

Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Ketidak Nyamanan (Rewel)

Ismarina^{1*}, Prihayati², Marthia Ikhlasiah³, Sunengsih⁴
^{1,2,3,4} Universitas Faletahan, Indonesia

*Corresponding Email: [*rinaismarina77@gmail.com](mailto:rinaismarina77@gmail.com)

Abstract - Massage as a skill has a very long history. Even massage is the oldest activity used by humans to expel fatigue and stress (fussy). At the beginning of its appearance, massage was believed to be one of the best ways to relieve fatigue, stress, muscle stiffness and aches. (Syaukani, 2015). The general purpose of this study was to explore the effect of giving infant massage to the discomfort (fussiness) of infants in PMB S, Kec. Coconut Hut Ex. Duren Sawit East Jakarta 2022. Using an experimental research plan. Experimental research is a research design that is used to find a causal relationship with research involvement. The difference in the level of influence after and before giving baby massage is (0.36). The results of the pre-posttest analysis showed the mean pretest (0.53) and posttest (0.90). In the pretest-posttest sig test, the value obtained is $0.000 < 0.05$. This means that there is a significant effect on giving massage to the discomfort (fussiness) in infants at PMB S. The average value of the pretest is 0.5333 and the posttest is 0.9000. Giving baby massage has an effect on overcoming discomfort in infants with a significant value of $0.000 < 0.05$. With this thesis, parents understand that massage that is carried out regularly and correctly can have a positive impact on infants and toddlers including babies can sleep more soundly, increase weight, reduce fussiness.

Keywords: Neonate, Infant, Infant Massage

Abstrak - Pijat sebagai sebuah keahlian yang sudah memiliki sejarah yang sangat panjang. Bahkan pijat merupakan kegiatan tertua yang digunakan manusia untuk mengusir kelelahan dan stres (rewel). Pada awal kemunculannya, pijat dipercaya sebagai salah satu cara paling baik untuk meredakan rasa lelah, stres, otot kaku dan pegal-pegal. (yanti, hamidah, 2018). Tujuan umum dalam penelitian ini untuk mengali Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Ketidak Nyamanan (Rewel) Bayi di PMB S Kec. Pondok Kelapa Kel. Duren Sawit Jakarta Timur Tahun 2022. menggunakan rencana penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian

Di peroleh perbedaan tingkat pengaruh setelah dan sebelum diberikannya pijat bayi sebesar (0,36). Hasil analisis pre-posttest menunjukkan mean pretest (0,53) dan posttest (0,90). Pada nilai sig uji T pretes-posttest biperoleh adalah $0,000 < 0,05$. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian pijat terhadap ketidak nyamanan (rewel) pada bayi di PMB S. Nilai rata rata pretest sebesar 0,5333 dan posttest sebesar 0,9000. Pemberian pijat bayi berpengaruh terhadap mengatasi ketidak nyamanan pada bayi dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Dengan adanya artikel ini para orang tua mengerti bahwa pemijatan yang dilakukan secara rutin dan benar dapat membawa dampak positif bagi bayi dan balita diantaranya adalah bayi dapat tidur lebih nyenyak, peningkatan berat badan, mengurangi rewel.

Kata Kunci: Neonatus, Bayi, Pijat Bayi

PENDAHULUAN

Pijat sebagai sebuah keahlian yang sudah memiliki sejarah yang sangat panjang. Bahkan pijat merupakan kegiatan tertua yang digunakan manusia untuk mengusir kelelahan dan stres (rewel). Pada awal kemunculannya, pijat dipercaya sebagai salah satu cara paling baik untuk meredakan rasa lelah, stres, otot kaku dan pegal-pegal. (yanti, hamidah, 2018).

Pijat bayi tentu saja hadir beriringan dengan lahirnya kemampuan manusia dalam melakukan terapi pijat. Karena, pijat bayi juga diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Dimana semua itu memiliki dampak yang luar biasa bagi perkembangan bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulus terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulus. (yanti, hamidah, 2018).

Salah satu respon yang bisa dilihat jika dilakukan pemijatan secara teratur adalah respon tidur dan jauh menjadi lebih tenang. Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologis yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. Ketenangan pada pabi yang baik penting untuk kesehatan, sama halnya dengan sembuh dari penyakit.

