel, Fase gastrula : menjadi lapisan embrionik

3) Tingkatan Jaringan

Untuk tingkatan jaringan (struktur dan fungsi sel yang sejenis bergabung maka terbentuklah jaringan, yaitu macamnya seperti :

- a. Jaringan Epitel, misalnya susunan daerah luar kulit dan susunan dalam saluran cerna.
- b. Jaringan Otot, ada 3 yaitu otot rangka, otot jantung serta otot polos.
- c. Jaringan Syaraf, pusat jaringan syaraf ialah pada otak, medulla spinalis kemudian tersebar ke struktur tubuh yang lain.
- d. Jaringan Ikat, yaitu contohnya gerakan kembang kempisnya paru-paru

4) Tingkatan Organ

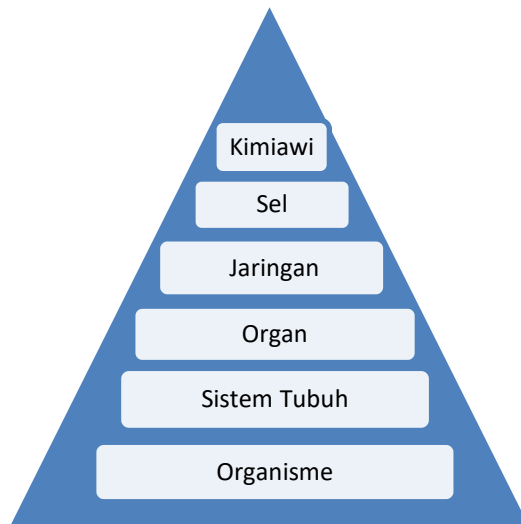
Organ ialah suatu bagian terkecil yang terbentuknya dari dua atau lebih jaringan untuk melaksanakan fungsi tertentu, misalnya lambung yaitu terbentuknya dari jaringan otot polos, jaringan syaraf dan yang menyatukan semua jaringan tersebut adalah jaringan ikat.

5) Tingkatan Sistem Tubuh

Sistemnya ialah terdiri dari sistem cardiovascular, pernafasan, pencernaan, perkemihan, otot, skeletal/tulang, integument, imun, syaraf, endokrin, serta reproduksi.

6) Tingkatan Organisme

Organisme ialah integrasi tubuh secara utuh, lengkap untuk melaksanakan fungsinya.



Gambar 2.1 : Piramida Organisasi Tubuh Manusia
Sumber (Hendry, 2020) dan (Sherwood, 2018)

2.2.2 Karakteristik Kehidupan Bayi

Karakteristik kehidupan masa bayi ialah pada 2 minggu pertama sesudah lahir sampai usia 2 tahun, dapat dilihat seperti berikut ini: (Djer *et al.*, 2016)

1) Perkembangan fisik bayi

- a. Periode usia 2 minggu pada bayi ini dapat terjadi penurunan berat badan karena menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang baru, seperti terjadinya perubahan suhu, respirasi, kemampuan menghisap, menelan serta mengeluarkan kotoran.
- b. Periode usia lebih dari 2 minggu sampai 2 tahun pada bayi terjadi perubahan perkembangan fisiknya yaitu berat badannya lebih besar dari pada penambahan tingginya, terjadi sebaliknya pada tahun kedua.

2) Perkembangan motorik

Perkembangan ini dilihat dari gerakan posisinya yaitu : (Kemenkes RI, 2016)

- a. Gerakan menyeluruh (gerakan pada seluruh tubuh bila salah satu bagiannya dilakukan stimulasi, dan akan timbul gerakan ini jika adanya rasa sakit, kelaparan ataupun perasaan tidak enak pada tubuh)
- b. Gerakan khusus ialah terjadi pada bagian tubuh tertentu misalnya gerakan refleks.
- c. Pada periode lebih dari 2 minggu sampai tahun kedua, bayi akan merangkak sampai dengan berdiri kemudian berjalan.

3) Perkembangan Bahasa

Pada bayi perkembangan bahasa atau vokalisasi ialah seperti tangisannya yang dapat berfungsi memompa paru-paru, bernafas, serta mensuplai kecukupan O_2 bagi darah.

Periode usia lebih dari 2 minggu sampai 2 tahun, bayi akan mengerti apa yang dikatakan pada nya serta bisa mengucapkan dua kata.(Soetjiningsih, 2015)

4) Perkembangan Emosional

Aspek fisiologis selalu menyertai reaksi emosional bayi, pada masan 2 minggu masih tidak menyadari sepenuhnya akan apa yang terjadi di sekitarnya. Usia setelah 2 minggu sampai 2 tahun bayi mulai bisa tersenyum, tertawa sampai dengan menunjukkan rasa marah. (Kemenkes RI, 2016)

2.2.3 Komposisi Tubuh Bayi

Komposisi tubuh bayi tersusun 4 komponen utama menurut WHO ialah :(WHO, 2019)

1) Cairan tubuh bayi atau *body water*

Tubuh bayi sebanyak 78% terdiri dari cairan,. Cairan tubuh bayi dibutuhkan dalam mempertahankan keseimbangan suhu tubuh bayi dan proses metabolisme untuk mempertahankan kehidupannya. Cairan tubuh bayi akan menurun sebanyak 65% saat usianya 1 tahun.

2) Mineral tulang atau *bone mineral*,

Mineral kebutuhannya sekitar 4% dari total berat badan. Fungsi mineral tulang sebagai pembentukan organ antara lain hati, jantung tulang dan gigi, serta sebagai kontrol terhadap kontraksi otot, menjaga kinerja saraf, pembentukan sel darah merah pada bayi

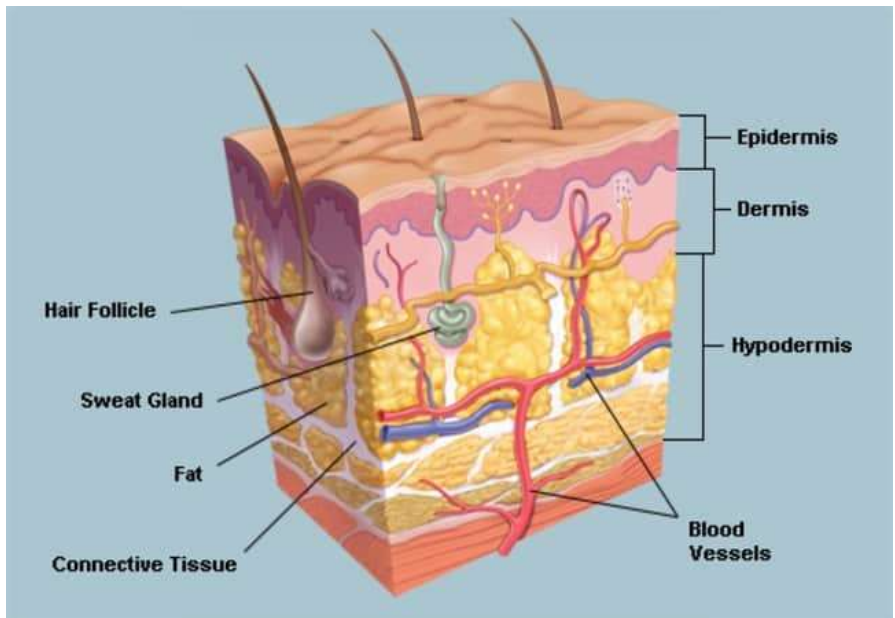
3) Jaringan lemak tubuh total atau *total body fat*,

Fungsi lemak tubuh dalam penyimpanan energi berawal dari sel punca mesenkim yang berubah menjadi sel lemak adiposit berada di bawah kulit (sebanyak 20-30% dari total berat tubuh) yang akan berkembang menjadi sel tulang, sel tulang rawan dan sel otot.

- 4) Jaringan bebas lemak atau *Fat Free Mass*
Jaringan ini sangat aktif dalam proses metabolisme sebagai kofaktor untuk aktifitas enzim.(Resna, 2021)

2.3 Anatomi dan Fisiologi Kulit Bayi

Kulit bayi adalah alat tubuh terbesar sebagai penutup seluruh permukaannya. Permukaan kulit bayi mencapai pH7,08. Peranan kulit bayi yaitu pencegahan iritasi, mencegah alergi, perlindungan radiasi, menghalangi masuknya mikroorganisme yang buruk bagi tubuh bayi. (Rizal Makarim, 2021)



Gambar 2.2 : Struktur Anatomi Kulit
Sumber (Sloane, 2018)

2.3.1 Struktur Anatomi Kulit Bayi

Secara anatomi dan fisiologi kulit bayi tersusun atas berbagai sel - sel mempunyai bentuknya dan fungsi khusus sehingga terbentuk suatu jaringan. Kulit bayi menjadi salah satu alat penting bagi kelangsungan hidupnya, lapisan mayor kulit bayi yaitu stratum korneum, epidermis, dermis, dan subkutan dapat dijelaskan seperti berikut ini : (Makarim Rizal, 2021)

1. *Stratum Korneum*

Lapisan *stratum korneum* kulit bayi terluar terdiri dari lapisan sel gepeng yang mati, tidak punya inti dan protoplasmanya telah berubah menjadi keratin protein yang fungsinya melindungi lapisan kulit lebih dalam, sifatnya tidak dapat larut di air serta resisten terhadap bahan kimia.

2. *Epidermis*

Lapisan epidermis ialah lapisan kulit bayi yang paling luar. Fungsinya bagi tubuh ialah seperti berikut ini : (Rizal Makarim, 2021)

- 1) Pencegahan terhadap masuknya zat berbahaya penyebab gangguan kesehatan bayi
- 2) Pencegahan dehidrasi pada bayi dengan cara mengurangi penguapan air lewat kulitnya.
- 3) Pengganti sel-sel kulit yang mati dengan selalu menghasilkan atau produksi sel-sel yang baru
- 4) Penentu warna kulit, karena penghasil sel melanosit dengan pigmen yang punya peranan dalam penentuan warna kulit.
- 5) Penangkal efek sinar matahari yang berlebihan
- 6) Penghasil vitamin D, dikarenakan ada sel keratinosit penghasil vitamin D, saat kulit terkena paparan sinar matahari, tubuh mencukupi kebutuhan kalsium dibantu dengan vitamin D. Sel keratin juga mengurangi penguapan yang berlebihan pada kulit bayi.

- 7) Penghasil keringat dan penghasil sebum atau minyak alami kulit untuk mengatur keseimbangan kelembaban kulit bayi. Tingkatan sebum yang tinggi dilihat pada minggu awal usia bayi karena kuatnya rangsangan androgenik sebelum lahir. Pada bayi setelah usia lebih dari 6 bulan terjadi tingkatan sebum yang rendah. (Rizal Makarim, 2021)

3. Dermis

Dermis ialah jaringan kulit atau lapisan yang ada di bawah lapisan epidermis, terdiri atas jaringan ikat, kelenjar minyak, dan kelenjar keringat, kelenjar minyak, ujung saraf dan folikel rambut, dan kapiler darah. Dermis mengandung sel dan struktur khusus seperti pada folikel rambut, sel meissener yang pengaruhnya pada sensasi sentuh dan tekan, kelenjar sebacea, kelenjar apokrin dan endokrin aserta pembuluh darah

4. Jaringan Subkutan

Lapisan yang paling dalam pada kulit ialah jaringan subkutan. Jaringan ini membantu kulit untuk menempel pada tulang dan pada otot. Jaringan ini mengandung lemak, dan elastin (protein elastis yang setelah meregang, membantu kembali ke bentuk normal). Kadar lemak pada bayi melindungi tubuhnya kehilangan panas yang terlalu banyak serta sebagai bantalan tulang dan otot bayi.

2.3.2 Fisiologi Kulit Bayi

Fisiologi kulit bayi dijelaskan seperti berikut ini : (Sherwood, 2018)

1) Perspirasi atau proses berkeringat pada bayi

Cara pengukuran pada perspirasi ialah mengukur unsur utama keringat yaitu ukuran tingkatan laktat dan urea, konsentrasi urea dan laktatnya ditunjukkan jumlahnya yang

lebih tinggi di permukaan kulit bayi, jumlah akan semakin menurun jika semakin ke bawah permukaan kulit bayi. Keringat termal pada bayi awalnya dilihat di dahi dan bayi berkeringat emosional dilihat di telapak tangan dan telapak kakinya.

2) Hidrasi Kulit Bayi

Permukaan kulit bayi lahir lebih kasar dan kering dari pada anak. Halusnya kulit ada hubungannya dengan tingkat hidrasi kulit. Tingkat absorpsi dan desorpsi air adalah lebih tinggi pada bayi dibanding dengan usia dewasa, hal ini sebagai cara kompensasi menyeimbangkan pH alkali dan hidrasi kulit bayi.

3) pH Kulit Bayi

Arti dari pH ialah logaritma negatif ion hydrogen pada persoalan cairan yang dipakai untuk menunjukkan skor 0 sampai dengan 14 (asam dan basa). pH kulit bayi berkisar dari 5 sampai 5,5.

4) Sistem Imun Kulit Bayi

Kulit adalah yang pertama mempertahankan sistem imunitas bayi melalui sitokin, antiinflamasi, unsur lipid, protein, *antigen-presenting cells*, serta fungsinya sebagai sawar mekanis (pencegahan iritasi dan infeksi pada bayi).

5) *Trans Epidermal Water Loss* atau TEWL

Untuk menghitung jumlah air yang menguap pada permukaan kulit bayi sebagai tanda fungsi sawar kulit tercapai yaitu salah satunya mencegah iritasi ataupun infeksi.

Pengukurannya menggunakan metode perkiraan gradient air melalui suatu ruang terbuka berkelanjutan pada udara ruangan dengan sedikit perubahan dari iklim mikro di atas permukaan kulit.

Tabel 2.1 : Perbedaan Struktur dan Fungsi Kulit Bayi dengan Kulit Dewasa

KULIT	BAYI	DEWASA
STRUKTUR :		
- Ketebalan epidermis	Lebih tipis	Lebih tebal
- Perlekatan sel	Kurang	Lebih banyak
- Lipid	Kurang	Lebih banyak
- Melanin	Kurang	Lebih banyak
FUNGSI :		
- Keringat	Kurang	Lebih banyak
- Kandungan air	Lebih tinggi	Lebih rendah
- Konsentrasi	Lebih rendah	Lebih tinggi
pH	Lebih tinggi	Lebih rendah

Sumber (Makarim Rizal, 2021) dan(Asmirajanti, 2021)

2.4 Anatomi Fisiologi Otot Bayi

Bayi sangat memerlukan otot yang kuat untuk masa pertumbuhan dan perkembangannya. Otot diartikan sebagai jaringan yang memiliki tugas kontraksi atau menggerakkan anggota tubuh secara disadari ataupun tidak. kerjasama antara otot dan tulang menimbulkan gerakan. Jika otot tidak menggerakkan maka tulang tak berfungsi sebagai alat gerak, karena otot memiliki kemampuan berkontraksi. Otot terdiri dari 40% berat badan, rangsangan pada otot secara kimia,

listrik dan mekanik menyebabkan tulang bergerak volunter dan tubuh menjadi tegak. (Sloane, 2018)

Kerja otot ialah kontraksi dan relaksasi, otot dapat menggerakkan berbagai anggota tubuh bayi seperti menekuk dan meluruskan. Otot rangka melekat di tulang secara langsung ataupun dengan bantuan tendon. (Asmirajanti, 2021)

Susunan saraf pusat melalui serabut saraf motorik mengatur otot untuk berkontraksi dan merelaksasi. *Neuromuscular function* ialah melekatnya cabang saraf motorik di serabut otot atau penghantar kimiawi asetil kolin ataupun *adrenalin* untuk merangsang serabut otot. Pembagian otot menjadi 3 golongan, secara garis besarnya yaitu : (Sloane, 2018)

2.4.1 Otot Rangka (Lurik atau Serat Lintang)

Otot rangka ditunjukkan dengan garis tengah 10 - 80 *mikron*. Separuh otot tubuh menempel di kerangka, dengan gerakanya yang dinamis sehingga seluruh tubuh dapat digerakan.

Strukturnya dari serabut panjang, lurik (warna) bergaris jelas dan gelap, mempunyai inti jumlahnya banyak, letaknya pada pinggir. Otot rangka kontraksinya sesuai kehendak, gerak aktif, kuat, mudah lelah, serta tak teratur, terbungkus oleh selaput fascia, kumpulan serabutnya terbungkus oleh fascia propia, kerjanya antagonis dan sinergis. Sel ini berbentuk memanjang *myofibil* dan gerakannya diatur kesadaran. Adapun contoh otot rangka seperti berikut ini :

- a. *Frontalis* letaknya sekitar alis, fungsinya mengangkat alis mata
- b. *Orbicularis akuli* fungsinya menutup kelopak mata
- c. *Orbicularis aris* fungsinya mengerutkan dahi
- d. *Sternocleidomastoid* fungsinya kepalabayi bisa miring
- e. *Trapezius* fungsinya bahu bayi menjadi kuat
- f. *Pectoralis major* fungsinya tangan dapat memutar
- g. *Biceps* fungsinya lengan bayi dapat bergerak
- h. *Serratus anterior* fungsinya menarik bahu ke sekeliling

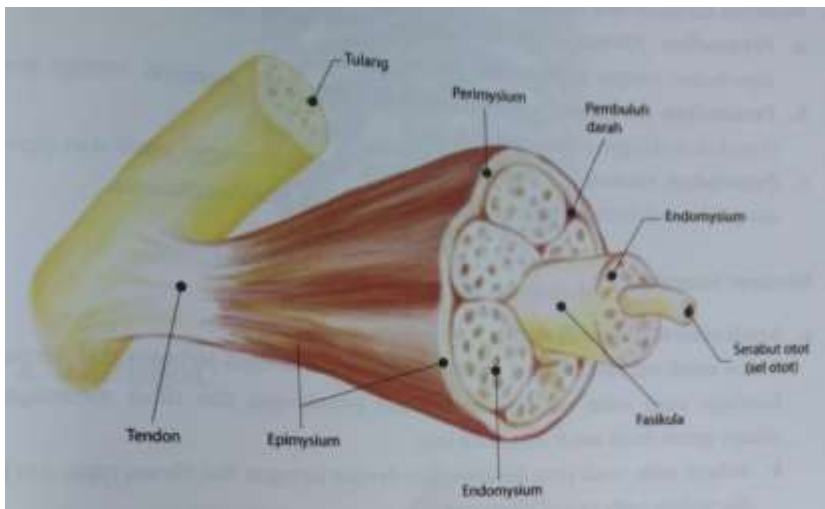
- i. *Latissimus dorsi* fungsinya punggung menjadi kuat
- j. *Sasktorius* fungsinya lutut dan panggul dapat membengkok
- k. *Gluteus maksimus* fungsinya pinggul menjadi lurus
- l. *Guardriseps femoris* fungsinya pinggul dapat ditekuk, lutut dapat diluruskan
- m. *Fibialis anterior* fungsinya mengangkat kaki
- n. Otot achiles tendon fungsinya menggerakkan telapak kaki



Gambar 2.3 : Otot Rangka Manusia
 Sumber (Sloane, 2018)

2.4.2 Otot Otonom (Polos)

Otot polos bercirikan licin pada protoplasma, tak ada garis lintang, struktur bentuk berserabut panjang yang ujungnya lancip, jumlah intinya satu letaknya pada tengah bentuknya butiran. Kontraksi ototnya tak sesuai kehendak sistem saraf pusat, lambat gerakannya, ritmis, serta tak mudah capek.



Gambar 2.4 : Otot Polos
Sumber (Sloane, 2018)

Tidak dirasakan gerakan karena di luar kendali system saraf pusat. Seseorang akan merasakan sakit atau mulas (*colic*) jika otot ini gerakannya berlebihan. Otot lurik ini ada pada dinding alat pencernaan, dinding *stomache*, kandung kemih, rahim, serta dinding pembuluh darah.

2.4.3 Otot Jantung

Otot jantung dilihat dengan mikroskop mirip dengan lurik, garis melintang pada otot jantung mempunyai *miofibril*

dengan kandungan *filamen aktin* serta *miosin*. Jika berkontraksi, filamen-filamen saling bertautan ada sliding satu dengan lainnya dan mempunyai 1 inti di tengah. penegangan otot jantung dari rangsangan di luar jantung. Asal rangsangan dari serambi kanan (SA node) dan di garis pertengahan bertemunya serambi dan bilik (AV node). Kekuatan gelombang tidak tergantung pada rangsangan saraf.

Tabel 2.2 : Perbedaan Otot

Otot	Lurik	Polos	Jantung
Bentuk otot	Memanjang, berbentuk silinder	Bergelendong, ujungnya lancip	Memanjang, berbentuk silinder, memiliki cabang
Jumlah inti sel otot	berjumlah banyak, letak pada tepi sel	Jumlahnya satu, letak pada tengah sel	Jumlah banyak, letak di tengah-tengah serabut
Kerja otot	Kerjanya dipengaruhi kesadaran	Bekerjanya tak dipengaruhi kesadaran	Bekerjanya tak dipengaruhi kesadaran
Gerak ketahanan otot	Gerakan cepat, tak teratur, cepat lelah	Gerakannya lambat, teratur, dan tak mudah lelah	Gerakannya teratur dan tak mudah lelah

Sumber (Sherwood, 2018) dan(Sloane, 2018)

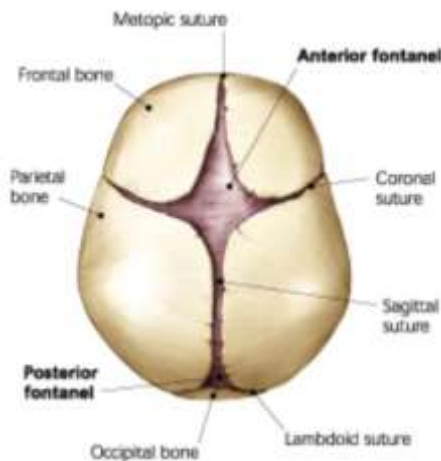
2.4 Anatomi Fisiologi Persendian

Persendian ialah hubungan antar tulang, tempat bertemunya dua tulang ataupun lebih, atau disebut juga artikulasi. Sendi memungkinkan adanya gerak. Adapun untuk jenis sendi adalah seperti berikut ini :

a. *Sutura*

Arti dari sutura ialah jaringan kuat dan elastis yang mempersatukan tulang kranial, yaitu ada pada tulang tengkorak bayi. Berfungsi sebagai perlindungan otak bayi. Pada bayi macam sutura antara lain :

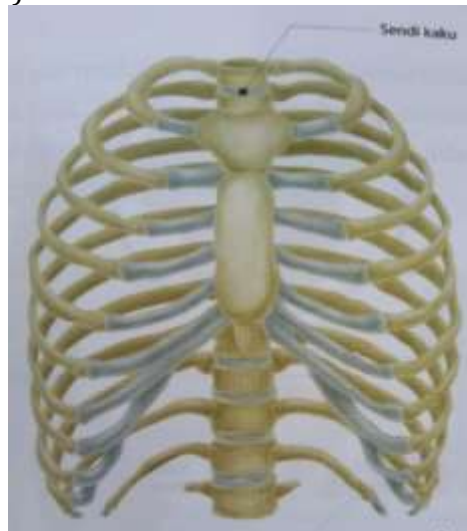
- 1) *Lambdaidea*, ialah jaringan yang letaknya antara os occipitalis dan os parietali, fungsinya menyatukan os occipitalis dan os parietalis
- 2) *Sagittal*, ialah jaringan yang letaknya di tengah os parietalis, fungsinya mempersatukan 2 os parietal pada garis tengah
- 3) *Corona*, ialah jaringan letaknya antara os frontal dan os parietal, fungsinya mempersatukan os parietal dan os frontal



Gambar 2.5 : Sutura Bayi

Sumber (Sloane, 2018)

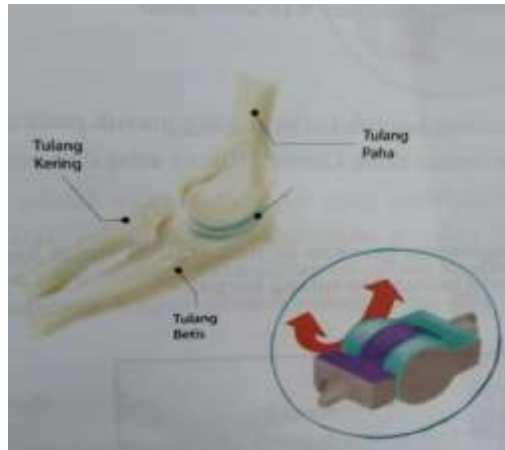
- b. Sikondasis**, ialah sendi yang dihubungkannya tulang dengan kartilago hialin.
- c. Sendi Amfiartrosis** adalah sendi yang dilekatkan lewat tulang rawan, sedikit gerakannya akibat kelenturan tulang rawan, misalnya adalah tulang rusuk dengan tulang dada
- d. Sendi diarthrosis** yaitu sendi yang mempunyai rongga isinya cairan sinovial. Terjadinya gerakan dikarenakan pada ujung tulang ada lapisan tulang rawan *hyalin* yang dilumuri cairan sinovial (Marcdante, Karen and Robert, Hal Jensen, 2014)



Gambar 2.6 : Sendi Antara Tulang Dada
Sumber (Sloane, 2018)

a) Sendi Engsel

Ialah sebuah tulang yang masuk permukaan konkaf tulang kedua hingga timbul gerak satu arah. Contoh : di lutut, di siku.



Gambar 2.7 : Sendi Engsel
Sumber (Sloane, 2018)

b) Sendi Sferoidal

Sendi ini dari sebuah tulang yang masuk ke dalam rongga bentuknya cangkir pada tulang lain, contoh : di panggul, di bahu

c) Sendi Kisar

Merupakan tulang bentuknya kerucut, masuk cekungan tulang kedua serta berputarnya ke semua arah. Contohnya tulang atlas, pada kepala.



Gambar 2.8 : Gambar Sendi Putar
Sumber (Sloane, 2018)

d) Sendi Kondiloid

Sendi kondiloid bergerak ke-2 arah di sudut kanan tiap tulang, contohnya antara tulang radius dan tulang karpal

e) Sendi Pelana

Sendi pelana memiliki permukaan tulang yang berartikulasi bentuknya konkaf di satu sisi, dan konkaf di sisi lainnya. seperti dua pelana yang tersatu. Contohnya sendi antara tulang karpal dan metacarpal.

f) Sendi Peluru

Merupakan sendi dengan tekstur kedua tulang berartikulasi bentuknya datar bergerak meluncur antar satu tulang dengan yang lain. Contohnya adalah antara tulang dengan gelang bahu.

2.4.1 Kelainan Sistem Gerak

Menimbulkan rasa sakit jika ada kelainan, macam kelainan sistem gerak ialah :

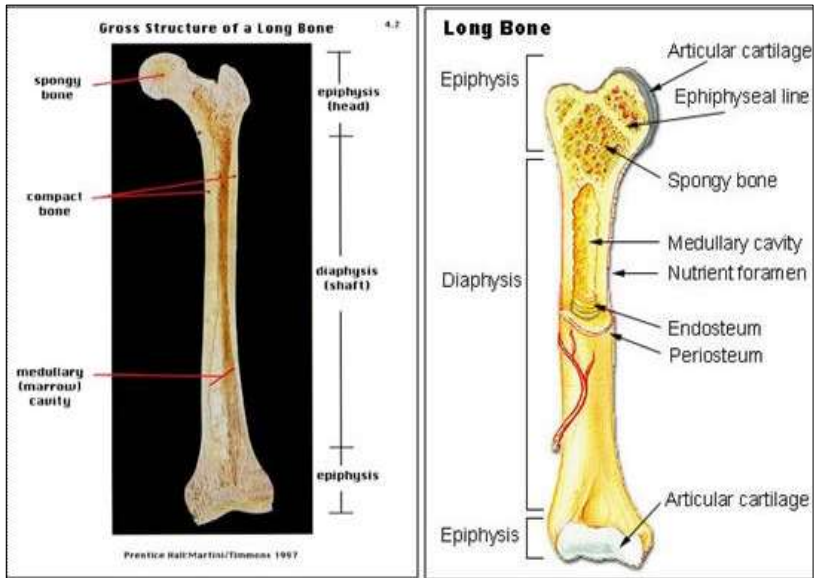
- 1) Kiposis yaitu bongkok atau tulang belakang melengkung ke depan
- 2) Lordosis ialah membongkok ke belakang atau tulang belakang melengkungnya ke belakang.
- 3) Skoliosis ialah tulang belakang melengkung ke samping kiri atau ke samping kanan
- 4) Sublubrikal ialah tulang belakangnya tepatnya bagian leher berubah ke kiri ataupun ke kanan.