Jumlah bayi di Indonesia 4.372.600 jiwa dari 21.805.008 balita atau 20,05% (Kemenkes R1, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2012, jumlah bayi dan balita yaitu sebanyak 10.185 jiwa, dimana jumlah bayi dan balita perempuan yaitu 5.008 jiwa, sedangkan jumlah bayi dan balita laki-laki yaitu 5.177 jiwa.

Dari tahun 2020 sampai September 2021 terjadi peningkatan jumlah bayi dan balita yang mencapai 12.454 jiwa memiliki jumlah bayi dan balita cukup besar. Sebagian besar ibu yang telah melahirkan tidak tahu manfaat dan cara memijat bayinya. Penyebabnya karena tidak tahu manfaat dan cara melakukannya, dan juga takut terjadi masalah dengan bayinya jika salah memijat (Daniati & Novayelinda, 2011).

Studi pendahuluan yang dilakukan Tri Sasmi Irva september 2019 dilakukan peneliti kepada 10 orang ibu yang membawa bayinya ke salah satu PMB di wilayah Jakarta Barat, tentang pengalaman pijat pada bayi mereka. Keempat ibu mengatakan bahwa bayinya dipijat apabila ketika demam, sakit, sering rewel, dan ketika tidak enak badan pada tukang urut tradisional yang dipercayainya. Berdasarkan data yang didapat dari salah satu PMB tersebut Ibu yang mempunyai bayi yang mengikuti posyandu mengatakan bayinya dipijat ketika demam, sakit, sering rewel, dan tidak enak badan. Ibu bayi mengatakan tidak pernah melakukan pijat sendiri terhadap bayinya karena alasan tertentu.

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Ketidak Nyamanan (Rewel) Di PMB S Kel. Pondok Kelapa Kec. Duren Sawit Jakarta Timur Periode Maret-Mei Tahun 2022**”. Dengan harapan dilakukannya penelitian ini dapat memberikan edukasi yang sangat bermanfaat terhadap pengetahuan ibu ibu yang memiliki bayi bayi yang mudah rewel di usia neonatus.

TINJAUAN PUSTAKA

A. NEONATUS

1. Pengertian Neonatus

Neonatus adalah bayi yang baru lahir 28 hari pertama kehidupan yang dihitung dari usia bayi sejak lahir hingga akhir bulan pertama (Kozier, 2010). Neonatus adalah bulan pertama kelahiran. Neonatus normal memiliki berat 2.700 sampai 4.000 gram, panjang 48-53 cm, lingkar kepala 33-35cm (Wahyuni & Wiwin, 2020). Bayi baru lahir (Neonatus) adalah bayi yang baru mengalami proses kelahiran, berusia 0-28 hari. Bayi tersebut memerlukan penyelesaian fisiologis berupa maturasi, adaptasi (menyesuaikan diri dari kehidupan intrauterine ke kehidupan ekstrauterin) dan toleransi bagi bayi baru lahir untuk dapat hidup dengan baik (Marni, 2014). Masa neonatal adalah masa sejak lahir sampai dengan 4 minggu (28 hari) sesudah kelahiran. Neonatus adalah bayi baru lahir umur 0-4 minggu sesudah lahir. Neonatus dini

adalah bayi berusia 0-7 hari. Neonatus lanjut adalah bayi berusia 7-28 hari. Terjadi penyesuaian sirkulasi dengan keadaan lingkungan, mulai bernafas dan fungsi alat tubuh lainnya. Berat badan dapat turun sampai 10% pada minggu pertama kehidupan yang dicapai lagi pada hari ke-14 (Wafi Nur Muslihatun, 2010).

Menurut Beyer et al., (2006), bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dengan umur kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dan berat lahir 2500 gram sampai 4000 gram. cukup bulan, lahir langsung menangis, dan tidak ada kelainan kongenital (cacat bawaan) yang berat. Dari lima pengertian di atas dapat disimpulkan neonatus adalah bayi yang lahir 28 hari pertama.

2. Ciri Neonatus

Neonatus memiliki ciri berat badan 2700-4000gram, panjang, panjang 48- 53 cm, lingkaran kepala 33-35cm (Wahyuni & Wiwin, 2020). Neonatus memiliki frekuensi denyut jantung 120-160 x/menit, pernapasan 40-60 x/menit, lanugo tidak terlihat dan rambut kepala tumbuh sempurna, kuku agak panjang dan lemas, nilai APGAR >7, refleks-refleks sudah terbentuk dengan baik (Gudiño León. et al., 2021).