2.5 Anatomi Fisiologi Tulang

Skeletal dibentuk dari axial skeletal (tulang pada kepala dan badan) Tulang tengkorak ada 28 buah, tulang Hyoid ada 1 buah, tulang Vertebra ada 26 buah, tulang iga ada 24 buah, tulang sternum ada 1 buah dan Appendicular skeletal (tulang tangan dan kaki) yaitu ekstremitas atas, termasuk sendi dan tulang bahu = 64 buah dan ekstremitas bawah, termasuk tulang-tulang panggul ada 62 buah atau rinciannya tulang berjumlah 206 buah, meliputi 8 buah tulang kepala, 14 buah tulang waja, telinga dalam ada 6 buah, 1 buah tulang lidah, tulang dada ada 25 buah, tulang belakang dan gelang panggul ada 26 buah, dan 64 buah tulang anggota gerak atas. (Asmirajanti, 2021)

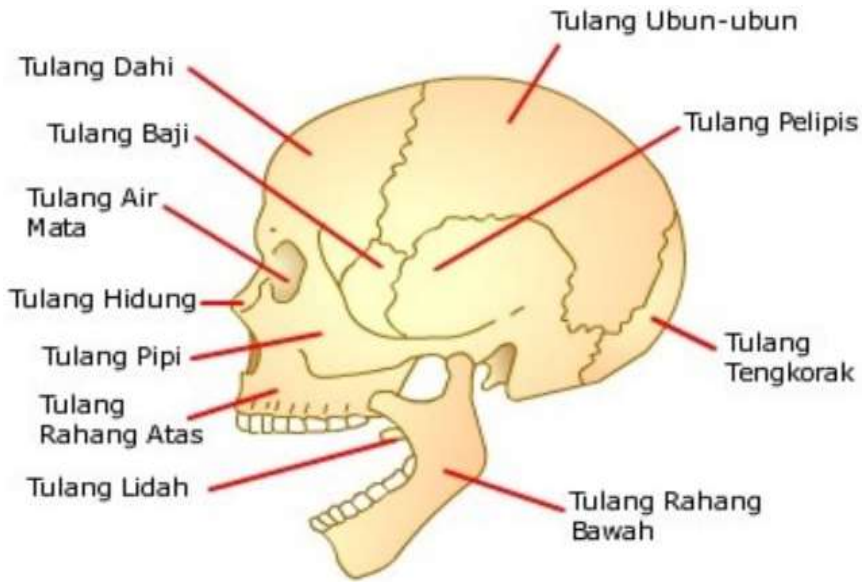
2.5.1 Fungsi Tulang

Tulang berfungsi sebagai kerangka bagi tubuh hingga tubuh dapat berdiri dan bergerak, menyokong memberi bentuk, perlindungan organ vital, produksi sel darah merah pada sumsum serta menyimpan garam mineral

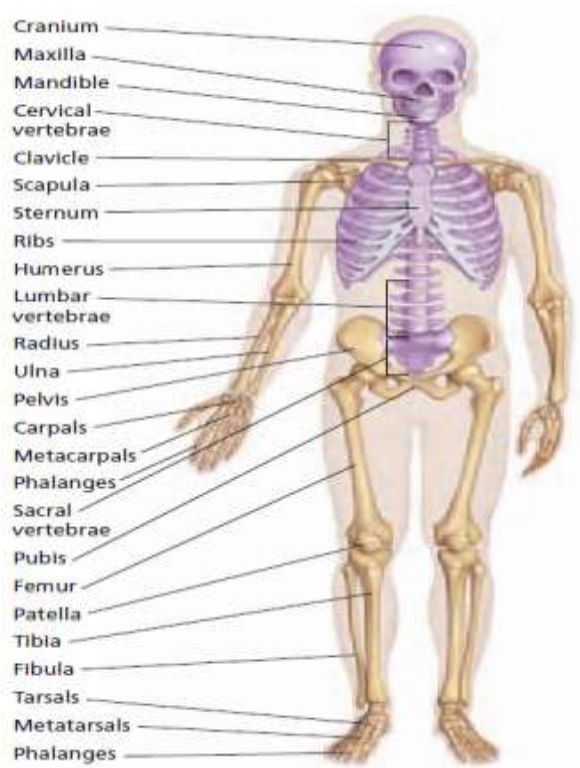


Gambar 2.9 : Struktur tulang Panjang
 Sumber (Sloane, 2018) dan (Asmirajanti, 2021)

Tulang terdiri atas 2 jenis jaringan yaitu jaringan padat, contohnya pada tulang pipih, tulang pipa. Yang kedua jaringan spons yaitu contohnya ujung tulang pipa, tulang pendek dan untuk lapisan tengah pada tulang pipih (skapula, kranium, sternum dan iga-iga)



Gambar 2.10 : Tulang Cranium
Sumber (Sloane, 2018)



Gambar 2.11 : Tulang Kerangka
Sumber (Sloane, 2018)

2.5.2 Fungsi Kerangka

Membentuk tubuh ialah fungsi dari kerangka, menyokong tulang serta menahan semua bagian tubuh serta tempat perlekatan otot-otot, perlindungan terhadap organ internal dan vital (otak dilindungi tengkorak dan jantung, paru-paru dilindungi oleh tulang rusuk), sumsum tulang merah (jaringan pembentukan darah). (Asmirajanti, 2021)

Pada sistem gerakan bayi ada 2 alat gerak ialah aktif (terdiri atas susunan jaringan otot) dan pasif (rangka tubuh).

Dalam tulang terkandung sel-sel yang asalnya dari mesoderm (embrional). Tulang bayi tersusun dari tulang rawan (kartilago), berbahan padat, bening, warna putih kebiru-biruan. contohnya sendi dan diantara 2 tulang. Tulang embrio adalah tulang rawan, bila mencapai usia dewasa hanya menjadi penutup ujung – ujung tulang. Sifat lentur (elastis), tersusun atas sel-sel tulang rawan yang disebut kondrosit yang mensekresikan matriks (kondrin) berupa hialin atau kolagen. Kondrosit yang matang dibentuk dari sel tulang rawan muda(kondroblas), terselung oleh selaput yang disebut perikondrium.

Asal tulang rawan pada anak ialah dari mesenkim dimana kondrositnya lebih banyak dari kondrin. Salah satu kasus misalnya anak patah tulang, biasanya akan cepat tersambung kembali karena saat usia ana-anak mempunyai tulang rawan yang banyak.

Tulang rawan tidak mengandung pembuluh darah, tetapi diselubungi membran yaitu perikondrium tempat tulang rawan mendapat darah. Proses perubahan tulang rawan menjadi tulang keras disebut proses osifikasi.(Sloane, 2018)

2.5.3 Struktur Tulang

Tulang Secara makroskopis terdiri dari Jaringan kompak (padat), ada di dalam pipih dan tulang pipa. Ada pada tulang pipih (skapula, kranium, iga). Secara mikroskopis yaitu lempengan tulang atau lamela tersusun konsentris sekitar saluran, ada ruang kecil - kecil yang disebut lakuna dan mengandung sel - sel tulang, saling bersambungan dan juga disambungkan dengan saluran Havers di tengah – tengah atau saluran kecil bernama kanalikuli. Pembuluh darah bercabang - cabang dalam ruang interstitial yang berisi sumsum untuk memberi persediaan darah kepada pembuluh darah yang lebih halus.

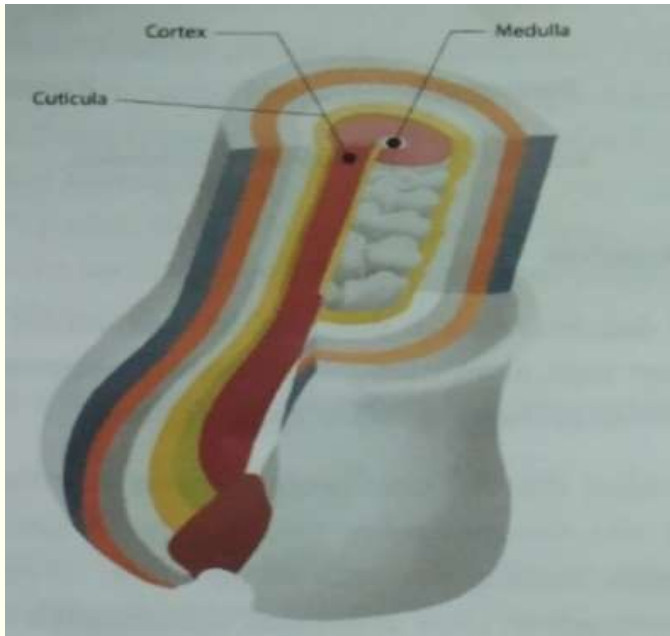
Beberapa faktor yang berpengaruh pada pertumbuhan tulang ialah hereditas (genetik), nutrisi, endokrin (hormonal), syaraf, gaya mekanis, serta dari penyakit yang diderita bayi dapat menyebabkan pertumbuhan tulang kurang baik. (Sherwood, 2018)

2.6 Anatomi Fisiologi Rambut

Rambut terdapat di seluruh tubuh bayi kecuali bagian telapak tangan bayi dan kakinya. Rambut ialah sel berserabut dengan kandungan keratin, dikatakan rambut yang normal dan sehat rambut yang ada pada kepala jika mencapai sekitar 0,5 inci perbulannya.

Bagian rambut salah satunya yaitu akar (bagian dari rambut yang tertanam di dalam kulit). Lapisan batang rambut ialah bagian rambut yang kelihatan di atas permukaan kulit, terdiri dari : (Sloane, 2018)

- a. Cuticula, bentuknya seperti sisik ikan, fungsinya melindungi lapisan rambut, menentukan daya serap zat cair pada rambut (air, sampo, conditioner dan lainnya)
- b. Cortex merupakan kulit dari rambut, bagian terbesar rambut, letak di bawah kutikula. Lapisan ini sebagai penentu pigmen warna serta memegang peranan terhadap keelastisitasan rambut.
- c. Medulla yaitu sumsum rambut, ada di bagian tengah rambut



Gambar 2.12 : Lapisan Batang Rambut
Sumber (Sloane, 2018)

Beberapa bentuk **batang rambut** diantaranya :

- Rambut yang lurus terjadi karena rambutnya memiliki folikel lurus dengan penampang bulat
- Rambut yang berombak ialah terjadi karena gelombang yang besar pada rambut folikelnya melengkung dan penampangnya lonjong atau oval
- Keriting yaitu memperlihatkan kecil gelombang dikarenakan folikelnya lengkung dan penampang gepeng.



Gambar 2.13 : Bentuk Rambut
Sumber(Sloane, 2018)

2.6.1 Siklus Pertumbuhan Rambut Bayi

Sel daerah matriks yang terus membelah menjadikan rambut bertambah tumbuh dan panjang.

Saat janin usia 4 bulan dalam uterus ini adalah awal siklus pertumbuhan rambut, bibit rambut sudah ada dan tersebar rata di seluruh permukaan kulit.

Usia akhir bulan ke 6 sampai 7 dalam rahim, rambut awal (lanugo) tumbuh di permukaan kulit. Sesudah bayi lahir, rambut mulai rontok tergantikan oleh rambut terminal.

Pertumbuhan rambut bayi dengan kecepatan kurang lebihnya 1/3 milimeter perhari (perbulan kuranglebihnya 1 cm). (Asmirajanti, 2021)

Pertumbuhan rambut bayi ada saatnya untuk berhenti dan istirahat, rambut ada kalanya rontok sampai ke umbi, dan papil akan mempersiapkan rambut yang baru.

Sebagai pelindung karena gesekan atau benturan mampu diperkecil oleh rambut karena di dalam kulit hubungannya langsung dengan ujungnya.

Sebagai saraf perasa, rambut mampu mengantar sinyal ke otak dengan cepat, sehingga bayi bereaksi pada keadaan yang jadi penyebab.

Sebagai penghangat, rambut dapat melindungi bayi dari dinginnya kulit dan dari dingginya udara sekitar

Rambut juga berfungsi sebagai pengatur suhu kulit kepala serta sebagai penambah kecantikan.(Sherwood, 2018)

2.6.2 Penyebab Kelainan pada Kulit Kepala

Penyebab Kelainan pada kulit kepala ialah :

1) Bakteri

Ini biasanya timbulnya radang pada kulit kepala seperti contohnya bisul atau furunkulosis, penyebabnya kuman *Stadiokokus*. akan menjadi lebih padat pada jaringan sekitarnya kemudian terbentuk dinding. Folikel akan hancur sehingga rambut menjadi rontok. Bisul batu diawali dengan peradangan dan banyak ditemukan pada penderita Diabetes Mellitus.(Marcdante, Karen and Robert, Hal Jenson, 2014)

2) Infeksi jamur

Disebut juga *tiniakaipilis*, penyebabnya dari jenis jamur yang berakibat batang rambutnya mudah patah kemudian timbul botak kepala. Contohnya dermatitis papillaris capillitia yaitu kelainan akibat radang pada follicle rambut dan ada nanah di kulit di bagian kepala. Biasanya terjadi akibat pembentukan jaringan parut yang berlebihan (keloid).

Peradangan menahun, penyebabnya yaitu dermatitis seboroicha dan diawali di kulit kepala lalu menyebar ke

dahi, alis, kelopak mata, dan tandanya terlihat radang, kemerahan serta kulit terkelupas berbentuk sisik yang halus.

Untuk yang penyebabnya adalah serangga, gangguan ini disebut pediculosis capitis biasanya serangga yang menyerang adalah kutu rambut. Sebenarnya kutu rambut tidak mempengaruhi pertumbuhan rambut ini, tetapi hal ini sangat mengganggu yaitu timbulnya rasa gatal yang hebat akibat gigitannya.

3) Ketombe

Disebut dengan seborrheic dermatitis yaitu melepasnya sel kulit yang telah mati.

4) Kadas

Menyerang kepala dan rambut anak-anak lebih banyak terjadi dibandingkan dengan orang dewasa. Tandanya dimulai dengan gatal dan pembentukan kerak berbentuk mnangkuk berwarna kuning, kerak bisa basah ataupun kering bau busuk

5) Trichoclasia atau ubanan yaitu disebabkan gangguan matrix. Rambut akan mudah putus karena tidak mendapat oksigen merata pada setiap batang rambut

6) Trichoptilosis yaitu keadaan pecah-pecah dari ujung rambut sehingga menyerupai serabut. Hal ini sering timbul dikarenakan kurangnya perawatan serta gizi anak yang tak seimbang.

7) Hypertichosis yaitu rambut pertumbuhannya melebar dan tebal yang berlebihan

8) Trychoptilosis Nodosa yaitu rambut membesar, menonjol melebar pada jarak tertentu dan rambut pecah seperti serabut serta pada bagian ujungnya terjadi simpul-simpul. Penyebabnya karena kurangnya kualitas keratin batang rambut serta kurang zat protein

9) Alopecia atau kebotakan biasanya terjadi karena rambutnya rontok secara terus menerus. Botak ini bisa

terjadi di tempat-tempat tertentu (alopsia areata), botak pembawaa, botakan faktor usia atau rontok terus menerus. (Josephine, 2021)

DAFTAR PUSTAKA

- Asmirajanti, M. 2021. *Modul Anatomi Fisiologi*. Retrieved from MODUL ANATOMI FISILOGI
- Djer, M. M. dan P. P. T., Gunardi, H., Yuniar, I., & Jasin, M. R. 2016. *Advances in Pediatrics*. Jakarta, Indonesia: Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM.
- Harmatuti; Prinata, dkk 2022. 2022. *Asuhan Kebidanan*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Hendry, Z. 2020. *Tingkatan Organisasi Tubuh Manusia*. Retrieved from epronote.com/2020/07/tingkat-organisasi-tubuh-manusia.html
- Josephine, D. 2021. <https://www.alomedika.com/penyakit/kesehatan-anak/bayi-prematur>.
- Kemendikbud. 2017. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima* (5th ed.). Jakarta, Indonesia: Kementrian pendidikan dan kebudayaan, Riset dan Teknoogi Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2016. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Makarim Rizal, F. 2021. Anatomi Lapisan Kulit dan Fungsinya Bagi Tubuh Manusia. In *Ensiklopedia*. Retrieved from <https://www.halodoc.com/artikel/anatomi-lapisan-kulit-dan-fungsinya-bagi-tubuh-manusia>
- Marcdante, Karen and Robert, Hal Jenson, R. B. 2014. *Ilmu Kesehatan Anak Esensial* (6th ed.; Ikatan Dokter anak Indonesia, Ed.). Singapore: Elsevier Inc.
- Resna, N. 2021. Serba Serbi Jaringan Adiposa dari Fungsi hingga Klasifikasi. In *Ensiklopedia*. Retrieved from <https://www.sehatq.com/artikel/jaringan-adiposa-dari-fungsi-hingga-klasifikasi>

- Rizal Makarim, F. 2021. *Anatomi Lapisan Kulit dan Fungsinya Bagi Tubuh Manusia*. Retrieved from <https://www.halodoc.com/artikel/anatomi-lapisan-kulit-dan-fungsinya-bagi-tubuh-manusia>
- Sherwood, L. 2018. *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem* (9th ed.). Jakarta, Indonesia: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sloane, E. 2018. *Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Soetjiningsih. 2015. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- WHO. 2019. *Buku Saku Manajemen Masalah Bayi Baru Lahir Panduan Untuk Dokter, Perawat, dan Bidan*. Jakarta, Indonesia: EGC.

BAB 3

PERMASALAHAN KEBUTUHAN DALAM TUMBUH KEMBANG BAYI

Oleh Anita Lontaan

3.1 Pendahuluan

Kematangan secara fisik disebut dengan pertumbuhan, yang ditandai dengan meningkatnya ukuran tubuh, serta organ-organ didalamnya yang berbeda-beda. Sedangkan perkembangan merupakan kemampuan yang bertambah menjadi lebih kompleks dalam hal struktur serta fungsi tubuh dengan pola yang teratur (Nurkholidaj, 2020).

Pertumbuhan secara kuantitatif dapat diukur, misalnya berat badan, tinggi badan, ataupun lingkar kepala. Perkembangan merupakan suatu transisi dari anak, kemudian menjadi remaja, diikuti dengan perubahan dari sisi psikologis maupun biologis, yang mencakup berkembangnya bahasa, kemampuan secara kognitif (contohnya: memori dan logika), keterampilan sosial dan emosional (rasa empati dan interaksi), serta keterampilan secara motorik (berlari, duduk, gerakan yang lebih kompleks lainnya) (Harahap dkk, 2018).

Saat ini masih banyak anak yang mengalami masalah dalam pertumbuhan serta perkembangan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang yaitu stimulasi atau rangsangan. Stimulasi secara rutin dan sedini mungkin serta terus menerus perlu dilakukan pada setiap anak, karena kurangnya stimulasi dapat mengakibatkan penyimpangan terhadap tumbuh kembang anak, dan dapat menetap (Susilawati dkk, 2022). Pemberian ASI eksklusif mempengaruhi tumbuh kembang anak secara optimum. Selain itu, kebutuhan

zat gizi saat hamil harus dipenuhi dan stimulasi mental harus dilakukan sejak bayi, yang sangat penting sebagai dasar untuk pembentukan perkembangan. Apabila zat gizi kurang selama kehamilan, serta minimnya stimulasi mental saat bayi dapat mempengaruhi kognisi, perilaku, serta produktivitas saat usia sekolah sampai dewasa (Harahap dkk, 2018).

3.2 Peran Ibu dalam Tumbuh Kembang

Orang tua memegang peran penting pada proses tumbuh kembang anak. Ibu merupakan tempat pertama bagi seorang anak untuk belajar akan segala sesuatu, sehingga penting bagi tiap ibu untuk mengetahui cara atau strategi terbaik dalam mendampingi masa emas anaknya. Peran ibu mencakup (Nurkholidaj, 2020):

1. Tahap Pertumbuhan

Pertumbuhan merupakan meningkatnya jumlah dan ukuran sel tubuh, dimana ketika sel-sel tersebut terus membelah diri serta mensintesis protein baru, maka akan terjadi penambahan jumlah serta berat dari sel tersebut. Dalam pertumbuhan, terjadi perubahan ukuran, berat badan, tinggi badan, ukuran gigi dan tulang, serta perubahan fisik pada manusia.

2. Tahap Perkembangan

Perkembangan anak digolongkan menjadi pertumbuhan serta perilaku anak diberbagai tahapan usia, atau istilah untuk menggambarkan kelompok usia.

3. Pola Tumbuh Kembang

Sifatnya jelas, mudah diprediksi, kontinu, progresif dan teratur.

4. Kebutuhan Dasar Tumbuh Kembang Anak

Kebutuhan dasar tumbuh kembang anak mencakup: kebutuhan fisik dan biomedis yang meliputi: gizi/pangan,

perawatan kesehatan, layaknnya tempat tinggal, kebersihan, pakaian/sandang, rekreasi.

3.3 Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang

Secara umum, faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan ada dua, yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan (Soekatri, 2020).

3.3.1 Faktor genetik

Suatu dasar untuk mencapai hasil akhir dari proses tumbuh kembang. Kualitas dan kuantitas dari pertumbuhan dapat ditentukan melalui genetik didalam sel telur yang sudah dibuahi.

3.3.2 Faktor lingkungan, mencakup dua hal, yaitu:

1. Pra-natal: mempengaruhi tumbuh kembang janin, dimulai pada saat konsepsi hingga lahir, yang meliputi: gizi ibu saat hamil, zat kimia/toksin, radiasi, infeksi, mekanis, endokrin, stress, imunitas dan anoksia embrio.
2. Post-natal: mempengaruhi tumbuh kembang anak setelah lahir, yang meliputi: faktor lingkungan secara biologis, fisik, psikososial dan faktor keluarga dengan adat istiadat.

3.4 Masalah Penyimpangan Tumbuh Kembang

Penyimpangan terhadap tumbuh kembang dapat bermula sejak masa intra uterine hingga anak tersebut dewasa. Masalah penyimpangan pertumbuhan dan perkembangan dibagi menjadi dua, yaitu (Irwanto dkk, 2006):

1. Penyimpangan terhadap pertumbuhan: tolak ukur yang digunakan untuk pertumbuhan yaitu; anthropometri (ukuran tubuh), serta penyimpangan bentuk morfologi menjadi abnormal.

2. Penyimpangan terhadap perkembangan: tolak ukur yang digunakan untuk perkembangan yaitu: motorik kasar, motorik halus, kepribadian sosial serta bahasa.

3.5 Penyimpangan terhadap Pertumbuhan

Pemantauan serta pemeriksaan secara seksama sejak masa kehamilan misalnya dengan memantau peningkatan berat badan ibu tiap bulan, serta pemeriksaan USG untuk mendeteksi kelainan organik, dapat memantau adanya penyimpangan pertumbuhan pada anak. Tanda adanya penyimpangan pertumbuhan harus dideteksi secara teliti, misalnya (Irwanto dkk, 2006):

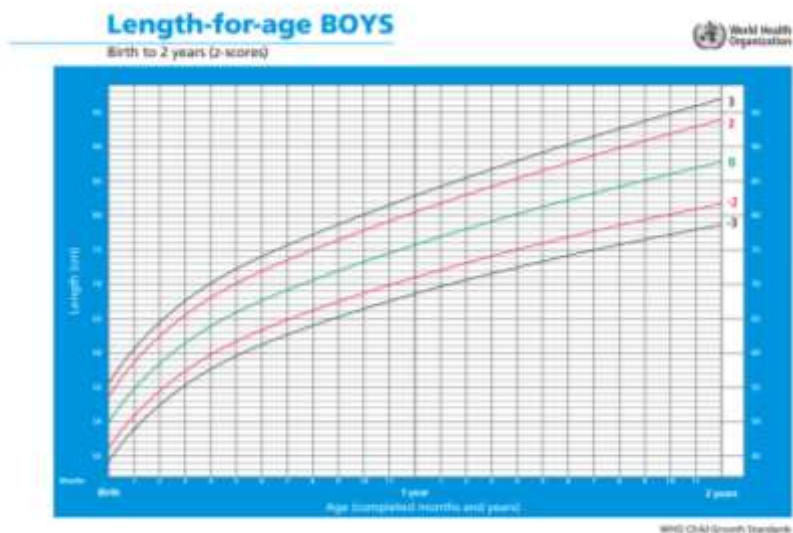
1. Bentuk tubuh, kesimetrisan, ukuran
Mulai dari kepala (fontanella, apakah ada pembengkakan), wajah (posisi mata, bentuk palpebra, lensa, pupil, telinga, hidung, bibir, serta bentuk mandibula serta maxilla), thorax/dada, jarak antara kedua puting susu, umbilicus, otot perut, adanya skoliosis/kifosis, dan anus. Saat anak beranjak masa remaja, perlu diperhatikan bentuk dan ukuran genitalia, payudara, rambut pada pubis serta axilla.
2. Anthropometri
Mengukur tinggi/panjang badan, berat badan, lingkaran kepala.

3.6 Pemantauan Pertumbuhan

3.6.1 Tinggi badan

Mendeteksi gangguan pertumbuhan dapat dilakukan dengan pengukuran tinggi (panjang) badan secara periodik lalu dihubungkan pada kurva pertumbuhan. Tinggi (panjang) badan dinyatakan dalam tinggi (panjang) badan menurut usia (TB/U atau PB/U). Indonesia menggunakan kurva WHO 2006 (Gambar 4.1, 4.2) apabila anak berusia di bawah lima tahun, sedangkan untuk anak lebih dari 5 tahun digunakan kurva CDC

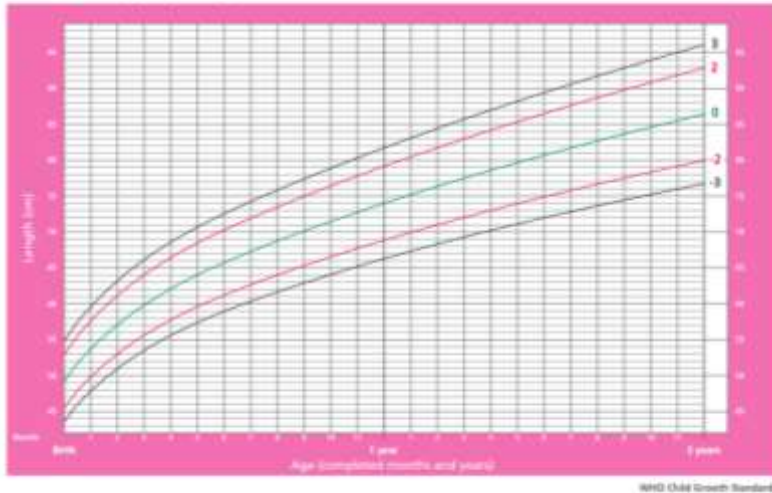
2000 (Gambar 3.3, 3.4). Anak dicurigai mengalami gangguan pertumbuhan apabila tinggi (panjang) badannya selama beberapa periode berada di bawah persentil -2 SD (Tabel 3.1). Namun, kondisi tersebut belum bisa dibilang patologis. Penyebabnya dapat berupa faktor genetik ataupun keterlambatan maturasi tulang sehingga terjadinya keterlambatan pertumbuhan konstistusional (Soedjatmiko 2001, IDAI).



Gambar 3.1 : Kurva Pertumbuhan menurut WHO; TB/U (laki-laki, usia 0-2 tahun)
(Sumber: IDAI)

Length-for-age GIRLS

Birth to 2 years (z-scores)



Gambar 3.2 : Kurva Pertumbuhan menurut WHO; TB/U (perempuan, usia 0-2 tahun)
(Sumber: IDAI)

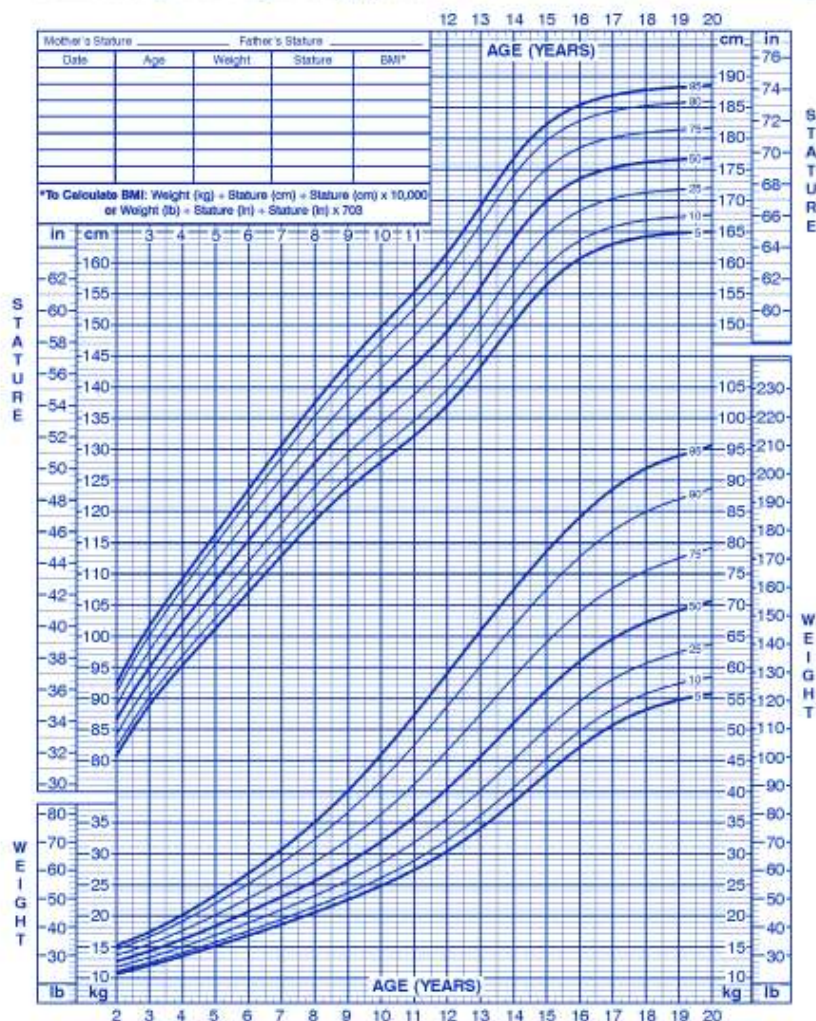
Tabel 3.1 : Interpretasi kurva WHO; TB/U

Skor Z	PB/U atau TB/U
<-3SD	Perawakan sangat pendek
-3SD sampai dengan -2SD	Perawakan pendek
-2SD sampai dengan 2SD	Perawakan normal
>2SD	Perawakan tinggi

Sumber: IDAI

2 to 20 years: Boys
Stature-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME _____
 RECORD # _____

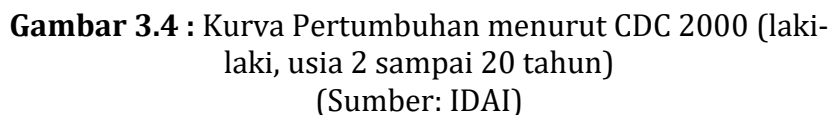


Published May 30, 2000 (modified 11/21/00).
 SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with
 the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE®

Gambar 3.3 : Kurva Pertumbuhan menurut CDC 2000 (laki-laki, usia 2 sampai 20 tahun)
 (Sumber: IDAI)

NAME _____
RECORD # _____

Untuk menyimpulkan status pertumbuhan, harus dibandingkan antara prakiraan tinggi (panjang) akhir anak, dengan potensi tinggi (panjang) akhir genetiknya (Gambar 3.5) (Soedjatmiko, 2001):

1. Prakiraan tinggi (panjang) akhir
Melanjutkan kurva pertumbuhan dengan melakukan penarikan garis lengkung, sehingga memotong garis usia 19-20 tahun, yang sejajar dengan kurva terdekat.
2. Potensi tinggi (panjang) akhir
Dihitung menggunakan rumus, dimana terdapat genetik dari rata-rata tinggi badan kedua orangtua.

Anak perempuan	Anak laki-laki
$\frac{(\text{tinggi ayah}-13 \text{ cm})+\text{tinggi ibu} \pm 8,5\text{cm}}{2}$	$\frac{(\text{tinggi ibu}+13 \text{ cm}) + \text{tinggi ayah} \pm 8,5\text{cm}}{2}$

Gambar 3.5 : Potensi tinggi (panjang) akhir
(Sumber: Soedjatmiko, 2001)

Pertumbuhan anak dikatakan dalam batas normal apabila prakiraan tinggi (panjang) akhir masih masuk di dalam batas potensi genetik. Pemeriksaan lanjutan untuk mencari faktor penyebab, apabila prakiraan tinggi (akhir) di luar batas potensi genetik.

Pertumbuhan tinggi badan dapat mengalami beberapa gangguan, penyebabnya dapat terjadi secara primer, maupun sekunder (Soedjatmiko, 2001).

1. Primer: kelainan pertumbuhan tulang (osteogenesis imperfekta, osteokondroplasia), kelainan metabolik (mukolipidosis, mukopolisakaridosis), kelainan kromosom (sindrom Down, sindrom Turner), keturunan (familial, genetik)

2. Sekunder: malnutrisi kronik, penyakit kronik (kelainan pada jantung, paru, ginjal, hati, dan lainnya), pertumbuhan intra uterin, kelainan endokrin (hipotiroid, diabetes mellitus, defisiensi *growth hormone* dan lainnya), kelainan psikososial (sindrom deprivasi emosional)

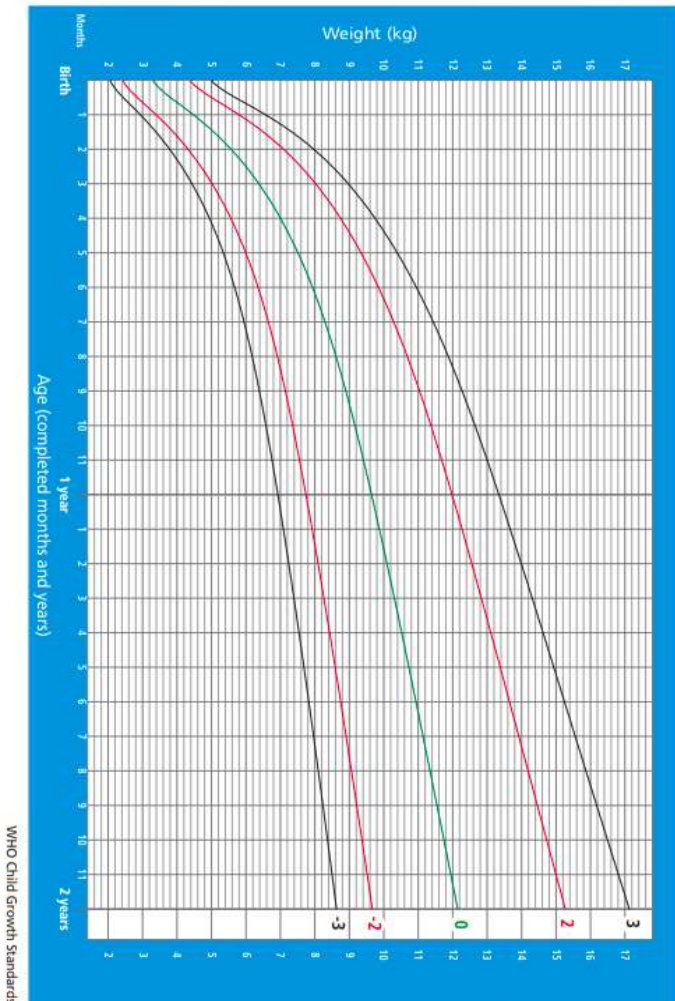
Lambat tumbuh konstistusional dapat terjadi akibat keterlambatan maturasi tulang, lebih dari dua tahun. Akibatnya, anak mengalami perawakan pendek namun saat ia beranjak dewasa dapat mencapai tinggi normal (dengan rentang *midparental height*).

3.6.2 Berat badan

Salah satu ukuran untuk memberikan gambaran massa, jaringan, serta cairan tubuh dapat menggunakan berat badan. Berat badan dinyatakan dalam bentuk berat badan menurut usia (BB/U) dalam kurva WHO (Gambar 3.6, 3.7). Berat badan dapat mendeteksi adanya gangguan pertumbuhan, dengan cara menimbang berat badan secara periodik, kemudian dihubungkan melalui kurva dan didapatkan hasil sesuai interpretasinya (Tabel 3.2) (Soekatri, 2020, IDAI).

Weight-for-age BOYS

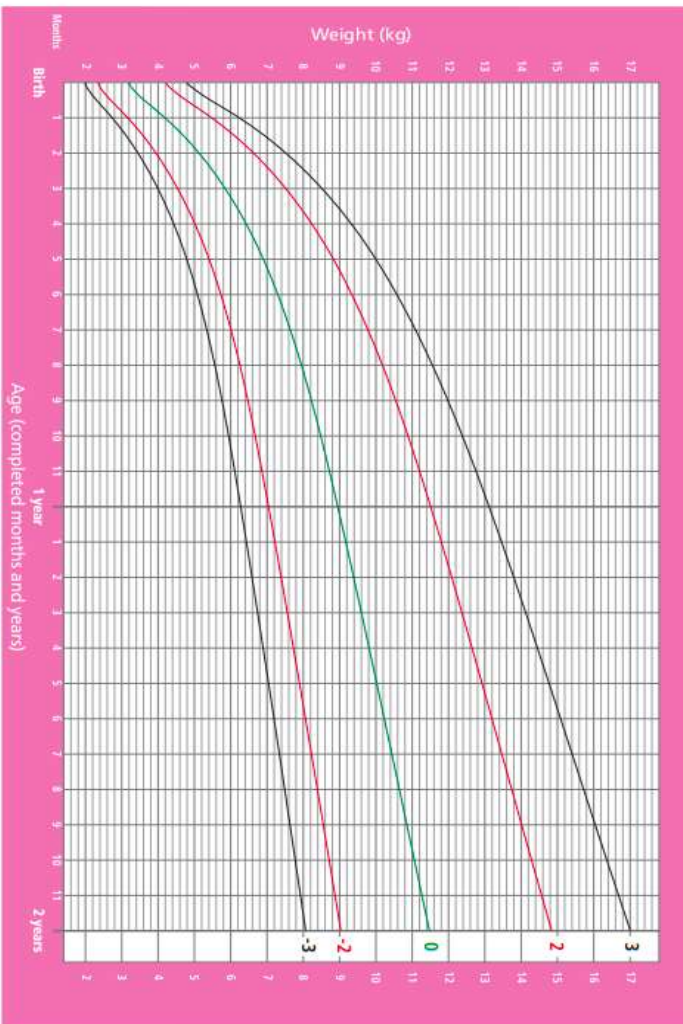
Birth to 2 years (z-scores)



Gambar 3.6 : Kurva Pertumbuhan menurut WHO; BB/U (laki-laki, usia 0-2 tahun)
(Sumber: IDAI)

Weight-for-age GIRLS

Birth to 2 years (z-scores)



WHO Child Growth Standards

Gambar 3.7 : Kurva Pertumbuhan menurut WHO; BB/U (perempuan, usia 0-2 tahun)
(Sumber: IDAI)

Tabel 3.2 : Interpretasi kurva WHO; BB/U

Skor Z	BB/U
<-3SD	Sangat kurus
-3SD sampai dengan -2SD	Kurus
-2SD sampai dengan 2SD	Normal
>2SD	Gemuk

Sumber: IDAI

Failure to thrive (gagal tumbuh) merupakan suatu kondisi yang terjadi apabila kurva berat badan anak menurun ataupun mendatar hingga memotong dua kurva persentil. Hal ini disebabkan oleh dua faktor, yaitu secara medis (adanya kelainan organik, atau penyakit), dan non medis (psikososial). Masalah nutrisi seperti dehidrasi dan retensi cairan juga berkaitan erat dengan berat badan (Soedjatmiko, 2001). Lange Current Pediatric Diagnosis and Treatment, 2005, mencantumkan tiga pola *growth deficiency*, antara lain (Irwanto dkk, 2006):

1. Tipe I

Berat badan lebih rendah dibandingkan tinggi badan, lingkaran kepala tidak mengganggu pertumbuhan. Hal ini disebabkan oleh pemasukan kalori yang tidak mencukupi, pengeluaran kalori yang berlebihan, serta ketidakmampuan tubuh untuk menggunakan kalori tersebut. Tipe I ini berkaitan dengan faktor kemiskinan, adanya kesenjangan antara pengasuh dan anak, pola makan yang abnormal ataupun kombinasi dari faktor-faktor tersebut.

2. Tipe II

Tubuh kecil proporsional, lingkaran kepala dalam batas normal. Tipe II ini berhubungan dengan faktor genetik, seperti: perawakan pendek, pertumbuhan lambat konstistusional, displasia tulang, endokrinopati, penyakit jantung atau ginjal.

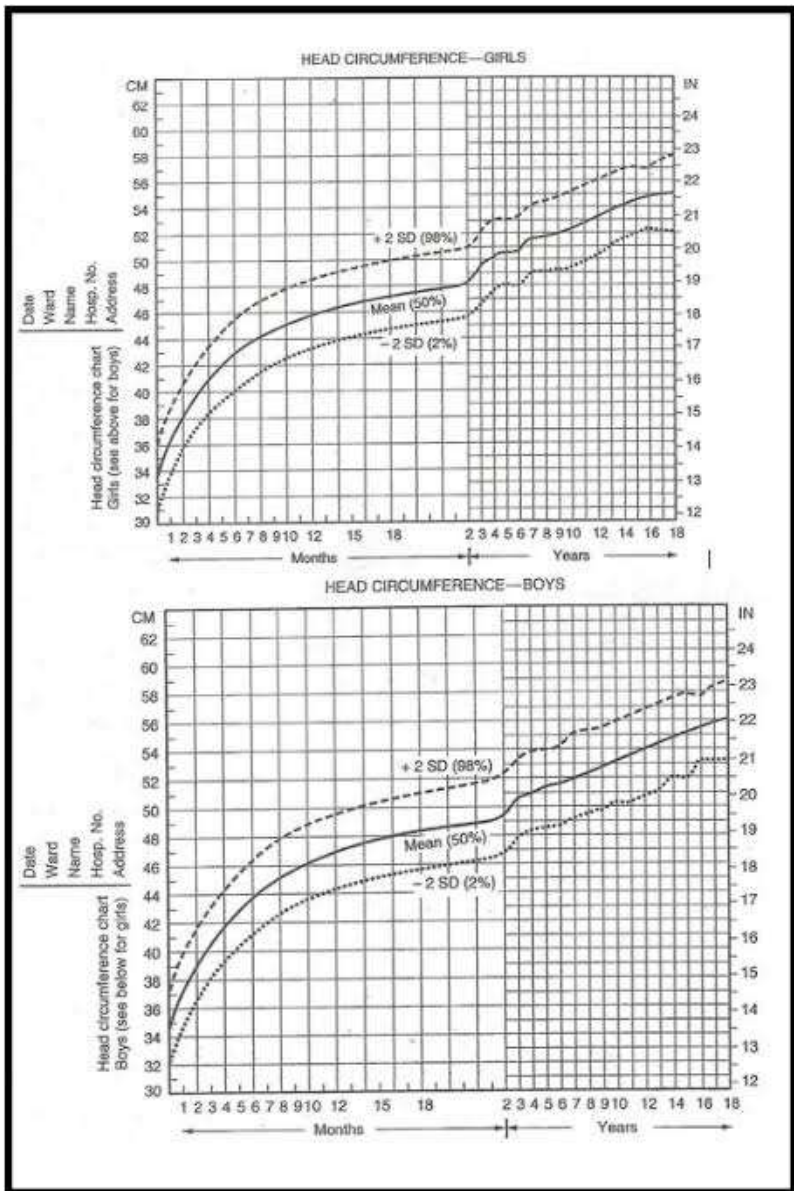
3. Tipe III

Tinggi badan, berat badan serta lingkaran kepala berada dibawah batas normal. Tipe III berkaitan dengan gangguan perinatal, kerusakan kromosom, serta abnormalitas sistem saraf pusat.

3.6.3 Kepala

Ukuran dan pertumbuhan otak dapat dilihat melalui pemantauan ukuran lingkaran kepala dan ubun-ubun besar (IDAI). Ukuran, bentuk dan kesimetrisan kepala harus diperhatikan. Ubun-ubun besar dapat menutup sebelum 18 bulan, paling lambat 29 bulan. Ubun-ubun besar yang lambat menutup dapat disebabkan oleh hipotiroid, maupun tingginya tekanan intrakranial karena hidrosefalus, pseudotumor serebri ataupun perdarahan subdural. Kurva lingkaran kepala Nellhaus (Gambar 3.8) dapat mendeteksi (Soedjatmiko, 2006):

1. Mikrosefali (hasil pengukuran $<-2SD$): berkorelasi kuat adanya gangguan perkembangan kognitif. Degenerasi sistem saraf pusat berkaitan dengan mikrosefali progresif.
2. Makrosefali (hasil pengukuran $>-2SD$): disebabkan karena hidrosefalus, neurofibromatosis dan lainnya.



Gambar 3.8 : Kurva lingkaran kepala Nellhaus
(Sumber: IDAI)

3.7 Pemantauan Perkembangan

Pemantauan perkembangan meliputi beberapa aspek, yaitu (Handayani dkk, 2019):

1. **Motorik kasar atau gerakan kasar**
Merupakan kemampuan anak untuk bergerak serta sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar, contohnya gerakan duduk, berdiri dan lainnya.
2. **Motorik halus atau gerakan halus**
Merupakan kemampuan anak untuk bergerak dengan melibatkan anggota-anggota tubuh tertentu yang menggunakan otot-otot kecil namun perlu koordinasi secara cermat, contohnya menulis, menjimpit, mengamati sesuatu dan lainnya.
3. **Kemampuan berbicara dan bahasa**
Merupakan kemampuan anak untuk merespons terhadap komunikasi, seperti suara, berbicara, mengikuti perintah dan lainnya .
4. **Bersosialisasi dan kemandirian**
Merupakan kemampuan anak secara mandiri, misalnya makan sendiri, berberes mainan setelah bermain, serta dapat bersosialisasi dan berinteraksi dalam lingkungannya dan lainnya.

Untuk melakukan skrining terhadap pada motorik kasar, motorik halus, bahasa dan perilaku sosial, dapat menggunakan *Denver Developmental Screening Test* (DDST atau Denver II). Denver II (Gambar 3.9) dapat digunakan untuk identifikasi awal perkembangan pada anak pra sekolah (anak berusia <6 tahun). Idealnya Denver II ini digunakan saat anak berusia 3 atau 4 bulan, kemudian usia 10 bulan dan 3 tahun untuk mempermudah evaluasi perkembangan anak (Kurniawan dkk, 2016).

Intelligence Qotient (IQ), Social Qotient (SQ), dan Emotional Qotient (EQ) dilakukan oleh psikolog, untuk menetapkan kemampuan kurang, normal ataupun berbakat terhadap seorang anak. Dikatakan terdapat penyimpangan perkembangan, bila kemampuan anak tak sesuai dengan tolak ukur anak yang normal (Irwanto dkk, 2006).

3.8 Upaya-upaya untuk Meningkatkan Kualitas Tumbuh Kembang

Dalam meningkatkan kualitas tumbuh kembang, maka diperlukan pemenuhan terhadap kebutuhan dasar anak, yang dibagi atas tiga (Handayani dkk, 2019):

1. Asum: meliputi gizi/pangan, merawat kesehatan dasar, layaknya pemukiman dan sanitasi lingkungan, kebersihan diri, pakaian dan lainnya.
2. Asih: kebutuhan kasih sayang/emosi, untuk menciptakan ikatan erat serta rasa percaya agar tumbuh kembang terjamin, baik secara fisik, mental maupun psikososial.
3. Asah: kebutuhan akan stimulasi mental, untuk mengembangkan kemandirian, kreativitas, kecerdasan, moral-etika, kepribadian, produktivitas dan lainnya.

Tumbuh kembang dipengaruhi pula oleh faktor lingkungan, baik sebelum anak lahir ataupun sesudah lahir. Upaya yang perlu dilakukan yaitu (Handayani dkk, 2019):

1. Pemeriksaan kesehatan pranikah: untuk mengetahui kesehatan secara umum, serta pencegahan terhadap fertilitas dan genetika. Jenis pemeriksaan meliputi: pemeriksaan darah lengkap, infeksi menular seksual, reproduksi dan keturunan.
2. Pra lahir: memperhatikan gizi ibu saat hamil, penyakit infeksi yang menyebabkan cacat bawaan misalnya TORCH, serta penyakit ibu yang mempengaruhi janin misalnya hipertensi, asma, DM dan lainnya.
3. Saat lahir: komplikasi persalinan misalnya trauma lahir dapat mempengaruhi tumbuh kembang.
4. Setelah lahir: pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan
5. Kesehatan anak: membawa anak ke pelayanan kesehatan ketika sakit, melakukan monitoring pertumbuhan, imunisasi lengkap, memberikan tempat tinggal yang layak.

6. Sanitasi lingkungan: untuk mengurangi serta mencegah penyakit kulit, diare, saluran pernafasan dan lainnya.
7. Keluarga: memberikan suasana yang damai dan penuh kasih sayang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurkholidaj, 2020, 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak usia 1-3 tahun di Desa Kayu Laut Kecamatan Panyabungan Selatan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020', *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, vol. 5, no. 2, hh. 19-26.
- Harahap, H, Budiman, B & Widodo, Y 2018, 'Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia 0,5-1,9 tahun terkait dengan asupan makanan dan pengasuhan yang kurang', *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, vol. 41, no. 1, hh. 49-58.
- Susilowati, L, Susanti, D, Lutfiyanti, A, Hutasoit, M 2022, 'Deteksi dini gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah di TK Islam Sunan Gunung Jati', *The Journal of Innovation in Community Empowerment*, vol. 4, no. 1, hh. 64-70.
- Soekatri, M 2020, *Normalkah pertumbuhan dan perkembangan Si Buah Hati?*, Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran', dilihat pada 13 November 2022 <https://fikes.upnvj.ac.id/uploads/files/2020/Juni/Gizi/Pemateri_1_UPN_PERTUMBUHAN_DAN_PERKEMBANGAN_ANAK_FINAL1.pdf>.
- Irwanto, Suryawan, A, Narendra, M 2006, *Penyimpangan tumbuh kembang anak*, Universitas Airlangga, Surabaya.
- Soedjatmiko, 2001, 'Deteksi dini gangguan tumbuh kembang balita', *Sari Pediatri*, vol. 3, no. 3, hh. 175-188.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia, dilihat pada 13 November 2022 <<https://www.idai.or.id/>>.

- Handayani T, Sa'adah, N, Setiyani, A, Nugroho, H 2019, *Modul ajar manajemen tumbuh kembang anak*, Poltekkes Kemenkes Surabaya, dilihat pada 12 November 2022 <<https://jurusankebidanan.poltekkesdepkes-sby.ac.id/wp-content/uploads/2021/01/Modul-Tukem1.pdf>>.
- Kurniawan, R, Muhimmah, I, Jannah, H 2016, 'Sistem monitoring perkembangan anak berbasis denver development screening test (DDST/Denver II)', *Teknoin*, vol. 22, no. 4, hh. 305-14.

BAB 4

MANFAAT PIJAT DAN SPA BAYI

Oleh Ellyzabeth Sukmawati

4.1 Pendahuluan

Pola asuh yang baik pada bayi balita serta anak adalah tentang menciptakan lingkungan yang menenangkan dan sehat di mana bayi yang baru lahir tahu betapa mereka disayang (Wulandari, 2017). Meskipun menyentuh dan membelai bayi mungkin merupakan hal yang alami bagi ibu, mempelajari seni memijat bayi mungkin bukan sesuatu yang dipertimbangkan sepenuhnya. Namun, itu adalah salah satu hal terpenting dan alami yang dapat kita lakukan untuk membangun ikatan yang kuat dan dasar kasih sayang serta membantu anak-anak kita berkembang baik secara fisik maupun emosional. Manfaat kesehatan dari sentuhan fisik tentu berlaku untuk bayi, dan memijat bayi adalah cara yang luar biasa untuk memberikan manfaat kesehatan ini kepada bayi secara teratur (Sukmawati & Imanah, 2020).

Ketetapan Menteri Kesehatan dengan no 900/ MENKES /SK /VI tahun 2002 mengenai praktek serta pendaftaran untuk bidan bahwasannya Bidan berhak memantau perkembangan bayi dan jika terdapat eksitasi serta penemuan dini terhadap keterlambatan kemajuan dalam perkembangan (Diah, 2020; Insani *et al.*, 2017). Keterlambatan perkembangan tersebut dapat diminimalisir dengan pijat bayi. Para ilmuwan di Venezuela melakukan riset mengenai konsep pijat bayi bisa membuahkan pergantian ilmu faal yang menolong kandungan hormone pada badan berfungsi aktif. Alhasil temuan ini amat direkomendasikan buat perkembangan berikutnya. Spa adalah bahasa Latin dari salus per aqua yang secara harfiah berarti

sehat melalui air. Baby spa adalah suatu rangkaian kegiatan yang diberikan kepada bayi dengan tujuan memberikan relaksasi pada bayi serta memberikan kebutuhan fisik, berguna untuk pertumbuhan otak, sistem sensorik, emosi, kasih sayang dan rangsangan rangsangan melalui sentuhan dengan pijatan (Roesli, 2016). Pijatan lembut ialah salah satu wujud rangsangan berbentuk gesekan yang tertuju buat perkembangan bayi dan balita. Bentuk gesekan serta titik yang ditekan secara halus melalui pijatan bayi menimbulkan saraf yang ada di dataran kulit dapat memunculkan respon. Saraf ini mengirimkan catatan rangsangan ke otak melewati jaringan saraf yang ada di sumsum tulang balik. Pijatan lembut menolong melenturkan otot serta merendahkan hormon adrenalin sehingga dapat membantu bayi dan balita tertidur lelap. Bayi berumur 3- 6 bulan ialah salah satu durasi yang pas untuk mulai dilaksanakannya tindakan baby spa. (Anggraini & Sari, 2020)

Baby SPA mempunyai banyak guna buat bayi salah satunya ialah pola tidur yang baik, memicu hormon kortisol serta oksitosin, menaikkan sistem antibodi alhasil membuat bayi menjadi lebih sehat, kemudian memicu enzim pada perut untuk mempermudah absorpsi nutrisi (Kurnaesih *et al.*, 2020). Selain hal tersebut, perlu diketahui bahwa pijat bayi dan spa dapat memicu hormon yang mempengaruhi dalam keinginan nafsu makan bayi yaitu hormon gastrin. Pijat ini juga memperlancar penyebaran aliran darah serta menguatkan otot, menghindari terjadi kolik, pengaruhi kemajuan otak serta memaksimalkan daya indera, semacam alat peraba, penciuman, pandangan, pendengaran serta keseimbangan (Handayani & Mallongi, 2020).

4.2 Pijat Bayi dan Spa Bayi

4.2.1 Pijat Bayi

Pijat ialah salah satu cara penyembuhan secara konvensional yang terdapat di bumi. Pijat mencakup pemeliharaan kesehatan serta penyembuhan yang sanggup melepaskan sendi yang sangat kaku. Pijat bayi ini sudah dicoba di Indonesia semenjak dulu kala, turun temurun tanpa mengetahui bahwa pijatan ataupun gesekan ini berakibat positif untuk badan. Bagian gesekan yang dimaksud disini merupakan kulit yang merupakan bagian yang teluas dari badan. Bayi bisa merasakan fungsi ini semenjak dari kandungan. Akhir saraf dalam dataran kulit hendak langsung bereaksi pada gesekan/pijatan (Anggraini & Sari, 2020; Lutfiasari, 2019). Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian permasalahan dengan bayi yang lahir prematur sangat bermanfaat jika melakukan pijat bayi untuk merangsang otot dan syaraf-syarafnya yang belum sempurna (Andaruni & Alasiry, 2018).