3. Klasifikasi Neonatus

Neonatus dikelompokkan menjadi dua kelompok (Patricia, 2021), yaitu:

a. Neonatus menurut masa gestasinya

Masa gestasi atau dapat disebut dengan umur kehamilan merupakan waktu dari konsepsi yang dihitung dari ibu hari pertama haid terakhir (HPHT) pada ibu sampai dengan bayi lahir (Novieastari et al., 2018).

1) Bayi kurang bulan: bayi yang lahir 294 hari (>42 minggu).

b. Neonatus menurut berat badan saat lahir

Bayi lahir ditimbang berat badannya dalam satu jam pertama jika bayi lahir di fasilitas kesehatan dan jika bayi lahir di rumah maka penimbangannya dilakukan dalam waktu 24 jam pertama setelah kelahiran (Novieastari et al., 2018).

1) Bayi berat badan lahir rendah: bayi yang lahir dengan berat badan 4 kg.

B. BAYI

1. Pengertian Bayi

Bayi adalah masa tahapan pertama kehidupan seorang manusia setelah lahir dari rahim seorang ibu. Pada masa ini, perkembangan otak dan fisik bayi selalu menjadi perhatian utama (Sitiatava, 2012).

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Masa bayi dibagi menjadi dua periode, yaitu masa neonatal dan masa post neonatal. Masa neonatal dimulai dari umur 0 sampai 28 hari, sedangkan masa post neonatal dimulai dari umur 29 hari sampai 11 bulan (Kemenkes RI, 2019). Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dengan umur kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dengan berat lahir 2.500 gram sampai 4000 gram, cukup bulan, langsung menangis dan tidak ada cacat bawaan, serta ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Bayi merupakan makhluk yang sangat peka dan halus, apakah bayi itu akan terus tumbuh dan berkembang dengan sehat, sangat bergantung pada proses kelahiran dan perawatannya. Tidak saja cara perawatannya, namun pola pemberian makan juga sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi (Harahap, 2020).

Bayi dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu bayi cukup bulan, bayi premature, dan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Maidartati et al., 2019). Bayi (Usia 0-11 bulan) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang mencapai puncaknya pada usia 24 bulan, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis (Goi, 2010).

2. Perkembangan Dan Pertumbuhan Bayi

Perkembangan adalah bertambah sempurnanya fungsi alat tubuh yang dapat dicapai melalui tumbuh kematangan dan belajar, terdiri dari kemampuan gerak kasar dan halus, pendengaran, bicara, emosi sosial, kemandirian, intelegensia dan perkembangan moral (Herlina, 2018).

Menurut Hellbrugge. Dkk, 1988 pertumbuhan adalah perubahan dari tubuh yang berkaitan dengan perubahan baik dari segi jumlah, ukuran, dan dimensi pada tingkat sel, organ yang di ukur maupun individu. Pertumbuhan pada masa anak-anak mengalami perbedaan yang bervariasi sesuai dengan

bertambahnya usia anak secara umum, pertumbuhan fisik dimulai dari arah kepala ke kaki (cephalokaudal). Kematangan pertumbuhan tubuh pada bagian kepala berlangsung lebih dahulu, kemudian secara berangsur-angsur diikuti oleh tubuh 11 bagian bawah. Selanjutnya, pertumbuhan bagian bawah akan bertambah secara teratur.

Hidayat (2009), menyatakan bahwa seseorang dikatakan mengalami pertumbuhan bila terjadi perubahan ukuran dalam hal bertambahnya ukuran fisik, seperti berat badan, tinggi badan/panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan, lingkaran dada, perubahan proporsi yang terlihat pada proporsi fisik atau organ manusia yang muncul mulai dari masa konsepsi sampai dewasa, terdapat ciri baru yang secara perlahan mengikuti proses kematangan seperti adanya rambut pada daerah aksial, pubis atau dada, hilangnya ciri-ciri lama yang ada selama masa pertumbuhan seperti hilangnya kelenjar timus, lepasnya gigi sus, atau hilangnya refleks tertentu.