Pijat bayi diketahui bahwa sebagai salah satu pengobatan dengan media sentuhan. Terdapatnya pijatan ini menjadi media komunikasi yang bagus antara bunda serta bayinya. Hal ini disebabkan karena adanya sentuhan menyebabkan anak merasa nyaman serta aman. Banyak para ibu yang melakukan pijat bayi ini ke dukun bayi secara konvensional. Sebagian dari mereka menyangka bahwa pijat ini memulihkan kesehatan anak mereka. Secara faktanya, pijat ini bisa dilakukan sendiri sebab pijatan terbaik ialah pijatan yang diberikan dengan kasih sayang dari orangtua atau orang terdekat (Sukmawati & Imanah, 2020)

Pijat bayi merupakan membagikan sentuhan/ gesekan pada badan bayi ataupun anak yang berguna buat menstimulus dan menghantarkan kasih cinta orangtua kepada buah hatinya (Hartati et al., 2020). Secara teoritis, bayi dan balita memanglah

mempunyai berat tubuh yang bermacam- macam. Kenaikan berat tubuh dipengaruhi oleh bermacam aspek internal ataupun eksternal. Pada rentang waktu khusus dengan adanya pijat ini dapat menyebabkan terdapatnya percepatan dan laju berkembang pada bayi dan balita (Lestari *et al*, 2021).



Gambar 4.1 : Pijat Bayi

4.2.2 Spa Bayi

Baby SPA merupakan perawatan spa bayi dan balita yang bisa dengan 2 metode. Metode tersebut ialah mandi ataupun berenang serta pijit bayi dan balita. Aksi bayi ketika ada pada air memicu aksi motorik bayi dan balita. Bayi ketika berada di air membuat semua belahan badan bayi dan balita bergerak sehingga menaikkan daya kemampuan bayi dan balita buat mengendalikan otot-ototnya (Sudiro & Mulyati, 2018). Pijat berperan buat membuat bayi dan balita jadi lebih responsif, menyapa dengan kontak mata, lebih banyak tersenyum, lebih kerap berdialog, lebih banyak merespons serta berlatih lebih paham pada lingkungan sekitar. Diketahui bahwa dalam umur 4-6 bulan ialah durasi terbaik untuk bayi

dan balita buat memahami air yang digunakan untuk berenang. Bayi dan balita ketika melakukan spa bayi dengan cara berenang, mereka akan diberikan alat buat terapung sehingga tidak akan menelan air dikala berenang pada air (Asih & Mirah WS, 2019).

Baby spa dimulai dengan pijatan serta dilanjutkan dengan berenang. Di Amerika, pijit bayi dan balita dicoba dengan memegang, menggerakkan, serta berikan titik-titik tertentu. Baby Spa berawal dari bahasa latin ialah baby yaitu bayi dan balita serta spa(solus per aqua) pemeliharaan dengan air. Baby spa bisa di artikan pemeliharaan buat bayi dan balita dngan memakai air. Unsur spa terdiri dari pengobatan air (berenang) serta massage (pijit). Berenang efisien buat melenyapkan keletihan serta kejenuhan dalam bayi dan balita. Berenang memicu aksi motorik dalam bayi dan balita sebab otot- otot bayi dan balita bertumbuh dengan amat bagus, persendian badan akan berfungsi dengan cara maksimal dan perkembangan tubuh bertambah baik. Massage merupakan pengobatan sentuh tertua dengan metode yang memakai kekuatan tubuh (tangan, jemari, siku, kaki) membagikan dampak eksitasi, rileksasi, melancarkan penyebaran darah (Handayani & Mallongi, 2020).

Langkah-langkah dalam pelaksanaan spa buat bayi dan balita tidak jauh berlainan dengan spa dewasa. Pada spa buat dewasa diawali dari pijatan serta di akhiri dengan berendam terlebih dulu setelah itu di lanjutkan kembali dengan pijatan. Sedangkan pada Baby Spa tidak sekedar melingkupi berendam di air saja, tetapi melingkupi pemeliharaan lain, yaitu pemijatan serta gymnastik bayi dan balita. Ketiga langkah itu berguna buat untuk melatih otot serta daya badan bayi dan balita, menolong kemajuan system pernafasan bayi dan balita, relaksasi, perputaran aliran darah serta pencernaan bayi dan balita (Febriyanti *et al.*, 2020). Kegiatan baby spa merupakan pemeliharaan relaksasi sehingga bila situasi bayi dan balita

rileks dapat memberikan banyak manfaat salah satunya yaitu menaikkan mutu tidur serta menyusui pada ibu sehingga dapat membantu juga dalam menyukkseskan pemberian ASI eksklusif (Handayani & Mallongi, 2020; Kurnaesih *et al.*, 2020).



Gambar 4.2 : Spa Bayi

DAFTAR PUSTAKA

- Andaruni, N. Q. R., & Alasiry, E. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Dan Breastfeeding Terhadap Penurunan Kadar Bilirubin Pada Neonatus Dengan Hiperbilirubinemia. *Bidan, III*(2).
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. 2020. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan, 10*(1).
- Asih, Y., & Mirah WS, I. G. A. 2019. Optimalisasi Pertumbuhan Bayi dengan Baby Massage and Spa. *Jurnal Kesehatan, 10*(2). <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1416>
- Diah, N. M. 2020. Peran Bidan dalam Pemberdayaan Perempuan untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak Menuju Indonesia Maju (1000 HPK). *Kementerian Kesehatan RI*.
- Febriyanti, S. N. U., Nurlintan, D., & Hudhariani, R. N. 2020. The Benefits of Baby Gym on Development of Baby Age 6 Months. *JURNAL KEBIDANAN, 10*(2). <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.5814>
- Handayani, S., & Mallongi, A. 2020. Effectiveness of baby spa and music therapy on growth and development of baby. *Medico-Legal Update, 20*(3). <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i3.1501>
- Hartati, S., Hidayah Akademi Kebidanan Sempena Negeri, N., Tim, S., & Marpoyan Damai, K. 2020. Effects of Baby Massage on Weight Gain in Babies. *Journal of Midwifery and Nursing, 2*(2).
- Insani, A. A., Nurdiyan, A., Yulizawati, Y., Bustami, L. E., Iryani, D., & Fitrayeni, F. 2017. "Berpikir Kritis" Dasar Bidan Dalam Manajemen Asuhan Kebidanan. *Journal of Midwifery, 1*(2). <https://doi.org/10.25077/jom.1.2.21-30.2016>

- Kurnaesih, E., Ariesty, A. R., & Masriadi. 2020. The influence of baby spa toward growth and development rough and smooth motoric babies, age 3 – 12 months in the subdistrict lapongkoda disrict of tempe Wajo regency. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4). <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.11613>
- Lestari, K. P., Nurbadlina, F. R., Wagiyo, & Jauhar, M. 2021. The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research*, 10(s1). <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>
- Lutfiasari, D. 2019. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3).
- Roesli, U. 2016. *Pedoman pijat bayi edisi revisi (Revised baby massage guidelines)*. Trubus Agriwidya.
- Sudiro, K., & Mulyati, S. 2018. Baby Spa Effect on Growth. *Asian Journal of Applied Sciences*, 6(5). <https://doi.org/10.24203/ajas.v6i5.5538>
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. 2020. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiviness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1).
- Wulandari, S. 2017. *Hubungan Antara Komunikasi Keluarga Dan Persepsi Terhadap Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja*. UMS.

BAB 5

PERSIAPAN PELAKSANAAN PIJAT DAN SPA BAYI

Oleh Eggy Widya Larasati

5.1 Waktu Yang Tepat Untuk Simulasi Pijat dan Spa Bayi

Menurut (Setiawandari, 2019), terdapat beberapa waktu yang dianjurkan orang tua dalam melaksanakan pijat dan spa bayi:

- a. Kapanpun saat orang tua ingin memulai
- b. Pijatan setiap hari pada usia 6-7 bulan pertama bayi sangat bermanfaat
- c. Pijatan pagi bisa dilakukan pada pagi hari sebelum mandi karena lebih mudah menghilangkan sisa minyak pijat, selain itu pemijatan pada pagi hari memberikan suasana ceria untuk bayi.
- d. Pijat malam sangat baik. Karena bayi biasanya rileks dan mengantuk setelah dipijat, hal ini bermanfaat untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

5.2 Perhatian Khusus Sebelum Melaksanakan Pijat dan Spa Bayi

- a. Tidak boleh memijat bayi/ balita sesudah diberi makan/susu. Segera memijat sesudah makan bisa mengganggu pencernaan, bahkan muntah. Hal ini terjadi karena lambung masih belum siap diguncang dan gerak peristaltik masih berlangsung untuk mengantarkan makanan menuju saluran pencernaan

- b. Jangan membangunkan bayi/ balita hanya untuk dipijat
- c. Jangan memijat ketika bayi/ balita sakit, kecuali untuk tehnik memijat untuk terapi.
- d. Jangan memijat dengan paksa
- e. Jangan memaksakan posisi pijatan tertentu selama pemijatan
- f. Jangan memijat bayi menggunakan minyak bila ada eksim di kulitnya, sebab bisa memperparah kondisi kulitnya
- g. Bila bayi baru di imunisasi, tunggu lah sampai 48 jam untuk mengetahui apakah terdapat efek samping. Hindari area yang baru disuntik
- h. Hindari area yang memar, bengkak, meradang, atau nyeri akut (Setiawandari, 2019)

5.3 Tips Sebelum Pelaksanaan Pijat dan Spa Bayi

- a. Lakukanlah kontak mata dengan bayi/ balita
- b. Ajaklah bicaradan bernyanyi atau putarkan musik lembut agar lebih rileks
- c. Mulailah dengan sentuhan ringan dan secara bertahap tingkatkan tekanan saat bayi merasa nyaman
- d. Perhatikan isyarat bayi/ balita (menangis, mengantuk, haus atau rewel)
- e. Gunakan minyak agar lebih memudahkan dan tidak melukai kulit bayi/ balita
- f. Setelah dipijat, mandikan atau seka tubuh anak menggunakan air hangat. Bila pemijatan dilakukan di malam hari, maka bayi hanya diseka saja
- g. Hindarkan minyak dari jangkauan mata bayi/balita (Setiawandari, 2019)

5.4 Cara pemijatan berdasarkan usia

- a. Bulan, dianjurkan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Jangan memijat di bagian perut sebelum tali pusat lepas
- b. Disarankan untuk menggunakan gerakan pendek dan lembut dengan tekanan ringan selama berusia 1-3 bulan
- c. 3 bulan - 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat (Putri Mahayu, 2016)

5.5 Persiapan Pijat dan spa Bayi

- a. Ruang yang hangat dan tidak berangin
- b. Sediakan cukup waktu
- c. Posisikan diri dengan nyaman dan rileks (untuk ibu dan bayi)
- d. Alas yang rata dan lembut
- e. Siapkan handuk, baju untuk ganti, dan baby oil/lotion
- f. Kuku tidak panjang dan jangan memakai perhiasan di jari tangan
- g. Tangan harus bersih, cucilah tangan sebelum dan sesudah melakukan pemijatan
- h. Jika bayi masih di rumah sakit, pemijatan dilakukan didalaminkubator atau dibawah penghangat khusus (infant warmer)

5.6 Pelaksanaan Pijat Bayi

Pelaksanaan pijat pada bayi sebaiknya dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberikan kesempatan pada bayi untuk terbiasa dengan pijatan sebelum menyentuh bagian tubuh lainnya.(Nurmalasari, 2016). (Susan, 2013)Menyebutkan bahwa pijat bayi harus dimulai dengan kaki, perut, dada, tangan dan wajah dan diakhiri dengan

punggung. Pernyataan tersebut juga didukung oleh (Roesli Utami, 2016) dalam bukunya menyatakan bahwa sebaiknya urutan pijat bayi dianjurkan untuk dimulai dari kaki, perut, dada, tangan dan wajah dan berakhir di punggung. Cara pemijatan sesuai usia bayi menurut (Roesli Utami, 2016):

a. Kaki

- 1) Perahan cara India
Pegang pangkal paha bayi seolah-olah sedang memegang tongkat softball. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu .
- 2) Peras dan putar
Pegang pangkal paha bayi dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dari pangkal paha ke pergelangan kaki.
- 3) Telapak kaki
Urutlah bayi dengan menggunakan ibu jari kedua tangan secara bergantian, mulailah dari tumit, jari-jari hingga seluruh telapak kaki bayi .
- 4) Tarikan lembut jari
Pijat setiap jari dengan gerakan memutar menjauhi bagian bawah kaki, diakhiri dengan sapuan lembut di setiap ujung jari.
- 5) Gerakan peregangkan (*stretch*)
Gunakan sisi jari telunjuk untuk memijat bagian bawah kaki dari ujung jari hingga tumit. Dengan jari-jari tangan yang lain, regangkan dengan lembut bagian atas kaki ke arah tumit.
- 6) Titik tekan
Tekanlah dengan kedua ibu jari secara bersamaan di telapak kaki, dari tumit hingga ujung kaki.
- 7) Punggung kaki
Dengan menggunakan kedua ibu jari, pijat telapak kaki secara bergantian dari pergelangan kaki ke jari kaki.

- 8) Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)
Lakukan gerakan menekan pergelangan kaki bayi dengan ibu jari dan jari-jari lainnya.
- 9) Perahan cara Swedia
Pegangpergelangan tangan bayi. Gerakkanlah tangan Anda secara bergantian dari pergelangan tangan .
- 10)Gerakan menggulung
Peganglah pangkal paha menggunakan kedua tangan Anda. Buat gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki .
- 11)Gerakan akhir
Setelah melakukan gerakan 1 sampai 10 dengan kaki kanan dan kiri, tutup kaki bayi. Letakkan kedua tangan di bokong dan pangkal paha secara bersamaan. Usapkedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha kearah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

b. Perut

- 1) Mengayuh sepeda
Lakukanlah gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas kebawah perut, secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri .
- 2) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat
Angkatlah kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Lalu pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki menggunakan tangan yang lain.
- 3) Bulan Matahari
Buatlah lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri dimulai dari perut sebelah kanan bawah (area usus buntu) keatas, lalu kembali kearah kanan bawah seperti membentuk gambar matahari (M) beberapa kali. Gunakanlah tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran dimulai dari bagian kanan

bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi seperti membentuk gambar bulan (B), lakukanlah kedua gerakan ini bersamaan. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari) dan tangan kanan membuat gerakan setengah lingkaran .

4) Gerakan I – Love – U

Pijat perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”. Love, Pijat perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, lalu dari kiri atas ke kiri bawah. You, Pijat perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (area usus buntu) ke atas, lalu ke kiri, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah .

5) Gelembung atau jari – jari berjalan (*walking fingers*)

Letakkanlah ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakanlah jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri untuk mengeluarkan gelembung – gelembung udara .

6) Dada

a) Jantung besar

Buat gerakan yang membentuk gambar jantung dengan meletakkan ujung – ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi atau di ulu hati. Buatlah gerakan ke atas sampai di bawah leher, lalu di samping diatas tulang selangka, kemudian ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati .

b) Kupu – kupu

Buat gerakan diagonal membentuk gambar kupu – kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan lalu kembali ke ulu

hati. Gerakkan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

c. Tangan

1) 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.

2) 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

3) Peras dan putar

Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan

4) Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari

5) 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

6) Punggung tangan

Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut

- 7) Peras dan putar pergelangan tangan
Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk
- 8) Perahan cara Swedia
Arah pijatan cara Swedia yaitu dari pergelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini bermanfaat untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.
 - a) Gerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah bahu.
 - b) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah bahu
 - c) Gerakan menggulung Pegang lengan atas atau bahu menggunakan kedua telapak tangan. Lakukan gerakan memutar dari pangkal lengan ke arah pergelangan tangan atau jari-jari.

d. Muka

- 1) Dahi
Letakkanlah jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Tekankanlah jari-jari secara lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah-olah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakkan kebawah ke area pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di area pelipis, lalu gerakkanlah kedalam melalui area pipi dibawah mata
- 2) Alis
Letakkanlah kedua ibu jari di antara kedua alis mata. Gunakanlah kedua ibu jari untuk memijat dengan lembut pada alis mata dan dibatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah-olah menyetrika alis

- 3) Hidung: senyum I Letakkanlah kedua ibu jari pada pertengahan alis. Tekankanlah ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah-olah membuat bayi tersenyum.
- 4) Mulut bagian atas : senyum II Letakkanlah kedua ibu jari di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakkanlah kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke area pipi seolah-olah membuat bayi tersenyum
- 5) Mulut bagian bawah: senyum III Letakkanlah kedua ibu jari ditengah dagu. Tekanlah menggunakan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, lalu ke atas ke arah pipi seolah-olah membuat bayi tersenyum
- 6) Lingkaran kecil dirahang (small circles around jaw)
Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran–lingkaran kecil di daerah rahang bayi
- 7) Belakang telinga
Dengan menggunakan ujung–ujung jari, tekanan lah dengan lembut pada area belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan kearah pertengahan dagu dibawah dagu
- 8) Punggung
 - a) Gerakan maju mundur (kursi goyang)
Tengkurapkan bayi melintang didepan dengan posisi kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan. Pijat seluruh punggung bayi dengan gerakan maju mundur memakai kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai kepantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.
 - b) Gerakan menyetrika
Pegang pantat bayi menggunakan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu dengan tangan kanan

yang menahan pantat bayi seperti sedang 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, buat gerakan-gerakan melingkar kecil dimulai dari batas tengkuk lalu turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di area leher, lalu lingkaran yang lebih besar di area pantat
- e) Gerakan menggaruk
Tekanlah dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buatlah gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi

DAFTAR PUSTAKA

- Nurmalasari, D. I. , A. E. M. , & N. P. 2016. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.
- Putri Mahayu. 2016. *Buku Lengkap Perawatan Bayi dan Balita*. Saufa.
- Roesli Utami. 2016. *Pedoman Pijat Bayi*. Trubus Agriwidya.
- Setiawandari. 2019. *Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita*. Adi Buana Univercity Press.
- Susan, G. S. 2013. *Massage Therapy Principles And Practice (Six Edition)*. Elsevier Ltd.

BAB 6

TEKNIK PIJAT DAN SPA BAYI

Oleh Rahmadyanti

Pada BAB ini, penulis berfokus hanya pada teknik pijat bayi dan spa bayi, karena pada BAB sebelumnya telah dijelaskan manfaat pijat dan Spa bayi (BAB 4) serta persiapan pelaksanaannya pijat dan spa bayi (BAB 5).

6.1 Teknik pijat dan spa bayi

Dalam bab ini akan dijelaskan tentang Teknik pijat dan Spa bayi. Yang akan diuraikan satu persatu.

6.1.1 Pengertian Pijat Bayi (*massage baby*)

Pijat adalah salah satu metode pengobatan tertua dan populer di kalangan masyarakat (Julianti, 2021) serta seni perawatan kesehatan dengan sentuhan (*touching*) dan tekanan (*pressure*) (Ginayatunisa and Saphiranti, 2014). Pijat merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil-kinestetik dan komunikasi verbal (Praningrum, Kusudaryati and Untari, 2017). Pijat dilakukan menunggu kesiapan bayi sehingga bayi merasa senang, puas dan nyaman (Praningrum, Kusudaryati and Untari, 2017). Pijat bayi berpengaruh bagi pertumbuhan bayi karena saat pemijatan terjadi rangsangan pada hormon endorphin (meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan), aktivitas nervus vagus (merangsang proses pencernaan makanan membuat bayi cenderung mudah lapar sehingga terjadi peningkatan asupan ASI), peningkatan produksi serotonin (meningkatkan imunitas tubuh bayi) dan terjadi perkembangan gelombang otak bayi (menstimulasi bayi untuk tidur lebih lelap, tenang dan nyaman serta merileksasi tubuh bayi sehingga meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi

bayi)(Rifani, A.A. and Sofiyanti, 2022). Pemijatan bayi jangan di langsung sesaat setelah bayi makan, jangan bangunkan bayi atau melakukan pijat saat jam tidur bayi.

6.1.2 Tahap awal sebelum melakukan pemijatan bayi

Sebelum memulai melakukan treatment, ada beberapa tanda yang diberikan bayi sebagai respon siap/tidak siap saat akan dipijat yaitu:

Tabel 6.1 : Ekspresi Bayi sebelum dilakukan Treatment

BAYI SIAP DIPIJAT	BAYI TIDAK SIAP DIPIJAT
• Kontak mata • <i>Awake</i> • <i>Alert</i> • Mengoceh • Tangan Terbuka • Tersenyum • Kaki menggosok • Santai • Semangat • Meraih/Mengepal	• Tidak ada kontak mata • Mengantuk • Menangis • Tangan digenggam • Kepala memutar balik • Ketegangan • Kulit berbintik-bintik • kekakuan

Sumber : TIM, 2020

Setelah memperhatikan melihat bahwa bayi telah siap untuk dipijat, seorang terapis baru akan memulai pijatan. Namun, seorang terapis harus tetap memperhatikan ekspresi bayi saat proses pemijatan. Berikut disajikan tabel ekspresi penerimaan/penolakan bayi

Tabel 6.2 : Ekspresi Penolakan dan Penerimaan Bayi saat Pemijatan

Eksresi Bayi	Kontak Mata dan Ekpresi Wajah	Suara	<i>Body Language</i>
Menerima	• Mata terlihat terbuka dan cerah • Aktif menoleh kiri dan kanan dan tersenyum • Menatap terapis dengan wajah yang berseri	• Bayi aktif mengoceh, tertawa, tersenyum atau terkadang menghisap tangan	• Terlentang tanpa penolakan • Tangan dan kaki bergerak lembut • Berusaha meraih terapis, melakukan kontak mata dan tersenyum • <i>Open body language</i>
Menolak	• Memejamkan mata, menguap atau mengantuk • Memalingkan muka atau menggelengkan kepala • Mengakutkan badan	• Cegukan, tubuh tampak kemerahan dan menangis	• Berusaha menjauh atau berputar • Rewel dan cenderung melakukan gerakan yang tidak bisa dikontrol • Menjauh

Eksresi Bayi	Kontak Mata dan Ekpresi Wajah	Suara	<i>Body Language</i>
			setiap kali dipegang, badan menjadi kaku dan menendang -nendang • <i>Close body language</i>

Sumber :TIM, 2020

6.1.3 Teknik Pijat Bayi

Beberapa buku sudah banyak yang membahas teknik pijat bayi, tetapi pada bab ini dibahas tentang teknik seperti *milking, butterfly, cross, go back-forward, slip*, menggaruk, *circle down dan smile*. Berikut ini akan dijelaskan lebih dalam terkait gerakan dan teknik pijat bayi (Ginayatunisa and Saphiranti, 2014):

Tabel 6.3 : Teknik Pijat bayi

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
KAKI	<i>MILKING</i> <i>Milking India</i> Kaki bayi dipegang oleh terapis (Ditungkai atas diletakkan tangan kanan, (Tungkai bawah	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	posisi tangan kiri berada) pangkal paha diremas lembut ke arah pergelangan kaki. Ulangi pada kaki sebelahmya dengan gerakan yang sama <i>Milking Swedia</i> • teknik <i>milking india</i> diulang, tetapi dengan arah yang berlawanan.	
	<i>SQUEEZING</i> • Gerakan memeras dimulai pada pangkal paha menuju pergelangan kaki.	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	THUMB AFTER THUMB • Pijatan dari tumit ke arah jari- jari pada telapak kaki menggunakan ibu jari. • Ulangi pijatan sebelumnya pada punggung kaki	
	SPIRAL • Telapak kaki dipijat dimulai pada pergelangan kaki ke arah pangkal jari	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	posisi diputar gerakannya • Punggung kaki dipijat mulai pergelangan kearah pangkal jari posisi diputar gerakannya	
	<i>FINGER SHAKE</i> • Pijat memutar pada jari kaki, menjauhi telapak kaki lalu tarik lembut pada ujung jari	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	RELAX Menyilangkan Kaki • Silangkan kaki keatas sampai mata kaki bertemu, lalu kembalikan ke posisi awal. Ulangi gerakan dengan kaki kiri dan tangan kanan. Menekuk Kaki • Luruskan kaki kanan, lalu tekuk kaki perlahan kearah perut. • Ulangi gerakan pada kaki kiri, bergantian	 
PIJATAN DADA	BUTTERFLY • Gerakkan tangan pada dada ke arah atas hingga	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	bawah leher, kesamping, lalu kebawah serta balik bagian tengah dada, tangan tidak diangkat.	
	CROSS • Gerakan menyilang pada dada dimulai pada pinggang menuju bahu, Gerakan berulang secara bergantian	
PIJATAN PERUT	MENGAYUH • Pijatan dari bawah ulu hati sampai bawah pusar dengan menekan secara lembut menggunakan telapak tangan.	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	BULAN MATAHARI • Telapak tangan bagian dalam melakukan pijatan dimulai pada perut sebelah kanan bawah keatas kearah perut bagian kiri bawah diputar searah seperti putaran jam (gerakan seperti bulan) • Lakukan gerakan memutar dari perut sebelah kanan bagian bawah lalu mengarah kebagian atas seperti jarum jam lakukan lingkaran penuh menggunakan tangan kiri	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	(gerakan matahari) • Diulangi lagi Gerakan yang sama	
	<i>I LOVE U</i> • Gerakan pijat I , pijatan dari perut atas lurus kebawah perut bayi sisi kiri menggunakan tiga ujung jari. • Gerakan pijat LOVE , pijatan pada perut kanan atas lalu ke kiri atas kemudian lurus kebawah perut bayi menggunakan tiga ujung jari.	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	• Gerakan U, pijatan dimulai pada perut sebelah kanan bagian bawah terus keatas, lanjut bagian perut sebelah kiri kearah bawah seperti membentuk huruf U terbalik menggunakan ujung 3 jari.	
	<i>WALKING FINGERS</i> • Pemijatan dinding bagian perut oleh ujung telunjuk dari tengah dan jari manis, di mulai pada daerah perut bagian kanan ke arah kiri dengan tekanan lembut.	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	RELAX • Angkat dan kemudian lipat kedua kaki sampai paha bersentuhan dengan perut dan berikan tekanan secara lembut kearah perut.	
	MILKING • Milking India, genggam tangan bayi (masing-masing pada lengan atas dan bawah), lakukan gerakan memeras dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan, demikian sebaliknya .	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	• Milking Swedia, gerakan <i>milking india</i> tadi diulang tetapi dengan arah berlawanan.	
	ROLLING • Gerakan menggulung mulai dari lengan bagian pangkal menuju pergelangan tangan, ulangi pada tangan sebelahnya.	
	SQUEEZING • Memijat dengan memeras lembut pada pangkal lengan menuju pergelangan tangan, ulangi	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	gerakan bergantian.	
	THUMB AFTER THUMB • Memijat pergelangan tangan ke arah jari- jari telapak tangan menggunakan ibu jari. • Pijatan sebelumnya dilakukan kembali pada tangan bagian punggungnya	   

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	<i>SPIRAL</i> • Memijat telapak tangan pada pergelangan kearah jari tangan dengan cara memutar dengan menggunakan ibu jari • Ulangi gerakan spiral di punggung tangan	
	<i>FINGER SHAKE</i> • Goyang serta dilakukan tarikan secara lembut pada semua jari	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	tangan bayi.	
	RELAX • Silangkan kedua tangan didepan dada kemudian luruskan kembali tangan bayi, ulangi gerakan. • Lakukan gerakan diagonal antara kaki kiri dan tangan kanan hingga ujung kaki dan tangan bertemu, tarik keposisi semula.	   

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	Lakukan pada kaki dan tangan yang lain.	
PIJATAN PUNGGUNG	GO BACK-FORWARD • Posisikan bayi tengkurap, kepala di kiri dan telapak tangan tegak lurus dengan tulang punggung, lakukan gerakan maju mundur sepanjang punggung dari leher ke bokong bayi menggunakan telapak tangan.	
	SLIP • Telapak tangan tegak lurus dengan punggung bayi dan gerakkan	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	telapak tangan lurus dari leher ke bokong	 A diagram showing a hand performing a straight stroke from the neck down to the buttocks. A blue arrow indicates the direction of the movement.
	MENGAYUH • Telapak tangan kanan tegak lurus dengan tulang belakang lalu gerakkan kearah bawah menggunakan tekanan lembut.	 Two photographs showing a person performing the 'Mengayuh' (sweeping) massage technique on a baby's back. The top photo shows the hands positioned on the upper back, and the bottom photo shows the hands moving down towards the buttocks. Blue arrows indicate the downward direction of the movement.
	SPIRAL • Pijatan pada otot punggung dari bahu hingga bokong dengan gerakan melingkar menggunakan tiga jari.	 Two photographs showing a person performing the 'Spiral' massage technique on a baby's back. The top photo shows the hands positioned on the upper back, and the bottom photo shows the hands moving down towards the buttocks. Blue arrows indicate the circular (spiral) direction of the movement.

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	MENGGARUK • Gerakan menggaruk pelan dari leher ke bokong dengan ujung jari.	
PIJATAN WAJAH	CARESS LOVE • Pijat perlahan dari dahi ke bawah mengarah ke dagu.	
	RELAX • Pijat perlahan atas alis dari tengah kesamping dengan ibu jari.	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
		
	<i>CIRCLE DOWN</i> • Gerakan memutar dimulai disudut mata bagian sebelah dalam turun melewati pangkal hidung sampai ke tulang pipi.	
	<i>SMILE</i> • Pijatan diatas mulut dari tengah kesamping kemudian ke arah pipi dengan ibu jari. • Ulangi pijatan <i>smile</i> sebelumnya	

Bagian Tubuh	Gerakan dan teknik	gambar
	pada dagu.	
	CUTE • Pijatan dari bawah telinga ke dagu dengan gerakan melingkar.	

Sumber : (Ginayatunisa and Saphiranti, 2014):

6.2 Teknik SPA Bayi

Solus Per Aqua (SPA) merupakan serangkaian terapi menggunakan air, dimana terdiri dari 3 treatment yaitu pijat bayi (*massage baby*), senam bayi (*baby gym*) dan renang (*baby swimming*) (Julianti, 2021). Baby SPA memiliki manfaat, yaitu: untuk memperbaiki pola tidur, memperbaiki system imunitas bayi, mencegah dan mengatasi kembung, diare dan kolik, mempengaruhi proses perkembangan motorik (Novianti, 2022), membantu bayi untuk relaksasi (Ginayatunisa and Saphiranti, 2014), membantu peredaran darah menjadi lancar, sistem pencernaan dari bayi menjadi lancar sehingga nafsu makan meningkat, melatih koordinasi dan keseimbangan bayi dan melatih gerak otot-otot tubuh bayi (Julianti, 2021).

6.2.1 Senam Bayi (*Baby gym*)

Rangkaian gerakan untuk menstimulasi pertumbuhan serta perkembangan syaraf dan motorik dari bayi agar lebih optimal, membantu meningkatkan sistem koordinasi, keseimbangan serta ketahanan tubuh, meningkatkan respon dan kewaspadaan bayi (Battya, Atma Annesya dan Nurbaeni, 2021), membantu perkembangan motoric kasar yang lebih optimal sesuai usia serta membantu memperkuat otot,persendian bayi untuk menyiapkan bayi duduk, berdiri dan berjalan. Gerakan yang (Zaidah, 2020). Gerakan senam yang dapat dilakukan yaitu (Battya, Atma Annesya dan Nurbaeni, 2021):

Tabel 6.4 : Gerakan Baby Gym

Gerakan <i>baby gym</i> untuk bayi usia 3-5 bulan		
Posisi Terlentang	Gerakan 1 • Silangkan tangan diatas dada lalu kembali ke posisi awal, Lakukan bergantian.	
	Gerakan 2 • Rentangkan tangan bayi setinggi bahu dengan posisi ibu jari terapis digenggam bayi, ulangi gerakan.	
Posisi Tengkurap	Gerakan 1 • Posisikan bayi tidur miring kanan dan tekuk tungkai dan	

	luruskan lengan kanan kemudian tekan dan dorong bokong serta punggung bayi secara perlahan. Ulangi pada sisi kiri.	
	Gerakan 2 • Pegang kedua tungkai bawah bayi dan angkat tungkai kanan dengan posisi perut masih menempel di alas, ulagi pada gerakan pada tungkai kiri.	
	Gerakan 3 • Silangkan kaki kanan kearah kiri hingga menapak kemudian balik lagi ke posisi semula dan lakukan lagi pada kaki kiri	
	Gerakan 4 Kedua kaki telapak bayi ditempelkan kemudian buka kedua telapak	

	kaki dengan bagian dalam kaki tetap menempel. • Lakukan seperti gerakan buka tutup.	
Gerakan <i>baby gym</i> untuk bayi usia 6-8 bulan		
Posisi Terlentang	Gerakan 1 • Pegang tangan dan kakibayi, lalu tekuk siku dan lutut. Tarik perlahan sampai kepala terangkat dari alas (posisi setengah duduk) • Turunkan kepala hingga menyentuh alas kembali	
	Gerakan 2 • Ulangi gerakan 1, kemudian miringkan tubuh bayi ke kiri dan kanan, bergantian.	

Posisi Tengkurap	Gerakan 3 • Pegang punggung diantara tulang belikat bayi • Tarik perlahan badan bayi hingga kepala terangkat dari alas (posisi setengah duduk) • Miringkan bayi ke kanan dan kiri bergantian.	
	Gerakan 4 • Pegang tubuh bayi diatas punggung diantara tulang belikat. Atur lengan bayi lurus hingga menopang tubuh bagian atas. • Dorong tubuh bayi kedepan, tahan 10-20 detik lalu kembalikan ke posisi semula. Ulangi kembali gerakan.	

	Gerakan 5 • Pegang tubuh bagian atas bayi dengan kedua tangan di antara dada dan perut. • Angkat seluruh tubuh bayi dan biarkan bayi menopang berat badan dengan kedua lengan. • Gerakan tubuh bayi kedepan sehingga berat tubuh bayi ditopang kedua lengan.	
Gerakan <i>baby gym</i> bayi usia 9-10 bulan		
Posisi Duduk	Gerakan 1 • Posiikan bayi jongkok, biarkan tubuh bayi ditopang dengan cara bertumpu pada lengan dengan posisi siku lurus • Angkat dan turunkan bokong hingga tumpuan tubuh bergantian ke depan dan	

	belakang.	
	Gerakan 2 • Posisikan bayi duduk bersila dengan tangan bertumpu disisi kiri. • Pegang bayi di kedua sisi panggul sambil dorong dan tekan tubuh bayi kearah depan. • Ulangi gerakan dengan kanan bertumpu disisi kanan	
	Gerakan 3 • Posiiskan bayi jongkok • Tekan dan dorong tubuh bagian atas terapis ke tubuh bayi. Topangan berpindah pada lengannya yang mengarah kedepan.	
Garakan <i>baby gym</i> untuk bayi usia 11-12 bulan		

	Gerakan 1a • Terapis duduk dilantai dengan salah satu kaki ditekuk • Posisikan bayi berjongkok di atas paha terapis • Naikkan paha terapis perlahan hingga bayi menjadi berdiri	
	Gerakan 1b • Dorong tubuh bayi dengan bagian atas tubuh terapis kedepan dan kebelakang • Biarkan beban tubuh bayi bertumpu pada jari kaki secara bergantian	
	Gerakan 2 • Posisikan bayi berdiri di depan terapis. • Pegang lutut bayi dengan satu tangan agar tetap dalam posisi lurus.	

	Gerakan 3 • Terapis duduk dengan satu kaki ditekuk • Posisi bayi berjongkok di atas paha terapis • Dorong tubuh bayi dengan bagian atas tubuh terapis kedepan dan kebelakang • Beban tubuh bayi bertumpu pada jari kaki secara bergantian	
--	---	---

Sumber (Battya, Atma Annesya dan Nurbaeni, 2021):

6.2.2 Renang Bayi (*Baby Swimming*)

Saat bayi berenang, banyak gerakan dan proses metabolisme yang terjadi yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan lebih optimal, selain itu air digunakan sebagai media bermain, melatih otot dan meningkatkan kemampuan berjalan dan lebih merangsang bayi untuk lebih cepat berjalan. Berenang dapat pula meningkatkan IQ dan konsentrasi, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan imunitas bayi (Ginayatunisa and Saphiranti, 2014). Selain itu, saat berenang akan melatih kemampuan mengontrol otot bayi karena efek gravitasi didalam air rendah jadi memungkinkan bayi bergerak lebih aktif (Prajayanti, Baroroh and Artanti, 2018). Sebelum berenang, perkenalkan bayi dengan air agar tidak terkejut, masukkan perlahan bayi dengan tetap memegang ketiak bayi sampai dirasa bayi berani baru secara perlahan

lepaskan pegangan. Lakukan renang dengan durasi 10-15 menit dan gunakan air hangat sebagai media renang (Julianti, 2021).



Gambar 6.1 : Baby Swimming
Sumber : Bidanku.com

DAFTAR PUSTAKA

- Battya, Atma Annesya dan Nurbaeni, A. 2021. *Baby and Mom Massage*. Jakarta: Pusat Pengembangan Inovasi Kesehatan. Available at: <https://fliphtml5.com/dgste/uxrh/basic>.
- Ginayatunisa, A. and Saphiranti, D. 2014. 'Mom and Baby Spa', *Jurnal Tingkat Sarjana bidang Senirupa dan Desain*, 10, pp. 1-6. Available at: <https://www.neliti.com/publications/244922/mom-and-baby-spa>.
- Julianti. 2021. *Rahasia Baby SPA: Sentuhan Cinta dan Kasih Sayang*. Depok: HM Books Pustaka.
- Novianti. 2022. *Asuhan Kebidanan Komplementer: Fisiologi Terapi Komplementer Bayi dan Balita*. Edited by O. dan S.M. Rantika. Padang: PT.Global Eksekutif Teknologi.
- Prajayanti, H., Baroroh, I. and Artanti, S. 2018. 'Hubungan antara Frekuensi Baby Spa dengan Pola Tidur pada Bayi Usia 6-12 bulan di Klinik Almawadah 2 Day Care Kabupaten Batang', *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 4, pp. 141-146. Available at: <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol4.iss2.65>.
- Praningrum, R., Kusudaryati, dewi pertiei dyah and Untari, I. 2017. *Panduan Pijat Bayi*.
- Rifani, A.A. and Sofiyanti, S. 2022. 'Evidence-Based Case Report (Ebcr) Pijat Bayi Untuk Bayi Usia 3-6 Bulan', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2, pp. 948-958.
- Zaidah, L. 2020. 'Pengaruh Baby Gym Terhadap Motorik Kasar Pada Anak Delayed Development Usia 3-12 Bulan Di Posyandu Melati Purbayan Kotagede Yogyakarta', *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), pp. 8-14. Available at: <https://doi.org/10.36341/jif.v3i1.974>.

BAB 7

PRAKTEK MANDIRI DAN HOME CARE PIJAT DAN SPA BAYI SEBAGAI SALAH SATU BIDANG ENTERPRENEURSHIP DI LAYANAN KESEHATAN

Oleh Santi Sundary Lintang

Bila dahulu kewirausahaan adalah bakat alami dan diasah melalui pengalaman langsung di lapangan, paradigma tersebut kini berubah menjadi bidang keilmuan yang mengkaji keterampilan dan perilaku seseorang dalam menghadapi tantangan hidup untuk memperoleh peluang dengan berbagai resiko yang mungkin dihadapinya. Menjadi sebuah disiplin ilmu, kewirausahaan bisa dipelajari dan diajarkan, sehingga setiap orang mempunyai kesempatan untuk menjadi seorang wirausaha. Menjadi pengusaha sukses membutuhkan lebih dari sekedar bakat, tapi juga membutuhkan pengetahuan tentang setiap aspek bisnis yang dijalani. Keterampilan kewirausahaan bisa dikembangkan dengan mengikuti kursus-kursus pelatihan kewirausahaan selama pendidikan atau setelah lulus.

Paradigma dalam pelayanan kebidanan sudah berubah selama dekade terakhir, asuhan kebidanan dilakukan dengan kombinasi antara pelayanan kebidanan tradisional dan komplementer dan telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan. Penyelenggaraan pengobatan komplementer diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 1109 sejak tahun 2007 mengenai pelaksanaan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan (Kostania, 2015)

Bidan bisa memberikan asuhan pada ibu dan anak dengan memberikan pelayanan komplementer. Pelayanan

kebidanan komplementer dimaknai bidan oleh bidan sebagai upaya untuk meningkatkan daya saing pasar, benefit dan juga unggulan, karena menawarkan pelayanan yang inovatif dan memenuhi harapan dan pengguna layanan kebidanan. Pelayanan kebidanan komplementer adalah pengobatan nonkonvensional yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi kesehatan masyarakat seperti promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan kualitas, keamanan dan efektivitas yang tinggi (Manuaba, 2011). Dari sekian bentuk pelayanan terapi komplementer yang tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2007, Beberapa di antaranya saat ini dipraktikkan oleh bidan dan perempuan Indonesia, yakni: hipnoterapi, penyembuhan spiritual dan doa, yoga, akupresur, pijat bayi (baby spa), aromaterapi, healing dan jamu (Kementerian Kesehatan RI, 2007)

Salah satu dari beberapa jenis pelayanan komplementer yang saat ini sedang banyak disukai oleh masyarakat adalah pijat bayi (baby spa). Pijat bayi adalah sebuah kemampuan yang sangat baik jika dimiliki oleh tenaga kesehatan terutama bidan untuk bisa memberikan sentuhan, massage dan therapy spa untuk bayi secara benar serta dibutuhkan sarana edukasi yang tepat (Depkes RI, 2017). Baby Spa bertujuan agar setiap bayi tetap memperoleh sentuhan dan pijatan supaya mendapatkan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang mampu mempertahankan rasa aman pada bayi (Bouding Attachment). Dengan pijat bayi bisa dijadikan upaya mencegah penyakit yang dimulai sejak usia dini. (Aditya, 2016)

Selain itu, bisnis spa kini telah menjadi alternatif gaya hidup untuk relaksasi bagi penduduk kota, sehingga dapat menyegarkan pikiran dan menjaga kesehatan tubuh. Tapi bukan hanya orang biasa saja yang memerlukan spa, ibu hamil, ibu nifas, bayi dan anak-anak juga memerlukan perawatan relaksasi ini. Fasilitas spa bagi ibu hamil dan bayi umumnya terdapat di spa umum dan rumah bersalin dan dapat membuat

penggunanya merasa tidak nyaman. Hal tersebut memunculkan ide untuk merancang spa khusus ibu hamil, setelah melahirkan, bayi dan anak-anak agar butuhan akan fasilitas ini terakomodasi (Ginayatunisa, 2014)

7.1 Konsep Praktek Mandiri dan *Home Care*

7.1.1 Pengertian *Home Care*

Home care adalah pelayanan kesehatan menyeluruh yang diberikan untuk klien individu dan/atau keluarga di kediamannya (rumah), tujuan adalah klien bisa mandiri dalam pemeliharaan kesehatan, meningkatkan derajat kesehatan, upaya pencegahan penyakit dan resiko kekambuhan serta rehabilitasi kesehatan (Bukit, n.d.). *National Association for Home Care* (1996) mendefinisikan, *Home Care* tersedia kapan saja ketika seseorang lebih memilih tinggal di rumah tapi butuh perawatan secara terus menerus yang tidak mudah dan tidak efektif jika dilakukan sendiri oleh keluarga dan teman. Selanjutnya yang perlu diperhitungkan untuk melakukan perawatan homecare ini adalah mendekatkan akses pelayanan antara agensi penyedia pelayanan ini dengan pasien. Salah satu yang bisa dilakukan adalah pelayanan *homecare* berbasis layanan elektronik (*e-homecare services*). Penggunaan teknologi ini juga akan menimbulkan manfaat signifikan di bidang kesehatan dengan kecepatan aksesnya. (Steven H. Landers, n.d.).

Terdapat tiga unsur utama dalam *Home Care*, yakni pengelola pelayanan, pelaksanaan pelayanan dan klien. Pengelola pelayanan adalah lembaga atau entitas yang bertanggung jawab atas keseluruhan manajemen perawatan kesehatan di rumah dan menyediakan staf, sarana dan peralatan serta mekanisme pelayanan sesuai standar yang berlaku. Pelaksanaan pelayanan merupakan pelaksana yang terdiri dari tenaga perawatan profesional yang merupakan

kolaborasi praktisi kesehatan baik itu perawat, dokter, fisioterapi, ahli gizi dibantu dengan tenaga-tenaga professional lain terkait dan tenaga non professional. Klien adalah penerima perawatan kesehatan di rumah dengan melibatkan salah satu anggota keluarga sebagai penanggung jawab yang mewakili klien. Apabila diperlukan keluarga dapat juga menunjukkan seseorang yang akan menjadi pengasuh (*care-giver*) yang melayani kebutuhan sehari – hari dari klien (Prasetyo, 2010).

7.1.2 Manfaat *Home Care*

Manfaat pelayanan *Home Care* dalam *Home Care for seniors* (2011) adalah:

1. Memberikan individu kebebasan dan kenyamanan maksimal;
2. Dapat membantu mencegah atau menunda perawatan di Rumah Sakit atau panti jompo;
3. Mengizinkan kebebasan maksimal dan kenyamanan bagi individu;
4. Menawarkan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan keluarga;
5. Dukungan keluarga sambil menjaga kebersamaan mereka;
6. Dukungan keluarga sambil menjaga kebersamaan mereka.

7.1.3 Pengelola Pelayanan *Home Care*

Home Care menurut (Bukit, n.d.) dapat dilakukan oleh Pusat Pelayanan Kesehatan Masyarakat (Puskesmas), yaitu pelayanan medis yang berada di bawah koordinasi rumah sakit, Pelayanan Keperawatan Hospice, Pelayanan Kesehatan praktek mandiri atau berkelompok dan Yayasan Pelayanan Sosial. (Zang, 2003)menerangkan bahwa ada 3 cara pokok untuk memberikan layanan perawatan kesehatan di rumah, yaitu: *certified home health agency/CHHA* (Organisasi Perawatan Kesehatan di Rumah Bersertifikat), *the long term home health*

care program/LTHHCP (Program Perawatan Kesehatan Rumah Jangka Panjang), dan Lembaga berlisensi.

7.2 Konsep Pijat dan Spa bayi

7.2.1 Pengertian

Baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapanusapan 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 Utami, 2013).

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua dan terpopuler di dunia. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktikkan selama berabad-abad. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Wati, n.d.).

7.2.2 Manfaat

Manfaat Efek fisik/klinis dari pijat bayi antara lain:

1. Meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas sistem kekebalan tubuh (sel pembunuh alami).
2. Merubah gelombang otak secara positif.
3. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.
4. Merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan.
5. Menaikkan berat badan.
6. Mengurangi depresi dan ketegangan.
7. Meningkatkan kesiagaan.
8. Membuat tidur lelap
9. Mengurangi rasa sakit.
10. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut).
11. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding).

7.2.3 Waktu Pemijatan

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6 - 7 bulan (Ifalahma, 2010) Menurut (Roesli Utami, 2013) bayi dapat dipijat pada waktu-waktu yang tepat meliputi:

1. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
2. Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

7.2.4 Tempat Pemijatan Bayi

Tempat pemijatan bayi menurut (Anggraini & Sari, 2020) adalah:

1. Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
2. Ruangan kering dan tidak pengap.
3. Ruangan tidak berisik.
4. Ruangan yang penerangannya cukup.
5. Ruangan tanpa bau tajam dan mengganggu.

7.2.5 Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi

1. 0 Bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Jangan memijat perut sebelum mengendurkan tali pusat.
2. Dianjurkan untuk menggunakan gerakan lembut dalam waktu singkat dengan tekanan ringan selama 1-3 bulan.
3. Disarankan untuk melakukan semua gerakan dengan tekanan dan waktu selama 3 bulan-3 tahun (Mahayu, 2016).

7.3 Konsep *Entrepreneurship* Di Layanan Kesehatan

Kewirausahaan dalam kebidanan atau yang biasa disebut *midwifepreneur* terdiri dari dua kata yaitu *midwife* dan *entrepreneur*. *Entrepreneur* ialah orang yang mempunyai kemampuan untuk menciptakan, mencari dan memanfaatkan kesempatan untuk mewujudkan apa yang diinginkannya sesuai dengan cita-citanya. *Entrepreneur* adalah seseorang yang bertanggung jawab secara keseluruhan dan risiko untuk menemukan atau membuat peluang menggunakan bakat pribadi, keterampilan dan energi, dan seseorang yang mempekerjakan proses perencanaan strategis untuk mentransfer peluang tersebut menjadi sebuah layanan yang bernilai atau produk (Yosep, 2010)

Bisnis di bidang kebidanan, atau dalam konteks yang lebih luas, bisnis di bidang kesehatan termasuk salah satu bisnis yang tidak akan pernah mati. Secara alami, semua orang normal pasti sakit. Selama orang sakit ingin sehat dan orang sehat ingin tetap sehat, maka prospek bisnis bidang kesehatan adalah optimis. Meski banyak 'pemain' bisnis di bidang kesehatan, kesempatan pemain baru di bisnis kesehatan masih terbuka lebar. Bisnis, terutama bisnis kebidanan, selalu dibutuhkan. Berbisnis di industri kebidanan seperti ikut serta dalam perang dagang di perairan yang tenang (*blue ocean strategy*).

Karena itu, seorang *midwifepreneur* harus mengetahui teori kebutuhan dasar manusia dan membuat keputusan yang memenuhi beberapa aspek kebutuhan dasar manusia sebagai peluang dan cakupan bisnis di bidang kebidanan. Banyaknya kebutuhan yang harus dipenuhi tersebut adalah kesempatan usaha bagi *Midwifepreneur*. Padahal sebenarnya ada peluang untuk menjadi subjek dalam bisnis tersebut. Kita tidak hanya menjadi penerima, tidak hanya menjadi konsumen tetapi

bagaimana kita menjadi produsen. Kita bukan hanya sebagai penonton tapi sebagai pemain sebab pemain itu dibayar sedangkan penonton itu membayar.

Kita juga dapat memanfaatkan peluang bisnis di bidang kebidanan dengan memahami fakta dan tren kesehatan masyarakat. Analisis fakta tentang pola kesehatan masyarakat masa lalu, saat ini serta prospek kebutuhan kesehatan masyarakat di masa depan merupakan penelitian yang penting yang harus diketahui seorang midwifepreneur dalam membaca peluang usaha. Saat ini telah terjadi suatu trend kecenderungan perubahan transisi pola kesehatan masyarakat

Dunia sedang berada dalam zaman revolusi industri 4.0, yaitu era yang ditandai dengan berkembangnya jaringan siber yang secara fisik didukung oleh beragam kemajuan teknologi digital untuk inovasi layanan baru yang mendisrupsi cara bisnis lama. Teknologi terus berkembang, bahkan bertambah maju dengan pesat. Dengan kemajuan teknologi dibidang kesehatan, maka tenaga kesehatan khususnya bidan dihadapkan pada tantangan besar dan masalah kesehatan yang dihadapi semakin kompleks, maka semakin banyak pula cakupan pelayanan yang dapat dilakukan bidan dalam peranannya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Bidan diharapkan menjadi agen perubahan dalam memelopori peran mereka dalam memberikan pelayanan kepada wanita, bayi, anak kecil dan orang tua dan dalam pemberdayaan komunitas mereka. Pelayanan kesehatan harus berupaya untuk melakukan inovasi dalam peningkatan kualitas pelayanan (Anggraeni, 2013).

Profesi kebidanan diharuskan untuk inovatif dan *up-to-date*, tidak hanya dalam hal asuhan kebidanan yang memang menjadi kompetensi dasar profesi bidan namun lebih dari itu, bidan harus memaksimalkan peranannya sebagai *enterpreneur*. Bidan sebagai *enterpreneur* bukan berarti harus stagnan dengan ilmu lama yang jauh dari inovasi dan pengetahuan

baru, bidan menjadi garda depan menghadapi pasien sehingga knowledge, skills dan attitudes harus terus berkesinambungan dan meningkat. Peran bidan sebagai promotor dan preventif kesehatan harus cekatan dan inovatif untuk meningkatkan mutu pelayanan inovatif yang diberikan dalam praktik kebidanan mandiri yaitu layanan baby spa berupa pijat bayi, swimming baby, senam bayi, layanan kelas ibu hamil, ibu balita, pra wedding, parenting, waterbirth, hipnobirthing, post natal treatment dan sebagainya yang dapat dikemas secara kekinian dan banyakdi gemari semua kalangan (Istiqomah, 2018)

Banyak pekerjaan yang bisa diciptakan oleh bidan dalam bidan enterpreneurship kesehatan, salah satunya adalah membuka layanan perawatan baby SPA. Saat ini banyak banyak perawatan yang dapat diterima bayi yang dikenal dengan baby SPA, yang mana merupakan trend baru dalam pelayanan kesehatan bayi. Baby SPA adalah perawatan tubuh untuk bayi yang memadukan metode senam bayi, renang bayi, dan pijat bayi yang dilaksanakan secara terpadu untuk menyelaraskan tubuh, pikiran, dan emosi bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. 2016. *Panduan Lengkap Merawat Bayi Baru Lahir*. . Stiletto Book.
- Anggraeni, D. M. & Saryono. 2013. *Metodelogi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. . Nuha Medika.
- Anggraini & Sari. 2020. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan. . *Jurnal Penelitian Kesehatan*.
- Bukit, E. Karota. (n.d.). Perawatan kesehatan di rumah (home health care). 2008. .
- Depkes RI. (n.d.). Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya, Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat,. 2017.
- Ginayatunisa, A. , & S. D. 2014. *Mom And Baby Spa. Interior Design*.
- Ifalagma, D. et al. (n.d.). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi. 2012.
- Istiqomah, Amy. 2018. Analisis Partisipan Pendidikan Pada Masyarakat Miskin Dusun Gumuk Limo Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember. *Jurnal Pendidikan Ekonom*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2007. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 585 tentang Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Puskesmas*. In: *Promosi Kesehatan*, editor. . Kemenkes RI.
- Kostania, G. 2015. *Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan*. .
- Mahayu, P. 2016. *Buku Lengkap Perawatan Bayi dan Balita*. . Saufa.
- Manuaba, I. A. S. K. D. S. dkk. 2011. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Bidan*. EGC.
- Roesli Utami. 2013. *Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi Usia 0-3 Bulan*. Trubus Agriwidya.

- Steven H. Landers, P. S. B. Hennessey. (n.d.). Bringing home the 'medical home' for older adults. *2010*. .
- Wati, Erna. (n.d.). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan Di Desa Ngunut Kecamatan Jumangtono Kabupaten Karanganyar. *2012*.
- Yosep, iyus. 2010. *Keperawatan jiwa*. Reflika Aditama.
- Yoyok Beki Prasetyo, F. R. S. S. I. W. Kumboyono. (n.d.). Pusat pelayanan kesehatan di rumah (home health care center) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang Tahun 2010. *2010*. .
- Zang, S. Mara. 2003. *Manual perawatan di rumah*. EGC.

BAB 8

PERAN TENAGA KESEHATAN DALAM MELAKSANAKAN PIJAT DAN SPA BAYI

Oleh Ni Wayan Armini

8.1 Pendahuluan

Anak merupakan generasi penerus bangsa. Pertumbuhan dan perkembangan anak disiapkan sejak bayi, bahkan sejak dalam kandungan sehingga mereka dapat berkembang dan bertumbuh dengan optimal. Kebutuhan anak meliputi kebutuhan asah, asih, asuh harus terpenuhi dengan baik yang wajib dipenuhi oleh orang tua. Kebutuhan asah meliputi pemberian stimulasi dini kepada bayi (Jayatmi and Fatimah, 2020).

Pemberian stimulasi kepada bayi, salah satunya adalah memberikan pijat dan spa bayi. Pijat bayi berguna untuk meningkatkan kualitas tidur anak serta menunjang perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Anak yang mendapatkan pijat dan spa secara teratur akan menjadi lebih sehat, segar, ceria dan pertumbuhan dan perkembangannya lebih pesat dibandingkan dengan anak yang tidak pernah dipijat (Hastuti, Bestari and Kustriyanti, 2020). Sesungguhnya pijat dan spa bayi ini merupakan warisan budaya Indonesia yang telah dipraktikkan sejak bertahun-tahun lamanya.