Pertumbuhan berat badan dan panjang badan bayi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Tabel Pertumbuhan Bayi

Umur	Berat Badan (Gram)		Panjang Badan (CM)	
	Standar	Standar Atas	Standar Atas	80% Standar
Lahir 0 – 1 Bulan	2.700	3.400	40,5	50.5 55.0
2 Bulan	3.400	4.300	43,5 46,0	58.0 60.0
3 Bulan	4.000	5.000	48,0 49,5	62.5 64.5
4 Bulan	4.500	5.700	51,0 52,5	66.0 67.5
5 Bulan	5.000	6.300	54,0 55,5	69.0 70.5
6 Bulan	5.500	6.900	56,5 57,5	72.0 73.5
7 Bulan	5.900	7.400	58,5	
8 Bulan	6.000	8.000		
9 Bulan	6.300	8.400		
10 Bulan	7.100	8.900		
11 Bulan	7.400	9.300		
12 Bulan	7.700	9.600		

Ada perbedaan antara konsep pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, konsep pertumbuhan lebih kearah fisik, yaitu penambahan berat tubuh bayi. Dalam hal ini terjadi pertumbuhan organ-organ bayi seperti tulang, gigi, organ-organ dalam, dan sebagainya.

Sementara itu, konsep perkembangan lebih mengarah pada segi psikologis, yaitu menyangkut perkembangan sosial, emosional, dan kecerdasan. Perkembangan pada bayi terdiri dari beberapa tahap antara lain sebagai berikut (Asthiningsih & Muflihatin, 2017):

- Periode usia 0-1 bulan (periode neonatus/bayi awal): terjadi penyesuaian sirkulasi darah dan insiasi pernapasan serta fungsi lain.
- Periode usia 1 bulan sampai dengan 1 tahun (periode bayi tengah): terjadi pertumbuhan yang cepat dan maturasi fungsi terutama pada saraf. Maturasi fungsi adalah pematangan fungsi-fungsi organ tubuh, misalnya pada organ pencernaan dari hanya bias mencerna susu hingga dapat mencerna makanan padat.
- Periode usia 1-2 tahun (periode bayi akhir): terjadi perkembangan motorik besar dan halus, kontrol fungsi ekskresi (buang air besar) dan pertumbuhan lambat.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pertumbuhan

Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan adalah (Asthiningsih & Muflihatin, 2017):

- a. Gizi pada bayi
- b. Penyakit kronis atau kelainan konginetal seperti tuberkolosis, anemia, kelainan jantung bawaan mengakibatkan setardasi pertumbuhan jasmani.
- c. Lingkungan fisis dan kimia meliputi sanitasi lingkungan yang kurang bagi bayi, kurangnya sinar matahari, paparan sinar radio aktif, zat kimia dan rokok mempunyai dampak yang negatif terhadap pertumbuhan anak.
- d. Hubungan psikologis, yaitu hubungan anak dengan orang sekitarnya, seorang anak yang tidak dikehendaki orang tuanya atau anak yang selalu merasa tertekan akan mengalami hambatan didalam perkembangan maupun pertumbuhan.
- e. Faktor endokrin seperti gangguan hormone. Salah satu contohnya pada penyakit hipoteroid yang akan menyebabkan anak mengalami hambatan pertumbuha. Defisiensi hormon pertumbuhan akan menyebabkan anak menjadi kerdil.
- f. Sosial ekomoni, seperti kemiskinan yang selalu berkaitan dengan kekurangan makanan kesehatan lingkungan yang jelek dan ketidaktahuan akan menghambat pertumbuhan anak.

4. Psikologis Bayi

Bayi yang secara emosional stabil dan nyaman akan lebih mudah di berikan arahan sehingga pertumbuhannya lebih bagus an lebih mudah untuk diajak berkomunikasi baik secara veerbal dan stimulasi.

Untuk menata emosioal bayi-bayi ini ada beberaapa yang bisa dilakukan orang tua sejakbayi dikandungn maupunsetelah dilahirkan.jika ibu membiarkan bayinya suash diatur atau rewel itu akan membuat si bayi menjadi tidak terkontrol dan bahkan bayi jadi mejadi hieraktif, hal ini sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan psikis bayi karena bayi mudah rewel.

C. PIJAT BAYI

1. Pengertian Pijat Bayi

Pijat Bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di kenal sejak awal manusia di ciptakan di dunia serta telah di praktekkan sejak berabad-abad silam secara turun temurun oleh dukun bayi (Budiarti, 2022). Pijat bayi (stimulus touch) adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat Bayi adalah terapi sentuhan tertua dan terpopuler yang di kenal manusia, yang juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam (Dan Suharjana, 2016). Sentuhan adalah komunikasi pertama bagi bayi baru lahir, peranan anda sangat penting untuk hubungan anda dan bayi yang mempengaruhi hubungan erat seumur hidupnya. Lewat pijatan, bayi akan merasakan arti cinta yang sesungguhnya dan berkembang sampai ia dewasa, walaupun kemungkinan sentuhan dan belaian dibutuhkan sampai besar tetapi golden age atau masa keemasan merupakan hal paling penting sampai usia sebelum 2 tahun.

Menurut Dr. Frederick Leboyar, sentuhan, elusan serta pijatan adalah makanan bagi bayi. Makanan ini sama pentingnya dengan mineral, vitamin dan protein. Jadi sentuhan itu sangat penting apalagi dalam masa golen age. Bayi sangat membutuhkan kehangatan dari ibunya, hanya dengan sentuhan ibu bayi memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat (Raufaindah et al., 2022). Pijat bayi dilakukan tidak seperti pijat untuk orang dewasa, tetapi lebih banyak menekankan pada sentuhan, karena itu pijat bayi biasa disebut dengan stimulus touch. Lapisan tubuh manusia yang paling peka adalah kulit.

Selain berfungsi sebagai pelindung tubuh, kulit juga berfungsi sebagai indra perasa selain lidah. Kulit manusia dapat merasakan tekanan suhu udara dan sentuhansentuhan yang mengenainya secara langsung karena itu, sensasi sentuhan/ raba adalah indra yang aktif berfungsi sejak dini, karena bayi telah merasakannya sejak masa janin, yaitu ketika dikelilingi dan belai oleh cairan hangat ketuban. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan keseluruh tubuh. Beberapa dengan teknik pijatan yang lain, pijatan pada bayi ini tidak sekedar memberi efek rileks dan membantu memperlancar peredaran darah

pada si kecil, tapi juga menjadi salah satu cara untuk memberi stimulus pada perkembangan seluruh indra bayi, meningkatkan berat badan dan meningkatkan pertumbuhan (Kedokteran & Lampung, 2020).

Pijat Bayi merupakan salah satu teknik perawatan bayi yang sangat khusus, biasanya untuk merawat bayi yang sakit perut, sembelit, atau kembung karena banyak minum, yang membuat bayi menangis terus menerus karena merasa badannya tidak enak. Titik tekan pengobatan (akupressure) pada bayi berbeda dengan orang dewasa yang membuat pemijatan itu begitu efektif, Jalinan ikatan batin antara ibu dan bayi sangatlah penting mengingat semakin erat suatu jalinan terwujud semakin tinggi pula pemahaman para ibu akan kebutuhan bayinya, sehingga kesempatan bayi untuk tumbuh dengan lebih baik menjadi lebih besar pula (Kedokteran & Lampung, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengukuhkan pentingnya peranan dari ikatan batin ibu-bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemijatan terbukti dapat membantu terjalinnya ikatan batin ibu dan anak serta meningkatkan pertumbuhan anak.

Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi dimasyarakat desa masih dipegang peranannya oleh dukun bayi. Selama ini pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat, tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh dan pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan berupa peningkatan daya tahan tubuh dan kecerdasan emosi yang lebih baik (Mukrimaa et al., 2016). Pijat pertama yang dialami sang bayi adalah pada saat dilahirkan, yaitu ketika melalui jalan lahir ibu. Proses kelahiran adalah suatu pengalaman traumatic bagi bayi, bayi harus meninggalkan rahim yang hangat, aman dan nyaman. Sentuhan tangan dari seorang ibu yang penuh cinta kasih akan memberikan dampak yang besar. Sentuhan cinta akan membuat bayi merasakan nyaman karena efek skin to skin, keajaiban lain sentuhan menjalin bonding ikatan cinta kasih semakin kuat. Kulit adalah organ peraba yang paling kuat. Dari hasil studi mengenai bayi telah menunjukkan bahwa sentuhan, gerakan dan suara akan merangsang jalan syaraf. Selain itu akan mempercepat pertumbuhan jaringan syaraf. Pemijatan dapat dilakukan pada saat anda di masa kehamilan. Memberikan banyak manfaat, salah satunya adalah memberikan rasa tenang dan nyaman buat bunda dan si kecil. Sejak bayi di dalam kandungan, bayi sudah mengenal arti sentuhan lewat gerakan cairan amnion. Sentuhan menjadikan bahasa utama bayi yang baru lahir. Pelukan, belaian membuat bayi merasa diterima dan dicintai. Sentuhan adalah indera peraba atau indera ibu bagi bayi, melalui sentuhan bayi akan belajar mengenali ibunya. Pada saat lahir seorang bayi mengalami perubahan suhu dan rangsangan taktil (Mukrimaa et al., 2016).