Pengetahuan tentang pijat dan spa bayi ini, masih jarang diketahui oleh masyarakat. Oleh karena itu tenaga kesehatan harus mengambil peran penting dalam kegiatan ini. Tenaga kesehatan memiliki peran penting untuk melakukan sosialisasi,

edukasi, bimbingan kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan kesehatan anak khususnya dalam hal stimulasi pada anak.

8.2 Dasar Hukum

Dalam Undang-Undang No 36/2009 tentang Kesehatan, pasal 47 menyatakan bahwa salah satu upaya Kesehatan yang dilakukan oleh tenaga Kesehatan adalah pelayanan Kesehatan tradisional. Lebih lanjut dalam pasal 59 disebutkan bahwa pelayanan Kesehatan tradisional meliputi keterampilan dan ramuan. Pijat dan spa bayi merupakan warisan leluhur bangsa, sekarang sudah dikembangkan secara ilmiah sesuai dengan penemuan-penemuan terkini (Undang-Undang Republik Indonesia, 2009).

Sesuai pula dengan Strategi WHO 2014-2023 tentang pengobatan tradisional yang menekankan penguatan peran pengobatan tradisional dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui produk dan terapi tradisional serta komplementer (Permenkes RI, 2014).

Dalam PMK No 8/2014 tentang Pelayanan Kesehatan Spa disebutkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional merupakan bagian dari Sistem Kesehatan Nasional, dimana pelayanan kesehatan SPA merupakan salah satu jenis pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan keterampilan dan ramuan dengan pendekatan holistik untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan jiwa. Lebih lanjut disebutkan bahwa SPA merupakan pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya berupa pijat penggunaan ramuan, terapi aroma, latihan fisik, terapi warna, terapi musik, dan makanan untuk memberikan efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan

antara tubuh (*body*), pikiran (*mind*), dan jiwa (*spirit*), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal. Terapi SPA ini bermanfaat untuk relaksasi, peremajaan (*rejuvenasi*) dan menguatkan fungsi tubuh (revitalisasi). Pelayanan spa sendiri ada berupa pelayanan tradisional maupun pelayanan Kesehatan SPA medis (*medical SPA*) (Permenkes RI, 2014).

Sesuai dengan PMK No 37 Tahun 2017 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi menyebutkan bahwa untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat perlu memanfaatkan berbagai upaya pelayanan kesehatan termasuk pelayanan kesehatan tradisional yang manfaat dan keamanannya sudah terbukti secara ilmiah (Permenkes RI NO 37, 2017). Pelayanan Kesehatan tradisional integrasi ini dilakukan bersama oleh tenaga Kesehatan tradisional dan tenaga Kesehatan lain untuk pengobatan/perawatan pasien. Tata laksana pelayanan Kesehatan tradisional meliputi:

- a. Pendekatan holistik dengan menelaah dimensi fisik, mental, spiritual, sosial dan budaya dari pasien
- b. Mengutamakan hubungan dan komunikasi efektif antara tenaga kesehatan dan pasien
- c. Diberikan secara rasional
- d. Atas persetujuan pasien (*informed consent*)
- e. Mengutamakan pendekatan ilmiah
- f. Meningkatkan kemampuan penyembuhan sendiri
- g. Pemberian terapi berifat individual

Dalam PMK No 15/2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer menuliskan bahwa pelayanan Kesehatan tradisional komplementer yang menggunakan keterampilan diklasifikasikan menjadi Teknik manual, terapi energi dan terapi olah pikir. Pijat dan spa bayi merupakan pelaksanaan terapi komplementer dengan Teknik manual yang bisa dilakukan oleh tenaga Kesehatan (Permenkes, 2018).

8.3 Peran Tenaga Kesehatan

Pijat dan spa bayi memiliki banyak sekali manfaat bagi pertumbuhan dan Perkembangan anak. Spa yang dilakukan secara rutin nampaknya juga sangat bermanfaat bagi pertumbuhan kulit, dimana regenerasi kulit bisa dilakukan lebih cepat. Pijat memperlancar peredaran darah sehingga kecenderungan sakit menjadi lebih sedikit.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2015) menemukan bahwa baby spa lebih terbukti bahwa kemampuan kontrol motorik akan berkembang lebih pesat dari pada jika ia hanya bermain di lantai, karena pada saat berenang di dalam air, efek gravitasi sangat rendah sehingga memungkinkan untuk bayi bergerak lebih banyak dan semua otot pun dapat bekerja dengan optimal. Bayi mengeluarkan energi yang lebih besar pada saat melakukan berenang selama 15 menit dengan media air hangat sehingga bayi mengeluarkan energi dalam tubuh yang lebih banyak (Purnamasari, Damayanti and Nurjanah, 2015).

Treatment baby spa juga mempunyai efek daya tanggap serta daya kerja otak dan otak bayi menjadi lebih baik sehingga bayi mengalami peningkatan dalam perkembangan motorik baik kasar maupun halus. Penelitian Esti Rachmawati (2014) menunjukkan bahwa dari 20 bayi terdapat peningkatan hasil yang awalnya pada saat pretest 13 bayi yang termasuk dalam kategori *caution*, mengalami penurunan sebanyak 2 orang (10%) menjadi hanya 11 bayi saja yang termasuk didalamnya, sedangkan untuk kategori normal mengalami kenaikan data sebanyak 2 bayi (10%) yang dapat dilihat dari hasil pretest sebanyak 5 bayi kategori normal menjadi 7 bayi sedangkan *advance* tidak terjadi penaikan maupun penurunan akan tetapi bayi menjadi lebih aktif. Pentingnya memberikan stimulasi yang tepat bagi bayi untuk mendukung pertumbuhan pada masa tumbuh kembang dapat dilakukan dengan baby spa.

Peningkatan pertumbuhan yang terjadi pada bayi yang telah mengikuti *baby spa* yaitu, nafsu makan bayi semakin meningkat sehingga berat badan bayi semakin bertambah dan bayi terlihat sehat serta mengalami peningkatan baik dari berat badan, tinggi badan, lingkar kepala jika dibandingkan dengan bayi dengan usia yang sama yang tidak diberi perlakuan *baby spa*. Manfaat lain setelah dilakukan *baby spa* membuat bayi nyaman (relaksasi) dan mengantuk (cepat tidur) (Utami, Rusmi and Gamayani, 2019; Nopri Padma Nudesti and Heni Setiyowati, 2020).

Mengingat begitu besar manfaat pijat dan spa bayi, maka tenaga kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam kegiatan tersebut. Beberapa peran yang dapat dilakukan adalah:

1. Promosi/sosialisasi pijat dan spa bayi

Seorang tenaga kesehatan mengembangkan promosi memanfaatkan komunikasi efektif kepada masyarakat khususnya bagi orang tua yang memiliki bayi. Promosi ini perlu dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di tempat umum, dengan memanfaatkan media yang berkembang di masyarakat, misalnya televisi, radio, surat kabar, dan media sosial (Sulistiani and Wijayanti, 2020).

2. Edukasi

Tenaga kesehatan tidak henti hentinya memberikan edukasi pemahaman tentang kesehatan salah satunya mengenai pijat dan spa bayi. tenaga kesehatan bisa memberikan edukasi mengenai definisi, manfaat pijat dan spa bayi terbukti ilmiah, jenis layanan pijat dan spa bayi, syarat pijat dan spa, langkah-langkah pijat dan spa bayi, tempat layanan, dan waktu layanan. edukasi ini dilanjutkan dengan memberikan bimbingan kepada ibu/pengasuh agar mampu melakukan pijat dan spa sederhana di rumah (Sulistiani and Wijayanti, 2020).

3. Pelaksanaan pijat dan spa bayi

Tenaga kesehatan memberikan layanan langsung pijat dan spa bayi. bisa dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan, Posyandu, maupun melakukan *home care*. Beberapa persiapan yang wajib dilakukan sebelum melakukan pijat dan spa bayi, yaitu anak dalam keadaan sudah kenyang, tapi bukan sesaat setelah makan, tidak dalam kondisi mengantuk, alat bahan yang dipakai diusahakan yang alami, misalnya memakai minyak alami untuk meminimalisir reaksi alergi, susu, strawberry, coklat dan madu. Pijat dan spa bayi ini dilakukan bertahap yaitu *baby massage, baby swim, baby gym* (Rosidi and Purnamasari, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti, W., Bestari, N.H.G. and Kustriyanti, D. 2020. 'Pijat bayi meningkatkan perkembangan motorik kasar pada masa pandemi Covid-19', *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2). Available at: <https://doi.org/10.30659/nurscope.6.2.96-100>.
- Jayatmi, I. and Fatimah, J. 2020. 'Pertumbuhan Optimal dengan Pijat dan Spa Bayi', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 01(02).
- Nopri Padma Nudesti and Heni Setiyowati. 2020. 'Hubungan Pijat Bayi Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Bayi Usia 1 – 6 Bulan Di Riu Mom Kids And Baby Spa Di Sukoharjo Pati', *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 11(2). Available at: <https://doi.org/10.52299/jks.v11i2.70>.
- Permenkes. 2018. 'Permenkes Nomor 15 Tahun 2018 Tentang penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer', *信阳师范学院*, 10(2).
- Permenkes RI. 2014. 'PMK No. 8 ttg Pelayanan Kesehatan SPA', *Permenkes RI [Preprint]*.
- Permenkes RI NO 37. 2017. 'Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi', *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia [Preprint]*.
- Purnamasari, U.B., Damayanti, F.N. and Nurjanah, S. 2015. 'Pengaruh Baby SPA Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan di Mom,Me Organic Baby and Kids SPA Kota Semarang', *Jurnal Kebidanan*, 4(2).
- Rosidi, I.Y.D. and Purnamasari, L. 2021. 'Sosialisasi dan Simulasi Tentang Pemijatan Bayi Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi', *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i1.492>.

- Sulistiani, A. and Wijayanti, T. 2020. 'Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Ketrampilan Ibu Dalam Melakukan Pijat Bayi', *Jurnal Kebidanan*, 12(01). Available at: <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.368>.
- Undang-Undang Republik Indonesia. 2009. 'Undang Undang RI No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan', *Journal of Real Estate Finance and Economics*.
- Utami, S., Rusmi, K. and Gamayani, U. 2019. 'Perbedaan Pengaruh Pijat Dan Spa Bayi Terhadap Pola Tidur Dan Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4). Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i4.2050>.

BAB 9

PIJAT DAN SPA BAYI DALAM MENINGKATKAN BERAT BADAN BAYI

Oleh Royani Chairiyah

9.1 Pendahuluan

Pertumbuhan adalah perubahan kuantitatif yang dapat diukur dengan berat (gram, pon, kilogram), dengan panjang, dan dengan kenaikan jumlah, ukuran, dan dimensi pada tingkat sel, organ, dan orang (cm, meter). Faktor internal (genetik) dan eksternal (lingkungan) sama-sama mempengaruhi pertumbuhan, salah satunya dengan stimulasi (Soetijinigsih, 2015)

Faktor bawaan dan patologis, jenis kelamin, dan ras atau etnis adalah faktor internal (genetik). Ketika unsur lingkungan, termasuk faktor lingkungan prenatal (saat dalam kandungan) dan postnatal (setelah lahir), merupakan faktor pendukung yang menentukan potensi genetik terbaik (setelah lahir) Soetijinigsih 2015

Gizi, kesehatan, ekonomi keluarga, dan stimulasi merupakan elemen pemungkin (postnatal) yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik keturunannya. Untuk membantu unsur-unsur lain dan mendorong perkembangan optimal bayi, stimulasi membantu bayi tumbuh dan berkembang lebih cepat. Stimulasi yang terus-menerus dan konsisten dapat meningkatkan pertumbuhan sel-sel otak baru dan membentengi hubungan yang telah dibuat antar saraf. Bayi dapat menerima stimulasi berupa pijatan dan perawatan spa.

Desyanti menegaskan, baby spa dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi secara signifikan antara usia 8 hingga 12 bulan.(Desyanti *et al.*, 2023)

Salah satu stimulasi untuk mendorong tumbuh kembang anak adalah pijat bayi dan perawatan spa. Anak-anak Brazil yang mendapatkan stimulasi perkembangan nilai-nilai perkembangan memiliki ibu yang lebih baik dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah, menurut penelitian Aluisio JD Barros et al. (Barros AJ, Matijasevich A, Santos IS, 2010)

9.2 Pijat Bayi

Bayi yang baru saja melahirkan (BBL) adalah mereka yang berusia 0 hingga 28 hari. Untuk dapat bertahan hidup dengan baik, BBL perlu mengalami perubahan fisiologis berupa maturasi, adaptasi (berpindah dari kehidupan intrauterin ke ekstrauterin), dan toleransi terhadap BBL (Herman, 2020).

Sejak dulu, pijat bayi ini sudah dipraktikkan di Indonesia, diwariskan secara turun-temurun tanpa mengetahui manfaat kesehatan dari sentuhan atau pijatan pada tubuh. Bayi dapat merasakan fungsi ini dari dalam rahim karena kulit, bagian terluas dari tubuh manusia, adalah tempat terjadinya sentuhan. Saat disentuh, ujung saraf di permukaan kulit akan langsung merespon. Beberapa kasus dengan bayi prematur juga mendapat manfaat besar dari kontak ringan (Utami Roesli., 2012)

Kenaikan berat badan bayi pada usia 3 bulan sampai kurang dari 4 bulan adalah 292,31 gram dengan kenaikan 1,76 kali, pada umur 4 bulan sampai kurang dari 5 bulan adalah 233,33 gram dengan kenaikan 1,75 kali, dan pada umur 5 bulan menjadi kurang dari 6 bulan menjadi 222,73 gram dengan kenaikan 1,67 kali lipat dari kenaikan berat badan bayi normal pada umumnya.(Sukarja and Utami, 2012)

Tiffany Field dari Touch Research Institute di Miami, Florida, AS, menemukan stimulasi pijat bayi pada tahun 1995. Pijatan yang diberikan kepada anak Anda lebih seperti usapan atau sentuhan, oleh karena itu pijat bayi ini disebut juga dengan rangsangan sentuhan. dan bisa dilakukan setiap hari selama 15-20 menit selama sebulan, menurut pembicara di *International Congress of Pediatricians* di Hong Kong. Pijat bayi harus dibedakan dengan pijat untuk orang dewasa, yang memberi lebih banyak energi untuk penekanan. Pertumbuhan struktur dan fungsi sel otak akan dipercepat dengan stimulasi ini. Dr. Tiffany memperkenalkan stimulasi pijat bayi. Selain itu, dibandingkan dengan anak-anak yang tidak dipijat, bayi yang dipijat hanya selama 5 hari akan mengalami peningkatan 40% dalam sistem kekebalannya. (Prasetyono, 2017)

9.2.1 Pengertian Pijat Bayi

Bentuk perawatan sentuhan yang paling umum dan tertua adalah pijatan. Praktik pijat sebagai bentuk seni medis sudah ada sejak bertahun-tahun yang lalu. Bayi baru lahir membutuhkan kontak tubuh yang konstan untuk merasa aman, yang dapat diberikan dengan menyentuh dan membelai bayi segera setelah lahir. (Roesli, 2013)

9.2.2 Manfaat pijat Bayi

Manfaat pijat bayi antara lain dapat meningkatkan hubungan emosional yang kuat antara orang tua dan anak (bonding), meningkatkan produksi ASI, meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, memperkuat daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi, dan membuat bayi baru lahir tidur dengan nyaman. Pijat bayi menawarkan keuntungan, tetapi juga dapat memiliki efek dan masalah negatif jika dilakukan dengan tidak tepat karena kesalahan pemijat, seperti trauma atau memar pada kulit dan otot, nyeri pada bayi yang membuatnya tidak bahagia, kerusakan otot dan tulang, edema, dan peningkatan kerewelan. Namun, memijat bayi baru lahir

tidak berbahaya dan bahkan bermanfaat asalkan dilakukan dengan tepat. (Cahyaningrum and Sulistyorini, 2014).

Manfaat pijat bayi dapat mengurangi tangisan dan regekan, meningkatkan tidur yang lebih tenang, dan meredakan iritasi seperti sembelit. Menurut *Direktur Touch Research Institute di University of Miami School of Medicine*, saat bayi dipijat, sistem saraf pusat terstimulasi, yang memicu serangkaian peristiwa yang menyebabkan otak memproduksi lebih banyak serotonin dan bahan kimia baik lainnya. dan lebih sedikit hormon stres kortisol, membuat bayi lebih waspada. lebih tenang, tidur lebih nyenyak (Sadiman, 2019).(Gottesman N., 2009),

9.2.3 Langkah- langkah Pijat Bayi

Langkah langkah pemijatan bayi (Julianti, 2017)

Memulai pijatan dengan kaki karena bayi lebih suka pijatan dimulai dengan kaki sebelum berpindah ke tubuh dan anggota tubuh lainnya karena kaki adalah area yang paling mudah diterima oleh bayi, tidak mudah sensitif, dan lebih disukai bayi. untuk memijat dimulai dengan kaki sebelum pindah ke tubuh.

Setiap hari dan secara rutin, senam pijat sebaiknya dilakukan selama 15 menit atau sesuai kebutuhan bayi; tidak ada jumlah gerakan minimum yang diperlukan. Rahasiannya adalah melakukannya perlahan dan dengan sentuhan penuh kasih.

A. Pijat Kaki

1. Sentuhan yang menenangkan
"Tenangkan kakimu sayang," kata dengan sentuhan lembut dan goyangan.
2. Pemerahan India
Secara bergantian pegang pergelangan kaki di bagian atas dari paha ke pergelangan kaki.

3. Putar dan kompres
Dari selangkangan hingga jari kaki, putar dan remas kaki dengan kedua tangan.
4. Telapak kaki
Dari tumit hingga ujung jari kaki, pijat telapak kaki secara bergantian dengan kedua ibu jari.
5. Beri tekanan pada telapak kaki.
Dengan kedua ibu jari, tekan bagian bawah, tengah, atas, dan belakang kaki, ke bawah.
6. Memutar jari
Dimulai dengan ibu jari, tarik perlahan setiap ujung jari saat Anda mulai memutar dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk.
7. Punggung kaki
Mulai dari jari kaki hingga pergelangan kaki, pijat bagian belakang kaki dengan kedua ibu jari.
8. Gerakan melingkar
Buat lingkaran setinggi pergelangan kaki.
9. Bergerak dalam V
Dilakukan dalam bentuk V bergantian dari pergelangan kaki bagian bawah ke selangkangan.
10. Gerakan guling
bergerak ke bawah dengan gerakan memutar.
11. Langkah terakhir
Biarkan lutut menekuk ke luar sambil menepuk kaki bayi.



Gambar 9.1 : Pijat kaki

B. Pijatan Perut

a. Relaxation Touch

Gosok perutnya, sayang," dengan sentuhan lembut di perut bayi.

Gunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian untuk mengusap perut.

b. Mengusap perut

Mengusap perut bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

c. Menggaruk perut sambil mengangkat kaki

Satu tangan mengangkat kaki, dan tangan lainnya menggosok kaki dan perut bersamaan.

d. ibu jari ke samping

Gerakkan pusar ke kiri dan kanan dengan meletakkan kedua ibu jari di sisi kanan dan kiri pusar.

e. Bulan dan matahari

Matahari: Melengkapi rotasi bulan setengah lingkaran searah jarum jam

Gabungkan gerakan bulan dan matahari.

f. I Love You I : Bentuklah huruf I dengan memijat perut kiri atas bayi ke bawah lurus dengan tiga ujung jari.

LOVE: Gunakan tiga tangan untuk memijat perut bayi dari kanan atas ke kiri atas, lalu ke bawah membentuk huruf L terbalik.

ANDA: Bentuk U terbalik dengan ketiga tangan Anda, pijat perut ke bawah dari kanan atas ke kiri atas.



Gambar 9.2 : Pijat Perut

C. Pijat Dada

- a. *Relaxation Touch*
menyentuh dada bayi dengan lembut dan halus
- b. Love gerakan
Ujung jari kedua tangan harus diletakkan di tengah dada, digerakkan ke atas bahu, menyamping ke bawah membentuk kata CINTA, lalu dibawa kembali ke ulu hati.
- c. Efek kupu-kupu
Awali gerakan menyilang dengan gerakan memijat, tangan kanan menyilang dada dari tengah ke bahu kiri lalu kembali ke tengah.

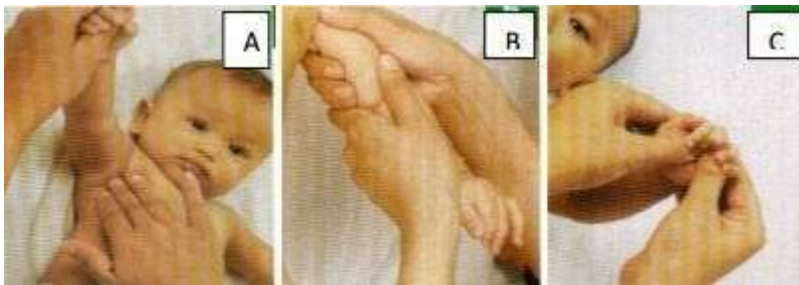


Gambar 9.3 : Pijat Dada

D. Pijat Tangan

- a. Relaxation Touch
Mengatakan "Tenangkan tanganmu sayang" sambil menggosok dan mengguncangnya dengan lembut.
- b. Pijat ketiak
Gosok ketiak Anda dari atas ke bawah.
Seharusnya tidak dilakukan jika kelenjar di bawah ketiak bengkak.
- d. Memerah susu India
Pegang pergelangan tangan secara bergantian dari pangkal tangan ke ujungnya.
- e. Putar dan kompres
Dari pangkal tangan ke ujungnya, putar dan tekan bersamaan dengan kedua tangan.
- f. Jari-jari
Dimulai dengan ibu jari, tarik perlahan setiap ujung jari saat Anda mulai memutar dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk.

- g. Punggung telapak tangan
Dengan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian, gosok punggung tangan mulai dari pergelangan tangan hingga ke ujung jari.
- g. Gerakan melingkar
pergelangan tangan menjadi lingkaran kecil dengan huruf
- h. dibuat dengan gerakan bergantian dari pergelangan tangan bagian bawah ke pangkal tangan bagian atas.
- i. Gerakan bergulir
aksi bergulir dari pergelangan tangan ke bawah ke pangkal tangan atas
- j. Tindakan terakhir
menampar bayi dengan kedua telapak tangan.



Gambar 9.4 : Pijat tangan

E. Pijat Muka dan Wajah

- a. *Relaxation touch*
Wajah bayi harus dibelai atau disentuh dengan lembut.
- b. Kepala
Letakkan jari kedua tangan bersamaan di tengah, lalu tekan dengan lembut ke arah luar.
- c. Alis mata
Dengan kedua ibu jari di antara alis, pijat alis dengan lembut ke arah bulu, mulai dari tengah ke luar.

- d. Hidung
Seolah ingin membuat bayi menyeringai, letakkan kedua ibu jari di tengah alis dan gerakkan ke samping di sepanjang tepi hidung ke arah pipi.
- e. Bawah hidung
Letakkan kedua ibu jari di bawah hidung, buat senyuman dengan menggerakkannya dari tengah ke samping.
- f. Dagu
Pijat bagian samping sambil meletakkan kedua ibu jari di tengah dagu.
- h. Lingkaran kecil rahang
Untuk mencegah bayi mengalami rasa sakit, tekan dengan lembut dalam lingkaran kecil di rahang.
- i. Di dagu, leher, dan belakang telinga
Jari kedua tangan harus digerakkan dari dagu, leher, dan belakang telinga.



Gambar 9.5 : Pijat Wajah

F. Pijat Punggung

- a. *Relaxation Touch*
punggung bayi dengan sentuhan lembut
- b. bolak-balik
Dari pangkal leher hingga bokong, ayunkan bayi ke depan dan ke belakang.
- c. Gosok punggung
Pegang bokong dengan tangan kiri, gosok dengan tangan kanan mulai dari leher dan bergerak ke bawah.
- d. Usapan punggung mengangkat kaki
Tangan kanan mengusap dari punggung hingga tumit bayi sedangkan tangan kiri memegang kaki bayi.
- e. Gerakan melingkar
Dari tengkuk hingga bokong di sisi kiri dan kanan punggung, lakukan gerakan melingkar kecil dengan ujung jari.
- f. Gerakan menggaruk
Goresan yang bergerak dari pangkal leher bayi hingga ke pantatnya.
- g. Tindakan terakhir
Genggam tangan Anda dengan lembut, lalu usap bahu dan punggung Anda dengan lembut. Semua orang senang ditepuk punggungnya, termasuk bayi.



Gambar 9.6 : Pijat Punggung

9.3 SPA Bayi

9.3.1 Pengertian

Spa adalah istilah Latin yang berarti bayi dan perawatan spa (*solus per aqua*). Baby spa dapat dipahami sebagai perawatan bayi berbasis air. Dua komponen utama spa adalah pijat dan pengolahan air (berenang) (pijat). Bayi yang berenang secara teratur akan mengalami berkurangnya kelelahan dan kebosanan, serta stimulasi gerakan motorik karena berenang mendorong perkembangan otot yang sehat, fungsi sendi, peningkatan pertumbuhan, dan kelenturan tubuh. Jenis perawatan sentuhan yang paling awal adalah pemijatan, yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, dan kaki) atau penyangga lain pada jaringan lunak (kulit, otot, dan saraf) untuk menstimulasi dan merilekskan tubuh sekaligus meningkatkan aliran darah. (Yahya, 2011)

Baby spa adalah inisiatif kesehatan yang mengambil pendekatan perawatan menyeluruh dengan menggabungkan berenang, senam, dan pijat secara terkoordinasi untuk menyeimbangkan tubuh dan meningkatkan aktivitas fisik untuk bayi. (2010) Roesli dan Utami

Spa adalah singkatan dari kesehatan berbasis air. Spa mengacu pada metode pengobatan atau perawatan dengan menggunakan air atau hidroterapi. Permenkes No.

1205/Memkes/X/2004 menyatakan bahwa tujuan spa adalah untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan emosi melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan kombinasi hidroterapi (terapi air) dan pemijatan (*massage*), yang dilakukan secara cara terintegrasi. (Julianti, 2017)

9.3.2 Manfaat SPA

Menurut pernyataan yang dibuat oleh *American Academy of Pediatrics* (AAP), berendam (hidroterapi) hanya dimaksudkan untuk menyenangkan bayi baru lahir di bawah satu tahun dan untuk memperkuat hubungan antara mereka dan orang tua mereka. Pelajaran berenang tidak disarankan untuk bayi di bawah usia satu tahun.

1. Mendorong aktivitas motorik bayi
2. Peningkatan keseimbangan
3. Bayi tidak takut laut
4. Perkuat kemandirian, keberanian, dan keyakinan diri Anda
5. meningkatkan IQ (kecerdasan berpikir dan konsentrasi)
6. Area bermain ramah bayi
7. Tingkatkan kualitas tidur siang dan malam hari
8. Nafsu makan meningkat
9. Berbicara cepat (Julianti, 2017)

9.3.3 Perlengkapan yang perlu disiapkan untuk baby spa adalah :

1. Handuk
2. Bak mandi ukuran panjang, lebar dan kedalaman 1 meter.
3. Pelampung/neck ring yang dilingkarkan di leher bayi
4. Air yang digunakan harus selalu bersih, hanya sekali pakai.
5. Bawa mainan tahan air dan mengapung di air (Julianti, 2017)

9.3.4 Tahapan-tahapan Baby Spa

1. Periksa kondisi bayi

Kondisi bayi sehat, dalam keadaan senang dan tidak memiliki kelainan bawaan dengan usia 3 bulan berat mencapai 5 kg.

2. Senam/Baby Gym

Senam ini dilakukan sekitar 5 menit dengan tujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh. Bayi diharapkan mampu menggerakkan anggota tubuh dengan cepat, kuat dan nyaman.

3. Berenang/Baby Swim

Lama berenang 10 menit, dengan suhu air 34-35 °C, pada usia diatas 6 bulan boleh di tingkatkan menjadi 15 menit kemudian paling lama 30 menit. Berenang melatih otot motorik kasar dan halus mendapat banyak latihan dan bermanfaat.

4. Pijat/Baby massage

Sentuhan pijatan dimulai dari kaki, perut, dada, tangan, wajah dan punggung.