Stimulasi pijat bayi mulai diperkenalkan oleh Dr. Tiffany Field dari Touch Research Institute, Miami, Florida, AS, pada tahun 1995. Saat menyampaikan persentasinya dalam Kongres Internasional Dokter Spesialis Anak di Hong Kong pada menyatakan bahwa pijat bayi harus dibedakan dengan pijatan untuk orang dewasa yang lebih banyak memberi tenaga yang besar untuk penekanan, pijatan yang diberikan kepada si kecil lebih seperti usapan-usapan atau sentuhan-sentuhan, karena itu pijat bayi ini disebut juga dengan stimulus touch dan dapat dilakukan setiap hari selama 15-20 menit selama sebulan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel-sel otak. Selain itu bayibayi yang di pijat selama 5 hari saja, daya tahan tubuhnya akan mengalami peningkatan sebesar 40 persen dibanding bayi-bayi yang tidak dipijat (Kedokteran & Lampung, 2020).

2. Mekanisme Pijat Bayi

Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai receptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh atau raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini, karena ujung-ujung saraf yang terdapat pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhan-sentuhan. Dan selanjutnya mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di tulang belakang.

Pijat atau sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan seluruh tubuh (Roesli, 2021).

Penelitian tentang pijat bayi sampai saat ini terus berkembang, ada beberapa teori yang menerangkan mekanisme tentang pijat bayi, antara lain:

a. Beta Endorphins

Beta Endorphin adalah teknik pemijatan yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan

anak. Tahun 1989, Schanberg dari Duke University Medical School melakukan penelitian pada bayi-bayi tikus dan ditemukan bahwa jika hubungan taktil (jilat) ibu tikus kepada bayinya terganggu akan menyebabkan penurunan enzim ODC (ornithine decarboxylase) dimana enzim ini menjadi petunjuk peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan. Hal lain yang akan terjadi adalah penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan. Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu neurochemical betha-endorphine, yang akan mengurangi pembentukan hormone pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan (Julianti, 2019).

b. Aktivitas Nervus Vagus

Aktivitas ini akan mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Penelitian Field dan Schanberg (1989) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Dengan rutin dilakukan pemijatan maka berat badan bayi akan meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat (Julianti, 2019).

c. Teori Perubahan Gelombang Otak

Pijat bayi yang baik akan membuat bayi tidur lebih lelap serta meningkatkan kewaspadaan (alertness) atau konsentrasi. Pijatan ini dapat mengubah gelombang otak, perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, perubahan gelombang ini dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram) (Julianti, 2019).

d. Teori Immunitas Aktivitas

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas Neurotransmitter Serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin suatu hormone stress). Proses ini sangat membantu dalam penurunan kadar hormone stress yang efeknya dapat meningkatkan daya tahan tubuh terutama Ig M dan Ig G (Julianti, 2019).

3. Manfaat Pijat Bayi

Pijat bayi merupakan praktik pengasuhan anak secara tradisional yang bertahan sampai saat ini karena telah terbukti khasiatnya. Nenek moyang kita sudah terbiasa memijat bayi ketika ada masalah kesehatan yang ditunjukkan dengan gejala rewel, tidak doyan makan, serta perut kembung. Pijat berpengaruh pada pola tidur yang teratur, pengenalan terhadap lingkungan, serta ketenangan emosi yang lebih baik.

Manfaat lain dari pijat bayi adalah membantu merangsang dan menyeimbangkan hormon-hormon pada tubuhnya, yaitu hormon kortisol dan oksitosin. Saat memberikan pijatan pada bayi, hormon kortisol yang ada dalam tubuhnya berkurang. Hormon kortisol adalah hormon penyebab stress. Dengan penurunan hormon kortisol berarti bayi akan menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Pijat bayi dapat merangsang hormon oksitosin yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan kasih sayang. Pijat bayi juga dapat memperbaiki sistem imunitas serta menambah jumlah produksi darah putih pada bayi yang membuat jadi lebih sehat. Pijat akan menstimulasi enzim-enzim yang ada di perutnya sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuh lebih optimal.