5. Lap bayi dan beri ASI (Julianti, 2017)

9.3.5 Bahan Alamiah untuk Baby Spa

Bahan untuk Spa anak haruslah alamiah, tidak menimbulkan efek samping pada kulit, sebaiknya aman, enak jika tertelan dan harus menarik bagi anak. Bahan yang umumnya dipakaisebagai berikut:

1. Susu

Mandi berendam dalam air hangat dicampur dengan susu memberikan manfaat, ketika pori-pori terbuka nutrisi yang terkandung dalam susu menyerap secara lebih dalam, jika dilakukan pada anak kulit, kulit anak akan menjadi lembut dan sangat lembut.

2. Stroberi

Stroberi bermanfaat menjaga kesehatan kulit, menyegarkan kulit dan memperkecil pori-pori. Kandungan didalam stroberi memberi efek dingin terhadap kulit.

3. Cokelat

Cokelat mengandung bahan makanan almond, almond mengandung serat protein, vit A, vit B, mineral dan asam folat. Bermanfaat untuk mengencangkan, melembutkan dan menutrisi kulit.

4. Madu

Merupakan nutrisi untuk kulit, madu berfungsi untuk melembabkan, melembutkan, membua kulit berkilau, mencegah kulit kering dan mengencangkan kulit. Juga dapat digunakan untuk membersihkan rambut dan kulit kepala serta menyuburkan rambut (Julianti, 2017)

9.3.6 Gerakan Tahapan Baby SPA

1. Pijat Bayi

Pijat bayi adalah mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh bayi. Seni pijat adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat meliputi manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh dengan tujuan pengobatan serta sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh (Galenia, 2014)

a. Manfaat Pijat Bayi

- 1) Meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, bayi yang dipijat secara teratur sejak lahir sering memperoleh peningkatan berat badan yang lebih cepat dari bayi lainnya mungkin karena pijatan merangsang produksi hormon pertumbuhan.

- 2) Stimulasi sentuh dapat merangsang semua sistem sensorik dan motorik yang berguna untuk pertumbuhan otak, membentuk kecerdasan emosi, intrapersonal dan untuk merangsang kecerdasan-kecerdasan lain.
- 3) Meningkatkan daya tahan tubuh, pijatan dapat meningkatkan kekebalan tubuh, dan dengan pijat dapat meningkatkan kekebalan sel pertumbuhan alami (natural killer cells).
- 4) Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Umumnya bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, meningkatkan kewaspadaan (*Alertness*) dan konsentrasi. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*Electro Encephatograp*).
- 5) Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (*bonding*). Sentuhan dan pandangan kasih sayang orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih diantara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orangtua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik.
- 6) Meningkatkan produksi ASI, Teknik pijatan bayi yang tepat akan meningkatkan beberapa hormon saluran cerna, oleh sebab itu bayi akan cepat merasa lapar dan sering minum ASI. Tentu saja itu memberikan umpan balik kepada ibu. Makin sering ASI disap oleh bayi, sehingga merangsang produksi ASI yang semakin lancar (Galenia, 2014).

2. Senam Bayi

Senam bayi merupakan latihan untuk membantu stimulasi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf dan motorik bayi secara optimal. Melalui senam bayi, kedekatan (bonding) antara ibu dan bayi akan semakin kuat. Dengan senam bayi juga bisa mengetahui perkembangan yang salah pada bayi secara dini sehingga dapat dilakukan tindakan antisipasi yang tepat agar bayi tumbuh normal. Senam bayi sangat penting untuk menguatkan otot-otot dan juga sendi-sendi pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk, berdiri, dan berjalan. Senam bayi dilakukan berdasarkan pola perkembangan bayi (Julianti, 2017).

a. Manfaat Senam Bayi:

- 1) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi yang lebih optimal.
- 2) Sebagai salah satu cara deteksi dini terhadap adanya kelainan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Deteksi yang dilakukan lebih dini merupakan tindak yang tepat untuk penanganan agar bayi tubuh dengan normal.
- 3) Meningkatkan kemampuan intelegensia yang kompleks pada bayi termasuk belajar mengkoordinasi.
- 4) Menguatkan otot dan persendian pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk, berdiri dan berjalan kelak.
- 5) Membuat tubuh bayi lebih bugar dan sehat.
- 6) Meningkatkan fleksibilitas atau daya kelenturan tubuh
- 7) Mengoptimalkan fungsi pendengaran, penglihat dan tumbuh kembang bayi.

- 8) Sentuhan yang diberikan orangtua ketika melakukan gerakan senam ini dapat mempererat ikatan kasih sayang antara orangtua dan bayi.
- 9) Melancarkan peredaran darah, menyehatkan jantung, dan meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan kewaspadaan.
- 10) Meningkatkan perkembangan sensorik dan motorik bayi.
- 11) Meningkatkan kekebalan tubuh (Riksani, 2013).

b. Tahap-tahap Senam Bayi

- 1) Sebelum melakukan renang, sebaiknya lakukan pemanasan pada si kecil.
- 2) Gerakkan tangan kanan si kecil ke arah atas sehingga ketiaknya terbuka, sedangkan tangan kiri ditaruh di depan dada, Lakukan delapan kali dan bergantian pada tangan lainnya.
- 3) Lakukan gerakan membuka dan menutup tangan di depan dada sebanyak delapan kali.
- 4) Selanjutnya adalah gerakan silang, taruh tangan si kecil di depan dada, bergantian antara tangan kiri dan kanan.
- 5) Tekuk kaki sehingga dengkul berada di perut bersamaan dengan itu lengan kanan sehingga bertemu dengan bayi, hitungan dan juga sebaliknya sebanyak delapan hitungan.
- 6) Tekuk kedua kaki sehingga dengkul menyentuh perut. Lakukan gerakan ini kaki kanan dan kaki kiri bergantian delapan kali. Kemudian lakukan dengan kanan dan kaki kiri bersamaan.
- 7) Lakukan gerakan kaki kiri menyilang pada kaki kanan dan sebaliknya, juga sebanyak delapan hitungan.

- 8) Angkat kedua kaki si kecil membentuk sudut 90 derajat. Lakukan sebanyak delapan hitungan (Julianti, 2017).

3. Renang Bayi

Renang merupakan olahraga pertama yang aman untuk diperkenalkan pada bayi. Hal ini dikarenakan bayi sudah terbiasa berenang di dalam cairan ketuban selama sembilan bulan dalam kandungan. Cairan ketuban itu membuat bayi merasa aman, nyaman, dan hangat. Oleh karena itu, sejak lahir bayi anda telah memiliki kemampuan instingtif untuk bergerak di dalam air dan tidak akan merasa ketakutan.

a. Manfaat berenang bagi bayi

- 1) Menghilangkan rasa takut pada air.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik, emosional, dan sosial sejak bayi.
- 3) Sarana bermain yang menyenangkan.
- 4) Menciptakan bonding (ikatan kasih sayang) antara orangtua dan anak.
- 5) Membantu pertumbuhan otot bayi.
- 6) Meningkatkan daya tahan tubuh sehingga terhindar dari berbagai penyakit.
- 7) Mengasah life skill meliputi keberanian, kemandirian, dan rasa percaya diri.
- 8) Mengurangi ketakutan terhadap olahraga air saat dewasa nantinya.
- 9) Membangun sistem saraf, membuat bayi mudah untuk tidur dan juga menambah nafsu makan.
- 10) Meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru.
- 11) Gerakan bayi saat berenang dapat merangsang pertumbuhan saraf tepi sehingga saraf otaknya akan menjadi lebih aktif dan diharapkan

dapat meningkatkan tingkat kecerdasannya -----
(Riksani, 2013).

b. Tahap-tahap renang

- 1) Pasangkan neck ring atau pelampung leher pada si kecil sebelum berenang.



2. Pastikan klip berada di belakang kepala dan dagu si kecil berada pada cekungan yang ada pada neck ring.



3. Masukkan si kecil perlahan-lahan ke dalam air. Gerakkan tangan dan kakinya di dalam air.



4. Biarkan si kecil berenang dan menggerakkan seluruh anggota tubuhnya.



Gambar 9.7 : Tahap-tahap Renang Bayi

DAFTAR PUSTAKA

- Barros AJ, Matijasevich A, Santos IS, H. R. 2010. Child development in a birth cohort: effect of child stimulation is stronger in less educated mothers. *Int J Epidemiol*, 39(1:2). <http://www.ije.oxfordjournals.org/cgi/doi/10.1093/ije/dyp272>
- Cahyaningrum, C., & Sulistyorini, E. 2014. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan Di Rb Suko Asih Sukoharjo Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(2), 79-90. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v5i2.94>
- Desyanti, H. H., Hasim, E., Khomariyah, Z. Q., Ayu, W., Mahsusiah, O., & Faulandia, I. 2023. *Pengaruh Pendidikan Tentang Manfaat Baby SPA Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi 3-12 Bulan : Literatur Review*. 7, 1-6.
- Galenia. 2014. *Home Baby Spa*. Prevarication Hanifah,.
- Gottesman N. 2009. *The Benefits of Baby Massage*, *Parents Magazine*. <http://www.paren.com/baby/care/newborn/baby-massage>
- Herman, H. 2020. the Relationship of Family Roles and Attitudes in Child Care With Cases of Caput Succedeneum in Rsud Labuang Baji, Makassar City in 2018. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 49-52. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.49>
- Julianti. 2017. *Rahasia Baby SPA*. I. Writerpreneur Club.
- Prasetyono. 2017. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Buku Biru.
- Roesli, Utami. 2010. *Pedoman Pijat Bayi*. PT Trubus Agriwidya.
- Roesli, U. 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. PT Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.

- Sadiman, I. 2019. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 9–16.
- Soetijiningsih. 2015. *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. EGC.
- Sukarja, I. M., & Utami, C. K. 2012. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. *Tesis Universitas Udayana*, 1. <https://ojs.unud.ac.id>
- Yahya, N. 2011. *SPA Baby dan Anak*. Metagraf. Zahter.

BAB 10

PIJAT DAN SPA BAYI DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI

Oleh Niken Bayu Argaheni

10.1 Pendahuluan

Pijat bayi merupakan kegiatan yang cocok untuk bayi yang membantu meningkatkan kualitas tidur pada bayi, perkembangan motorik pada bayi dan keterampilan motorik halus pada bayi. Masa bayi merupakan masa emas dan masa tersebut tidak dapat terulang kembali karena masa ini datangnya dengan sangat cepat, disebut juga masa kritis karena bayi sangat peka terhadap lingkungannya, memerlukan nutrisi yang tepat dan stimulasi yang baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya guna mendukung . proses pengembangan. Pada saat ini, otak bayi masih berkembang. Bayi adalah individu yang rapuh dan membutuhkan beberapa penyesuaian. Jadi, ketika bayi mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian, hal itu mempengaruhi perkembangannya dan menyebabkan perilaku yang tidak dapat diprediksi, bahkan akibat yang paling fatal adalah kematian. Indera peraba sangat penting dalam kehidupan awal bayi untuk membantunya beradaptasi dengan lingkungannya. Stimulasi taktil pada bayi memengaruhi perkembangan psikososial yang positif. (Kusumastuti, Tamtomo, & Salimo, 2016; Nasution, Nuraidah, & Imelda, 2021; Noorbaya, Mayangsari, & Saidah, 2020)

Setelah 3 bulan, bayi dapat menerima rangsangan dan sentuhan. Selain itu, bayi pada usia 4-6 bulan merupakan masa

dimana perkembangan motoriknya berkembang lebih pesat. Kekuatan otot bayi meningkat seiring bertambahnya usia bayi. Pada usia ini, perkembangan sel otak sangat pesat, sehingga terapi pijat bayi secara rutin dan berkesinambungan dapat memperkuat hubungan antar saraf yang terbentuk untuk meningkatkan fungsi otak.(Agustina, Novelia, & Kundaryanti, 2022; Kusumastuti et al., 2016; Saputro & Bahiya, 2021).

Pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya saat tidur lelap, karena tubuh bayi menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada saat terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan bayi yang terbaik, serta memungkinkan tubuh memperbaiki dan meregenerasi seluruh sel tubuh. Cara paling mudah bagi orang tua untuk melihat perkembangan buah hatinya adalah perkembangan gerak tubuh yang meliputi motorik kasar dan halus. Pijat bayi merangsang perkembangan motorik, karena tekanan gerakan pijat bayi dapat membantu memperkuat otot bayi. Pijat bayi dapat memberikan efek motorik yang positif, termasuk kemampuan untuk menguasai koordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki. (Haerani, Jusni, Ashari, & Melandani, 2019; Korompis, Tomboka, & Tendean, 2019; Kusumastuti et al., 2016).

Ketika bayi tidur, neuron otak diperbaiki dan sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Bayi tidur rata-rata 60% dari waktunya. Pola siklus tidur-bangun terlihat jelas pada usia 3-4 bulan, saat proporsi tidur malam mulai meningkat. Selama masa kanak-kanak, neuron tidak tumbuh sepenuhnya, sehingga perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dll. membutuhkan waktu lebih lama untuk tidur. diperlukan untuk perkembangan saraf, sinapsis, dll., otak bayi tumbuh tiga kali lebih besar daripada saat lahir, atau 80% dari otak orang dewasa pada tahun pertama, dan kondisi ini hanya terjadi sekali seumur hidup.(Abdullah & Haisah, 2022; Ifalahma & Cahyani, 2019; Kusumastuti, 2019)

Kualitas tidur bayi mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Saat bayi tidur, sel-sel otak memperbaiki dan memproduksi hormon pertumbuhan. Tidur memiliki dampak besar pada mental, emosional, fisik, dan sistem kekebalan tubuh. Bayi yang mengantuk lebih rentan terhadap cacat intelektual seperti kesulitan berkonsentrasi, ingatan yang buruk, dan kehilangan kreativitas. Mereka merasa sangat cemas dan kesulitan mengembangkan kemandirian dan kepercayaan diri. Kualitas tidur bayi tercermin dari cara bayi tidur, nyaman dan pola tidurnya. Salah satu masalah yang sering dihadapi para ibu adalah bayinya kurang tidur. (Febriani, Munawarah, & Studi DIII Fisioterapi Fakultas Kesehatan, 2022; Ifalahma & Cahyani, 2019; Yulianti, 2017).

Tidak hanya spa yang dikembangkan untuk bisnis spa, tetapi juga terapi lainnya, seperti body massage. Spa saat ini tidak hanya hiburan untuk orang dewasa, tetapi juga untuk bayi dan anak-anak. Idealnya, memandikan anak dilakukan di bawah pengawasan terapis terlatih. Baby spa biasanya terdiri dari dua jenis aktivitas yaitu hydrotherapy dan baby massage.

a. Hidroterapi

Hidroterapi adalah terapi air di mana anak-anak berenang di kolam dengan pelampung pergelangan tangan bayi. Mereka kemudian dapat menggerakkan lengan dan kakinya dengan bebas, seperti yang mereka lakukan di dalam rahim. Para ahli percaya bahwa saat anak-anak menendang air, gelombang di dalam air mendorong mereka untuk melatih keseimbangan dan keterampilan koordinasi. Klaim ini didasarkan pada studi Norwegia.

Selain itu, terapi air juga merangsang otot lengan dan kaki anak menjadi lebih kuat. Menurut sebuah penelitian di Finlandia, bayi yang menerima hidroterapi belajar berjalan lebih cepat karena otot kakinya lebih terlatih daripada bayi yang tidak menerima perawatan. Terapi air juga membuat anak rileks, meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki

pola tidur. Penelitian di Jerman menunjukkan bahwa bayi yang sering berenang memiliki keterampilan motorik, sosial, dan kognitif yang lebih baik.

b. Pijat Bayi

Selain hidroterapi, anak juga bisa mendapatkan terapi pijat bayi yang diketahui memiliki manfaat positif, yaitu:

- a) Meningkatkan Berat Badan. Pemberian pijatan pada bayi prematur menunjukkan peningkatan berat badan setiap harinya, sebanyak 47 persen lebih tinggi dibandingkan bayi tanpa stimulasi. Pijat bayi dapat mempengaruhi peningkatan aktivitas sistem saraf vagus dan gerakan perut yang menyebabkan penyerapan nutrisi lebih efisien.
- b) Memperbaiki Pola Tidur. Pijat dapat membuat bayi rileks, tidak mudah menangis, dan mudah tertidur. Sebuah penelitian terhadap bayi prematur yang dipijat hingga usia 8 bulan menunjukkan bahwa pijat bayi meningkatkan kualitas tidur mereka dan mengurangi frekuensi mereka terbangun saat tidur.
- c) Mempererat Bonding/Ikatan. Pijat bayi merangsang produksi hormon oksitosin yang dapat membangkitkan perasaan bahagia dan dicintai. Pijat bayi juga dapat mempererat ikatan antara orang tua dan anak dengan menunjukkan kasih sayang melalui sentuhan dan skin to skin.

Spa adalah bahasa Latin dari *salus per aqua* yang secara harfiah berarti sehat melalui air. Baby spa adalah suatu rangkaian kegiatan yang diberikan kepada bayi dengan tujuan memberikan relaksasi pada bayi serta memberikan kebutuhan fisik, berguna untuk pertumbuhan otak, sistem sensorik, emosi, kasih sayang dan rangsangan rangsangan melalui sentuhan dengan pijatan (Oktapiani, Patimah, & Rohmatin, 2020; Royhanaty, Putri, & Sary, 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Field dari Miami *University of the US* mengungkapkan bahwa pijat 30 menit sehari dapat mengurangi depresi dan kecemasan sehingga bayi tidur lebih nyenyak. 15 menit terapi pijat bayi selama enam minggu dapat meningkatkan kewaspadaan bayi dan mengurangi tangisan bayi. Kondisi seperti itu akan diikuti dengan peningkatan durasi tidur bayi, kondisi psikologis yang lebih baik, penurunan hormon stres kadar, dan peningkatan kadar serotonin. Pijat harus diberikan oleh orang tua, dan dianggap sebagai pengasuhan anak, bukan terapi. Memberi pijat bayi sangat menyenangkan dan mudah dilakukan; dan merupakan cara bagi ibu untuk mengungkapkan kasih sayang, pengertian, dan perhatian. Pijat bayi dapat menghilangkan rasa sakit dan gejala penyakit lainnya, meningkatkan relaksasi, dan menenangkan tangisan bayi, dan karena itu memungkinkan bayi untuk tidur lebih nyenyak dan lebih lama (Ifalahma & Cahyani, 2019; Sitanggang, Sijabat, Simamora, & Panjaitan, 2022)

10.2 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Tidur bayi sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi, yang menentukan tahapan perkembangan bayi selanjutnya. Saat bayi tidur, jumlah sel otak bertambah dan produksi hormon pertumbuhan dan perkembangan terjadi sebesar 75 persen. Memijat bayi dapat memengaruhi kadar hormon tidur melatonin, sehingga pola tidur bayi menjadi teratur. Bayi usia 3-6 bulan biasanya memiliki pola tidur yang tidak teratur. Oleh karena itu, pijat bayi diperlukan agar bayi memiliki pola tidur-bangun yang lebih teratur dan berkualitas serta performa yang lebih baik dibandingkan dengan bayi dengan pola tidur yang tidak teratur. (Krisnanto & Natalia, 2019; Kusumastuti et al., 2016).

Memijat bayi dapat membantu melepaskan oksitosin dan endorfin, yang dapat meredakan ketidaknyamanan. Kurang tidur pada bayi dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif bayi yang merupakan indikator perkembangan kesehatan, terutama kemampuan berpikir tentang masa depan sebagai orang dewasa. Sebaiknya durasi tidur bayi pada usia 3-6 bulan lebih lama dibandingkan dengan keadaan bayi saat bangun tidur. Kebanyakan bayi antara 3-6 bulan tidur 12-14 jam/hari. Selain itu, sebagian besar bayi yang dipijat akan cepat tertidur. Peningkatan lama tidur bayi saat pemijatan disebabkan oleh meningkatnya aktivitas neurotransmitter serotonin yang dihasilkan selama pemijatan, ketika kemampuan sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid meningkat dan kadar hormon adrenalin (hormon kortisol) menurun, sehingga bayi dalam Tidur terasa rileks, lebih nyaman dan lebih tenang. Bayi yang mendapat terapi pijat bayi dengan tekanan pijat sedang lebih cenderung mengalami peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan bayi yang mendapat terapi pijat bayi dengan tekanan pijat ringan. (Kusumastuti et al., 2016; Nurhudariani, Ratnasari, Sonhaji, & Febriyanti, 2021; Suralaga, Choirunissa, & Cahyawati, 2022)

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., & Haisah, H. 2022. Efektifitas Baby SPA terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 5-12 Bulan. *Malahayati Nursing Journal*, 4(1), 140–147. <https://doi.org/10.33024/MNJ.V4I1.5722>
- Agustina, R., Novelia, S., & Kundaryanti, R. 2022. *The Effect Of Baby Massage With Orange Therapy On The Sleep Needs*. 10(2), 1163–1168.
- Febriani, Y., Munawarah, S., & Studi DIII Fisioterapi Fakultas Kesehatan, P. 2022. BABY MASSAGE DAN BABY SWIMMING LEBIH BERPENGARUH DARI BABY MASSAGE DAN BABY GYM TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN. *Maternal Child Health Care*, 3(3), 554–564. <https://doi.org/10.32883/MCHC.V3I3.1489>
- Haerani, Jusni, Ashari, A., & Melandani, D. 2019. PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI DENGAN TREATMENT BABY SPA. *Journal Of Midwifery And Nursing Studies*, 1(2), 6–11. Retrieved from <https://e-journal.aktabe.ac.id/index.php/jmns/article/view/26>
- Ifalahma, D., & Cahyani, L. R. D. 2019. Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *International Conference of Health, Science & Technology (ICOHETECH) 2019*, 7(6), 1–25. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/0A>
- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J., & Tendean, S. C. 2019. Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I. *Ejurnal.Poltekkes-Manado*, (February), 97–101.

- Krisnanto, P. D., & Natalia, L. 2019. The Effectiveness of Baby Swimming and Baby Massage in Improving Baby Weight. *Healthy and Active Ageing*, 1–4.
- Kusumastuti, N. A. 2019. Increase Sleep Quality with Massage's Therapy on Infant Aged 3-6 Months. *Acta Scientific Paediatrics*, 2(10), 112–116.
<https://doi.org/10.31080/aspe.2019.02.0154>
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. 2016. Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 161–169.
<https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>
- Nasution, A. F. D., Nuraidah, N., & Imelda, I. 2021. THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF 3-12 MONTHS BABIES IN PRIVATE MIDWIFE JAMBI CITY. *Nsc Nursing*. <https://doi.org/10.32549/OPI-NSC-51>
- Noorbaya, S., Mayangsari, N., & Saidah, S. 2020. THE EFFECT OF BABY MASSAGE TOWARD BABY SLEEP QUANTITY ON THE AGE OF 3-6 MONTHS IN SOUTH SEMPAJA SUB-DISTRICT, NORTH SAMARINDA IN 2019. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 4(1), 37–42.
<https://doi.org/10.31674/MJMR.2020.V04I01.006>
- Nurhudariani, R., Ratnasari, Y. D., Sonhaji, S., & Febriyanti, S. N. U. 2021. Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 6–12.
<https://doi.org/10.34310/SJKB.V8I1.441>
- Oktapiani, A., Patimah, S., & Rohmatin, E. 2020. Effect Of Baby Spa On Sleep Quality of Baby 3-6. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 49–52.
<https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5807>
- Royhanaty, I., Putri, G. O. M., & Sary, H. 2018. Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusui. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1, 1–9.

- Saputro, H., & Bahiya, C. 2021. The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months. *Journal for Research in Public Health*, 2(2), 88–97. <https://doi.org/10.30994/jrph.v2i2.32>
- Sitanggang, A., Sijabat, F., Simamora, M., & Panjaitan, J. D. 2022. Baby Spa on the Quality of Sleep Baby in Les Bubbles Exclusive for Mom , Baby. *Science Midwifery*, 10(2), 2–6.
- Suralaga, C., Choirunissa, R., & Cahyawati, E. 2022. The Effect Of Baby Massage On Sleep Quality Of Babies Aged 3-6 Months In Posyandu In Rancabango Village, In The Working Area Of Cipanas Public Health Center *Nveo-Natural Volatiles & ...*, 9(1), 66–71. Retrieved from <https://www.nveo.org/index.php/journal/article/view/4351%0Ahttps://www.nveo.org/index.php/journal/article/download/4351/3576>
- Yulianti, A. 2017. *Baby Spa and Baby Sleep Quality Improvement*. 2(Hsic), 162–165. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.25>

BAB 11

URGENSI PENDIDIKAN DAN LATIHAN PIJAT SERTA SPA BAGI MASYARAKAT

Oleh Nurseha

11.1 Pendahuluan

Di Indonesia masih cukup banyak bayi stunting. Bayi stunting memiliki risiko IQ lebih rendah dari anak normal. Tidak tercukupinya kebutuhan gizi merupakan salah satu penyebab stunting pada anak usia dini. Masalah umum pada balita adalah kurangnya nafsu makan, ini dapat memicu hal tersebut terjadi. Pijat bayi bisa menjadi solusi untuk mencegah bayi stunting, karena dengan dipijat nafsu makan bayi meningkat (Suciati, 2022).

Pijat bayi sangat mudah untuk dipelajari dan ekonomis karena ibu hanya membutuhkan alas yang lembut dan minyak atau baby oil. Salah satu manfaat pijat bayi yaitu menambah nafsu makan, hal ini terjadi karena aktivitas nervus vagus meningkat, yang bekerja pada daerah leher, rongga dada dan perut yang merangsang peristaltic usus sehingga bayi cepat merasa lapar atau ingin makan, sehingga stunting dapat mencegah stunting sejak dini.(Nurseha & Komalasari, 2020)

Masa yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah masa kanak-kanak, karena pertumbuhan dasar tersebut mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya.

Pada anak bawah lima tahun (Balita), kemampuan berbahasa, kreativitas, sosial, emosional dan kecerdasan

berkembang dengan sangat cepat dan menjadi dasar perkembangan selanjutnya. Pada tahap ini juga terbentuk perkembangan moral dan dasar kepribadian. Deteksi dini perkembangan anak dilakukan melalui pemeriksaan secara berkala untuk melihat apakah pertumbuhan dan perkembangannya sesuai dengan usia atau terdapat penyimpangan dari normal. (Hidayanti, 2021).

Pengembangan pengetahuan dan keterampilan bagi ibu-ibu muda di masyarakat agar dapat melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi nya dapat ditingkatkan dengan memberikan pelatihan keterampilan pijat bayi dan baby spa.

11.2 Pijat Bayi

11.2.1 Pengertian Pijat Bayi

Pijatan ini disebut rangsangan sentuhan atau sentuhan. Pijat bayi juga disebut juga sebagai ikatan yang menyenangkan antara ibu dan bayi atau balita. Sentuhan alami untuk bayi dan balita dapat berupa usapan, urutan dan pijatan. Jika dilakukan secara rutin, sentuhan ini bisa menjadi salah satu bentuk stimulasi dan intervensi yang bisa memberi manfaat yang banyak bagi anak. (Setiawandari, 2019)

Pijat bayi adalah pijatan yang dilakukan dengan membelai lembut atau rangsangan kontak (sentuhan) pada permukaan kulit, manipulasi jaringan tubuh atau organ, dengan tujuan memberikan efek pada saraf, otot dan saluran udara serta meningkatkan sirkulasi darah. (Nurseha & Sundary, 2022)

Pijat bayi adalah isyarat yang indah untuk komunikasi antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan ekspresi kasih sayang antara orang tua dan anak melalui kontak kulit yang memiliki efek yang sangat istimewa. (Shinta U, Kusnandi R, 2019)

11.2.2 Mekanisme Dasar Pijat Bayi

Bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus saraf vagus (saraf kranial ke-10) yang meningkatkan kadar enzim penyerap gastrin dan insulin, proses ini membuat penyerapan nutrisi atau makanan meningkat, hal ini membuat bayi cepat lapar dan bayi lebih banyak menyusu sehingga produksi ASI meningkat. Ibu yang melakukan pijatan kepada bayinya merasa lebih tenang, yang secara positif meningkatkan produksi ASI, produksi serotonin, dan stamina. Pijat bayi meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yang meningkatkan kemampuan sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid (adrenalin, hormon stres). Proses ini menyebabkan penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). (Roesli, 2011)

11.2.3 Manfaat Pijat Bayi

Manfaat Pijat Bayi menurut hasil penelitian para pakar yaitu:

1. Peningkatana BB (Berat Badan) Bayi dan Balita

Hasil Penelitian, (Nurseha & Sundary, 2022) yang menyatakan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ yang artinya bermakna yaitu ada peningkatan BB Bayi yaitu sebesar 1000-1200 gram selama 1 bulan seminggu 3 kali, sejalan dengan hasil penelitian (Sadiman, 2019) pijatan pada bayi dapat meningkatkan berat badan bayi dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$

2. Peningkatan Pertumbuhan

Pijatan pada bayi secara teratur dapat meningkatkan pertumbuhan. (Yohana Gultom, 2015)) hasil penelitiannya yaitu pijatan teratur pada bayi *premature* efektif meningkatkan berat badan rata-rata 960 gram dilakukan 3 kali dalam 1 hari selama 10 hari.

3. Peningkatan daya tahan tubuh penderita HIV

Pasien HIV dipijat sebanyak 5 kali dalam 1 minggu lamanya 1 bulan, menunjukkan adanya peningkatan jumlah dan toksisitas, sel pembunuh alami (*natural killer cells*). Pada penderita AIDS, hal ini dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder.

4. Konsentrasi bayi meningkat dan bayi tidur lebih lelap

5. Terbentuk ikatan kasih sayang (*bounding*) antara orang tua dan anak

Sentuhan dan pandangan penuh kasih sayang orang tua pada bayi yang dipijat terbentuk ikatan kasih sayang antara mereka. Dalam perkembangan seorang anak, sentuhan orang tua menjadi dasar berkembangnya komunikasi yang mengedepankan rasa saling mencintai.

11.2.4 Waktu Pelaksanaan Pijat Bayi

Waktu pelaksanaan pijat bayi dapat dimulai segera setelah melahirkan. Waktu terbaik untuk memijat adalah pagi hari dan malam hari (sebelum tidur, waktu yang sangat baik agar bayi tidur lebih nyenyak) dan nafsu makan meningkat, sehingga berat bayi meningkatkan. (Roesli, 2011).

11.2.5 Persiapan sebelum Pijat Bayi

Persiapan yang perlu diperhatikan sebelum pijat bayi yaitu :

1. Cuci kedua tangan dengan tehnik 6 langkah cuci tangan
2. Kuku terapis pendek agar tidak menggores kulit bayi,
3. Ruangan pijat hangat, nyaman dan tenang
4. Bayi sudah makan dan sudah tidur
5. Jangan ganggu bayi sekitar 15 menit untuk proses pijat
6. Duduk pada posisi yang tenang dan nyaman
7. Letakkan bayi diatas permukaan yang lembut, rata, dan bersih
8. Siapkan handuk, popok bayi, baju bayi, dan minyak atau baby oil untuk memijat bayi

9. Minta izin kepada bayi sebelum pijat bayi dilakukan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara (Roesli, 2010)

11.2.6 Langkah-langkah pijat bayi secara umum

1. Teknik Pijat pada daerah kepala dan Wajah Bayi

Angkat kepala bayi dengan kedua tangan dan pijat kulit kepalanya dengan ujung jari. Lalu lakukan gerakan setrika alis dan pijat daun telinga, lakukan gerakan senyum 1 pada pertengahan hidung sampai ke pipi dan lakukan pijatan pada dagu ke arah mendekati telinga.



2. Teknik Pijat pada daerah Lengan Bayi

Lakukan pijatan dengan memulai memegang pergelangan salah satu tangan bayi dengan satu tangan, lakukan pijatan perahan india, perahan swedia dan pijat telapak tangan kerah jari-jari, lalu Tarik ke lima jari-jari tangan bayi. Lakukan hal yang sama pada tangan yang lainnya.



3. Teknik Pijat pada daerah Perut Bayi

Lakukan gerakan bulan matahari, kemudian Gerakan I Love U. Gerakan I Love U menggunakan 2 atau 3 dari jari-jari tangan, Gerakan I pada sebelah kiri perut bayi, Gerakan L terbalik di mulai dari ujung atas sebelah kanan perut bayi dan gerakan U terbalik dari arah kanan perut bayi ke arah kiri perut bayi serta gerakan menggunakan jari-jari tangan dimulai dari sebelah kanan ke sebelah kiri perut bayi



4. Teknik pijat pada dada

Lakukan pijatan pada dada, diawali kedua tangan ditengah dada bayi lakukan gerakan menyilang seperti kupu-kupu dan gerakan membuat jantung besar serta jantung kecil



5. Teknik Pijat pada Kaki Bayi

Lakukan pijatan dengan memulai memegang pergelangan salah satu kaki bayi dengan satu kaki, lakukan pijatan perahan india, perahan swedia dan pijat telapak kaki kerah jari-jari, lalu Tarik ke lima jari-jari kaki bayi. Lakukan hal yang sama pada tangan yang lainnya.



6. Cara Pijat Punggung Bayi

Tengkurapkan bayi di atas matras atau pangkuan gerakan maju mundur dari punggung ke bokong bayi. Kemudian gerakan menyetrika pada punggung dari punggung ke bokong bayi.



11.3 Baby SPA (Solus Per Aqua)

11.3.1 Pengertian Baby SPA

Baby SPA berasal dari kata solus per aqua. Solus artinya perawatan atau pengobatan, per artinya dengan, aqua artinya air. Kata Spa berasal dari nama sebuah kota kecil di provinsi Liege.

Spa adalah suatu sistem perawatan yang menggunakan air atau disebut hidroterapi. Permenkes No.1205/Memkes/X/2004. Spa merupakan salah satu terapi komplementer dengan pendekatan holistic, gabungan antara hidroterapi dan pemijatan yang dilakukan secara terpadu untuk menyalurkan tubuh dan pikiran.

11.3.2 Tujuan SPA

Tujuan SPA adalah menyegarkan tubuh, pikiran dan jiwa, peningkatan dan pemulihan kesehatan, kesegaran, relaksasi, untuk mendukung tujuan tersebut dapat menggunakan sumber air alami (dapat diminum atau berendam) contohnya yaitu terapi air panas, lumpur mineral, aromaterapi, pijat, herbal. Agar terapi nyaman perlu suasana yang mendukung, seperti musik relaksasi

11.4 Pendidikan dan pelatihan Kesehatan

11.4.1 Pengertian

Pendidikan kesehatan merupakan aplikasi dari konsep pendidikan. Pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran bagi individu, kelompok atau masyarakat dari ketidaktahuan menjadi kesadaran akan nilai-nilai kesehatan, dari ketidaktahuan menjadi kemampuan untuk mengelola masalah kesehatannya (Notoatmodjo, 2003).

Pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran untuk dialami oleh individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang merupakan tujuan akhir dari perubahan

perilaku. Bloom (1908) membagi perilaku menjadi tiga domain, yaitu domain kognitif, domain sikap, dan domain psikomotorik (Nursalam & Efendy, 2009).

Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses terencana untuk mengubah data sikap atau perilaku, keterampilan melalui pengalaman belajar.

Pelatihan adalah proses pelatihan jangka pendek yang menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir untuk memungkinkan personel operasional memperoleh pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan tertentu.

11.4.2 Tujuan Pendidikan dan Pelatihan

Tujuan Pendidikan dan Pelatihan yaitu kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan atau keterampilan individu tentang sesuatu hal.

11.4.3 Berbagai Faktor yang dapat Mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan kesehatan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan penkes yaitu:

1. Pendidikan

Tingkat Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi cara pandang terhadap informasi baru yang diterimanya. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah mereka menerima informasi yang diterimanya.

2. Status sosial dan ekonomi

Semakin tinggi status sosial ekonomi seseorang, maka akan semakin mudah untuk mendapatkan informasi baru dan mudah untuk menerima informasi.

3. Adat istiadat

Pengaruh kebiasaan dalam mengumpulkan informasi baru tidak dapat diabaikan karena masyarakat kita masih menghargai dan menganggap kebiasaan sebagai sesuatu

yang tidak dapat diabaikan.

4. Kepercayaan masyarakat
Masyarakat lebih mudah menerima informasi dari orang yang sudah dikenalnya, karena kepercayaan masyarakat terhadap penyedia informasi sudah ditanamkan.
5. Waktu Penyampaian informasi kepada masyarakat
Waktu yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau komunikasi dengan masyarakat harus diperhatikan atau menyesuaikan dengan aktivitas masyarakat, agar masyarakat dapat hadir dan informasi yang ingin disampaikan dapat diterima oleh semua masyarakat.

11.4.4 Beberapa Teknik yang dapat digunakan untuk melakukan Pendidikan dan Pelatihan Kesehatan

Beberapa Teknik yang dapat digunakan yaitu:

1. Ceramah
Ceramah yaitu cara untuk menjelaskan dan mengklarifikasi ide, wawasan atau pesan verbal kepada audiens target untuk mendapatkan informasi terkait kesehatan.
2. Diskusi Kelompok
Diskusi kelompok yaitu Merencanakan dan menyiapkan diskusi tentang topik diskusi dengan jumlah peserta 5-20 orang dan seorang pemimpin diskusi yang ditunjuk.
3. Curah Pendapat
Curah Pendapat yaitu suatu bentuk pemecahan masalah dimana setiap anggota menyampaikan usulan pemecahan masalah yang dinilai oleh setiap peserta dan mengevaluasi pendapat yang ada untuk menyelesaikan masalah.
4. Diskusi Panel
Diskusi panel yaitu Pembicara dirancang didepan audien atau peserta, tentang topik yang akan dibahas, diskusi panel dilakukan dengan jumlah peserta terdiri dari 3 orang atau lebih dan seorang pemimpin.
5. Bermain peran

Bermain Peran yaitu Kegiatan bermain peran dalam situasi kehidupan manusia untuk menyelesaikan masalah dengan cara bermain peran tanpa dilatih. Pemain peran terdiri dari dua orang atau lebih sebagai bahan diskusi atau pemikiran suatu kelompok.

6. Demonstrasi

Demonstrasi yaitu adalah suatu kegiatan untuk menunjukan atau mempraktikan ide dan SOP (Standar Operasional Prosedur) tentang suatu keterampilan atau tindakan yang disiapkan dengan baik dengan bantuan atau menggunakan alat peraga.

7. Symposium

Symposium adalah rangkaian kegiatan ceramah yang dilakukan oleh 2 atau 5 orang pembicara dengan topik pembahasan yang saling berkaitan.

8. Seminar

Seminar yaitu suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang untuk membahas suatu masalah dengan bimbingan pakar yang kompeten dibidangnya.

11.4.5 Urgensi Pendidikan dan Latihan pijat serta SPA bagi Masyarakat

Kondisi masyarakat kenyataannya saat ini, meskipun pijat bayi mempunyai berbagai manfaat besar bagi seorang bayi dan orang tua, akan tetapi masih banyak orang tua yang tidak tertarik atau mau untuk melakukan pijat pada bayinya sendiri dengan berbagai alasan seperti takut salah pijat bayinya dan takut membuat bayinya sakit. (Ariyanti *et al.*, 2019)

Salah satu penyebab ibu tidak mau melakukan pijatan pada bayinya sendiri karena pengetahuan ibu yang kurang tentang manfaat dan pentingnya pijat bayi jika dilakukan sendiri, hal ini menyebabkan sikap dan perilaku ibu tentang pijat bayi kurang baik sehingga tidak mau memijat bayinya

sendiri, sehingga stimulasi dengan diawali pijat bayi rata-rata tidak dilakukan dan pengetahuannya rendah (Ariyanti, 2019).

Hasil penelitian (Nurseha & Komalasari, 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang pijat bayi. Pengetahuan pijat bayi merupakan hasil dari pengetahuan dan kesan tentang merawat kesehatan bayi menggunakan teknik atau gerakan pijat bayi untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal.

Informasi tentang pijat bayi yang harus ibu ketahui, seperti apa yang dimaksud dengan pijat bayi, kapan waktu memijat bayi, siapa yang boleh memijat bayi, apa yang harus dipersiapkan saat memijat bayi dan bagaimana cara memijat bayi.

Semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang pijat bayi maka semakin besar pula keinginan untuk melakukan pijat bayi. Pengalaman yang berkembang dalam memijat bayi meningkatkan keterampilan dalam memijat bayi (Nurseha & Komalasari, 2020)

Pada tahun pertama kehidupan bayi pijat bayi penting dilakukan karena bermanfaat membantu pertumbuhan, perkembangan fisik dan psikologi bayi secara optimal, sehingga urgent dan penting sekali meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi mengingat masih tingginya angka kejadian stunting pada bayi di Indonesia.

Perkembangan psikologis bayi dibentuk dari rasa percaya yang dibentuk oleh ibu dan bayi yang dapat mulai dengan sentuhan dan pijatan lembut pada bayi. Ibu perlu banyak meluangkan waktu bersama bayinya seperti dengan melakukan pijat bayi dan stimulasi sejak awal kehidupan Bersama bayinya atau setelah melahirkan. Stimulasi pertumbuhan dan perkembangan yang terbaik dapat dilakukan oleh orang tua kepada bayinya sejak awal kelahiran

bayinya dan dilakukan secara bertahapan sesuai usianya. (Ariyanti *et al.*, 2019)

Pijat bayi adalah keterampilan kuno yang dipraktikkan sebagai cara yang efektif untuk memperkuat ikatan antara orang tua dan bayi. Pijat bayi menawarkan banyak manfaat. Pendidikan kesehatan dan pelatihan pijat bayi dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan ibu yang memiliki bayi sehingga dapat memijat bayi sendiri.

Pendidikan kesehatan adalah setiap upaya terencana untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat, untuk melakukan apa yang diharapkan dari penyelenggara pendidikan kesehatan.

Hasil penelitian berbagai pakar dan termasuk penulis yang giat menulis tentang pijat bayi, menyatakan bahwa pijat bayi dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Indonesia saat ini termasuk negara yang angka kejadian stunting nya cukup tinggi, sehingga saat ini semua pihak di negara Indonesia ikut andil dalam upaya untuk mencegah stunting pada bayi dan balita.

Pijat bayi dapat menjadi salah satu pilihan untuk mencegah stunting di Indonesia, proses transfer informasi dan keterampilan tentang pijat bayi dari tenaga Kesehatan dapat dilakukan melalui Pendidikan atau penyuluhan dan pelatihan tentang pentingnya dan manfaat pijat bayi kepada masyarakat.

Pendidikan dan pelatihan tentang pijat pada bayi saat ini urgent dilakukan oleh orang tua bayi, tenaga Kesehatan dan masyarakat secara umum untuk mencegah stunting, karena dari berbagai hasil penelitian pijat bayi dapat meningkatkan dan mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

Hasil penelitian menyatakan pijatan pada bayi dapat meningkatkan pertumbuhan yaitu bayi yang di pijat teratur 3 hari sekali selama 1 bulan dapat meningkat BB bayi rata-rata sekitar 800-1000 gram dan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. (Nurseha & Sundary, 2022)

Hasil penelitian Pijat bayi yang dilakukan oleh (Nurseha & Utami Sri, 2022) menyatakan bahwa pijat bayi juga efektif dalam meningkatkan perkembangan bayi (Motorik halus, motorik kasar, sosial kemandirian dan Bahasa).

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan dan pelatihan pijat bayi penting dan urgent di berikan kepada masyarakat khususnya pada ibu yang mempunyai bayi umur 0-3 tahun, karena pijatan pada bayi efektif untuk mengoptimalkan tumbuh dan kembang bayi serta balita. Jika pertumbuhan dan perkembangan bayi optimal masalah stunting di Indonesia dapat di atasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, L., Astriyana, S., & Ines, F. P. 2019. Kelas Pijat Bayi : Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Memberikan Pijat Bayi. In *89 / Jurnal Kebidanan* (Vol. 8, Issue 2).
- Hidayanti, M. and lita, J. G. 2021. Pelatihan Keterampilan Baby Spa Bagi Ibu-Ibu Muda Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 707-713. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i3.1325>
- Nurseha & Komalasari. 2020. Hubungan Karakteristik Ibu yang Memiliki Bayi 0-24 Bulan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 42-47.
- Nurseha & Sundary, S. 2022. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Kramatwatu. *Jurnal Midwifery*, 10, 29-34.
- Nurseha & Utami Sri. 2022. *The Effectiveness Of Infant Massage On Infant Development (Ground Motor, Fine Motor, Social Independence and Language) In Babies Age 6-7 Months In Dermayon Kramatwatu Village*.
- Roesli, U. 2010. *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan Bayi Usia 0 -3 Bulan*. Trubus Agriwidya.
- Roesli, U. 2011. *Pedoman Pijat Bayi*. PT. Trubus Agriwidya.
- Sadiman, I. 2019. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 9-16.
- Setiawandari. 2019. *Modul Stimulasi Pijat Bayi & Balita*.
- Shinta U, Kusnandi R, U. G. 2019. Perbedaan Pengaruh Pijat Dan Spa Bayi Terhadap Pola Tidur Dan Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan. *Jurnal Kebidanan*

Malahayati, 5(4), 371–380.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i4.2050>

Suciati, A. and R. 2022. Pemberdayaan Masyarakat di Bidang Kesehatan Ibu dan Anak melalui Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Tulungagung*, 2(1), 46–50.

Yohana Gultom, D. 2015. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Prematur di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Imelda Medan. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA* (Vol. 1, Issue 1).

BIODATA PENULIS



Lailaturohmah, S.ST.,M.Kes

Dosen di Stikes Ganesha Husada Kediri

Penulis lahir di Lampung pada tanggal 23 November 1989. Penulis merupakan dosen sejak tahun 2011 dan merupakan seorang dosen di salah satu perguruan tinggi swasta di Jawa Timur, tepatnya di Stikes Ganesha Husada Kediri. Penulis mengawali Pendidikan di Prodi D3 Kebidanan di Universitas Kediri kemudian melanjutkan ke jenjang D4 di Universitas Kediri lagi lulus pada Tahun 2011. Sambil bekerja, penulis melanjutkan studinya di Universitas Respati Indonesia dengan jurusan Kesehatan Masyarakat, peminatan Kesehatan Reproduksi pada Tahun 2015. Buku ini adalah salah satu buku yang ditulis oleh penulis sesuai dengan mata kuliah yang diajarkan di Perguruan Tinggi saat ini. Penulis berharap, buku ini dapat bermanfaat untuk pembaca serta dapat dijadikan sebagai referensi dan literasi dalam penulisan karya ilmiah nantinya.

BIODATA PENULIS



Harmatuti, S.S.T., M.K.M

Dosen Program Studi Kebidanan

Penulis lahir di Tegal, pada tanggal 23 Agustus 1981. Ketertarikan penulis pada ilmu kesehatan menjadikan penulis memilih masuk pendidikan di Poltekkes Kemenkes Semarang dengan memilih jurusan kebidanan program studi DIII Kebidanan pada tahun 1999 dan berhasil lulus pada tahun 2002. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan sarjana di Universitas Ngudi Waluyo Semarang dengan mengambil program studi D4 Kebidanan dan berhasil menyelesaikan studinya pada tahun 2004. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan program pasca sarjana dengan memilih program studi S2 KESEHATAN MASYARAKAT peminatan kesehatan reproduksi di Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) JAKARTA dan berhasil lulus pada tahun 2019. Penulis adalah dosen di STIKES Bani Saleh Bekasi, aktif dalam penelitian di bidang kesehatan dan beberapa telah dipublikasikan sebagai salah satu upaya untuk mewujudkan karir sebagai dosen professional. Selain sebagai peneliti, penulis juga aktif menulis buku tentang kesehatan dengan

harapan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi warga negara kesatuan Republik Indonesia.
Email Penulis : harmatuti77@gmail.com

BIODATA PENULIS



Bdn Anita Lontaan, S.Pd, S.Tr. Keb, M.Kes
Dosen Program Studi Diploma III Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Manado

Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado. Menyelesaikan pendidikan S1 Pendidikan di Universitas Negeri Manado dan melanjutkan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat peminatan Kesehatan Ibu dan Anak/ Kesehatan Reproduksi di Universitas Gadjah Mada. Penulis juga menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Kadiri. Aktif dalam organisasi Ikatan Bidan Indonesia, masa bakti tahun 2018-2023, sebagai wakil ketua 1 PD IBI Provinsi Sulawesi Utara.

BIODATA PENULIS



Ellyzabeth Sukmawati, S.ST., M.Keb
Dosen Program Studi DIII Kebidanan
STIKES Serulingmas

Penulis lahir di Cilacap tanggal 13 Februari 1987. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi DIII Kebidanan STIKES Serulingmas. Menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di POLTEKKES SURAKARTA pada tahun 2008 dan DIV Kebidanan Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS) pada tahun 2009, kemudian melanjutkan S2 Kebidanan di Universitas Padjadjaran (UNPAD) lulus pada tahun 2014. Penulis saat ini sedang melanjutkan S3 Kedokteran di Universitas Padjadjaran (UNPAD). Penulis telah banyak menghasilkan karya penelitian dan buku. Salah satu buku yang dihasilkan yaitu buku Farmakologi Kebidanan.

BIODATA PENULIS



Eggy Widya Larasati,S.ST.,M.Keb
Dosen Kebidanan Universitas Binawan

Penulis lahir di Serang 17 Juli 1987. Riwayat pekerjaan penulis merupakan dosen tetap Akademi Kebidanan Salsabila Cilegon tahun 2010-2011, dosen tetap Akademi Kebidanan Pelamonia 2012-2020 dan saat ini penulis merupakan dosen tetap kebidanan di Universitas Binawan Jakarta Timur sejak tahun 2020. Penulis juga merupakan fasilitator prenatal gentle yoga dan praktisi mom and baby spa serta memiliki usaha dibidang tersebut yaitu @your_midwife. Penulis merupakan alumni dari diploma III dan diploma IV bidan pendidik di STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta, dan menempuh pendidikan magister kebidanan pada Universitas Hasanudin lulus pada tahun 2015.

Penulis telah menghasilkan beberapa penelitian dan HAKI sebagai wujud upaya pengembangan diri sebagai dosen. Dalam pelayanan penulis aktif membuka kelas prenatal gentle yoga dan konseling menyusui. Beberapa mata kuliah yang diampu oleh penulis adalah kebidanan komplementer, Gizi dalam Kesehatan reproduksi dll. Penulis dapat dihubungi melalui email : eggylarasati@gmail.com

BIODATA PENULIS



Rahmadyanti, S.K.M.,S.Keb.,M.K.M
Dosen di Prodi Sarjana dan Profesi
STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Penulis lahir di Padang 07 Desember 1975. Penulis saat ini dosen tetap di STIKes Abdi Nusantara Jakarta. Penulis menyelesaikan Pendidikan SPK Ranah Padang dilanjutkan Pendidikan D1 Bidan. D3 Kebidanan di Poltekes Kemenkes Padang. Penulis melanjutkan S1 dan S2 Kesmas Universitas Indonesia. Penulis melanjutkan Pendidikan Sarjana Kebidanan dan selesai Tahun 2022. Penulis mulai menekuni menulis buku tahun 2021, Selain sebagai Dosen, penulis juga praktisi kebidanan.

BIODATA PENULIS



Santi Sundary Lintang, S.ST., M.Kes

Dosen Program Studi DIII Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Faletehan

Penulis lahir di Cilegon tanggal 22Desember 1985. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi D III Kebidanan, Universitas Faletehan. Menyelesaikan pendidikan D4 Kebidanan UNPAD Tahun 2009 dan melanjutkan S2 Kebidanan URINDO Tahun 2014. Penulis menekuni bidang Kebidanan. Saat ini penulis sebagai Dosen Program Studi D III Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Faletehan Serang Banten. Buku ini merupakan salah satu karya penulis dan berharap buku ini menjadi referensi yang bermanfaat untuk pembaca.

BIODATA PENULIS



Ni Wayan Armini, SST., M.Keb.

Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar

Penulis lahir di Sedang, Badung tanggal 30 Januari 1981. Penulis mengawali pendidikan kesehatan di Sekolah Perawat Kesehatan Depkes Denpasar, kemudian melanjutkan pendidikan bidan di AKBID Pemprov Bali, selesai tahun 2002. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan Diploma IV Bidan Pendidik Universitas Padjadjaran tahun 2004-2005. Tahun 2009-2011 Penulis menempuh pendidikan Magister Kebidanan di Universitas Padjadjaran. Penulis bekerja sebagai dosen di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar tahun 2003 sampai saat ini. Saat ini penulis sebagai penanggung jawab mata kuliah Asuhan Kebidanan pada Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah. Selain pendidikan formal, penulis juga mengikuti berbagai pendidikan nonformal yang sesuai dengan bidang keilmuan. Penulis sudah banyak menyusun modul untuk kalangan sendiri di Kampus Kebidanan , buku ajar asuhan kebidanan pada Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah, buku Manajemen Laktasi dan ini merupakan *bookchapter* pertama penulis yang berada di tangan pembaca saat ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

BIODATA PENULIS



Royani Chairiyah
Dosen Sarjana Bidan

Penulis lahir di Padang tanggal 9 Mei 1979. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan. Menyelesaikan SPK Depkes Bukittinggi tamat tahun 1998, Program Pendidikan Bidan Depkes Bukittinggi tamat tahun 1999, D3 Kebidanan Poltekkes Jakarta III tamat tahun 2004 dan D4 Kebidanan tamat 2006 dan melanjutkan S2 Kesehatan Masyarakat pada Jurusan Kesehatan Reproduksi tamat 2012 dan Sekarang lagi melanjutkan Magister Kebidanan Universitas Padjajaran. Penulis menekuni bidang Kebidanan, Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Masyarakat. Teaching Mata kuliah Asuhan kehamilan, Asuhan Persalinan, Asuhan Bayi Balita, Asuhan Kegawatdaruratan, Asuhan Keluarga Berencana.

Ibu dari Andini Mustazam Chairiyah, Bayu Ali Putra Ramadhan, Jusuf Ali Radja, Andry Ali Khadafi dan Arfiani Chairiyah.

PEKERJAAN diawali dari Bidan PTT di Puskesmas X Koto I Tanah Datar Sumatera Barat Tahun 2001 Bekerja Jadi Bidan di RB Sayyidah Jakarta Tahun 2005 Dosen di Akademi

Kebidanan Farama Mulya, Tahun 2019 sampai sekarang Dosen Kebidanan Universitas Binawan. Aktif di Organisasi Ikatan Bidan Indonesia sekarang menjabat pengurus seksi pendidikan IBI Ranting Pondok Gede dan membuka praktek Bidan Mandiri di daerah Radar selatan Jaticepaka Pondok Gede Bekasi.

BIODATA PENULIS



Niken Bayu Argaheni, S.ST, M.Keb.,

Dosen di Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Founder dari Perempuan Berdaya. Penerima Hibah Penelitian dan Pengabdian Riset Group “Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Skala Nyeri, Kecemasan, Frekuensi Nadi Pada Remaja Putri Dengan Dismenorrhea Primer di Surakarta (2020)”, “Pembelajaran Daring Research Group Ibu Hamil Guna Pencegahan Covid-19 (2020)”, Bimbingan Konseling Spiritual Bagi Pengasuh Dan Anak Asuh Panti Asuhan Anak Penderita HIV/AIDS Di Yayasan Lentera Surakarta (2021)”. Penerima Penghargaan Inovasi dan P2M Award tahun 2022, Peringkat 1 Kategori Tenaga Pengajar Bidang Sains dan Teknologi, Mendapat Rewards dari Qatar Airways untuk kategori: *Frontline healthcare professionals (doctor, medical practitioner, nurse, paramedic, pharmacist, lab technician and clinical researcher) during the current Covid-19 pandemic tahun 2022*, Penerima Hibah Bidan Inspiratif Untuk Negeri dari Kimia Farma dan Dompot Dhuafa pada tahun 2022. Dapat dihubungi di kontak: +6285740888008, email: kinantiniken@gmail.com

BIODATA PENULIS



Nurseha, S.ST., M.Keb

Dosen Program Studi DIII Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Faletehan

Penulis lahir di Tangerang tanggal 28 September 1983. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi D III Kebidanan, Universitas Faletehan. Menyelesaikan pendidikan D4 Kebidanan UNPAD Tahun 2006 dan melanjutkan S2 Kebidanan UNPAD Tahun 2013. Penulis menekuni bidang Kebidanan.

Saat ini penulis sebagai Ketua Program Studi D III Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Faletehan Serang Banten.