Memijat bayi secara teratur dapat memberikan manfaat untuk memengaruhi rangsangan saraf dan kulit serta memproduksi hormon-hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan, seperti hormon gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan. Pada bayi yang di pijat, produksi kedua hormon ini meningkat sehingga penyerapan makanan dan nafsu makan meningkat. Nafsu makan yang meningkat akan membuat berat badan bayi meningkat. Pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan membantu menguatkan otot-otot bayi.

Sebuah penelitian membuktikan bahwa bayi premature yang diberi pijatan mengalami kenaikan berat badan dua kali lipat dari pada bayi yang tidak diberi pijatan. Selain itu, mereka juga terbukti lebih aktif dan tanggap sehingga mampu bebas dari perawatan rumah sakit lebih cepat. Tak hanya itu, pijat juga bisa mencegah si kecil mengalami kembung dan kolik. Bayi yang aktif memiliki gerakan yang banyak, ketegangan otot-otot membuat mereka lelah dan mudah kembung. Pijat yang teratur dan lembut akan melemaskan otot-otot yang tegang (Gelenia, 2014).

Para ahli berpendapat, pemijatan bayi yang dapat dilakukan sedini mungkin setelah bayi dilahirkan, lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi pemijatan sejak kelahiran sampai bayi berusia 6 - 7 bulan (Syaukani, 2015).

Berikut beberapa manfaat pijat bayi (Julianti, 2017)

- a. Manfaat untuk bayi
 - 1) Meningkatkan daya tahan tubuh
 - 2) Meningkatkan berat badan
 - 3) Membuat bayi semakin tenang
 - 4) Membuat bayi tidur lelap
 - 5) Meningkatkan Pertumbuhan
 - 6) Memperbaiki konsentrasi bayi
 - 7) Membantu meringankan ketidak nyamanan (Kolik, konstipasi, tumbuh gigi)
 - 8) Memacu perkembangan otak dan system saraf
 - 9) Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
 - 10) Memperkuat ikatan bonding bayi dengan ibu/ orang tuanya.
 - 11) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel
 - 12) Komunikasi verbal dan non verbal
 - 13) Mengurangi hormone stress
 - 14) Kulit bayi lebih halus
 - 15) Mengajar bayi sejak dini tentang bagian tubuh
- b. Manfaat untuk orang tua
 - 1) Meningkatkan rasa kepercayaan diri ibu
 - 2) Mewujudkan ikatan batin dan kedekatan yang lebih baik (bonding)
 - 3) Memudahkan orang tua mengenali bayinya
 - 4) Membantu bahasa verbal dan non verbal
 - 5) Menciptakan suasana yang menyenangkan
 - 6) Mengurangi stress, depresi pasca melahirkan dan ketegangan

4. Waktu Pijat Bayi

Banyak dari orang tua yang merasa ragu untuk memijatkan bayinya. Keraguan ini cukup beralasan karena di samping masih terlalu kecil, juga tulang bayi belum cukup kuat untuk dilakukan pemijatan. Keraguan ini hendaknya bisa di tepis karena pijat bayi sangatlah berbeda dengan pijat orang dewasa. Menurut para ahli di bidang tumbuh kembang anak, pijat bayi dapat dilakukan melalui usapan halus tanpa tekanan, dan dapat dimulai setelah bayi lahir sekalipun. Jadi, memijat bayi dapat di mulai kapan saja sesuai keinginan (Prasetyono, 2021). Sejumlah ahli mengatakan pijat bayi sebaiknya dilakukan setelah bayi melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Namun, adapula ahli lain menyarankan pemijatan dilakukan mulai usia bayi beberapa minggu dengan alasan pijat dapat membantu bayi melewati masa transisi dari dalam rahim ke dunia luar (Galenia, 2019). Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan setiap hari sejak lahir sampai usia enam atau tujuh bulan. Sebaiknya pemijatan dilakukan pagi hari sebelum mandi, atau bisa juga malam hari sebelum bayi tidur, karena aktivitas bayi sepanjang hari yang cukup melelahkan tentunya bayi juga perlu relaksasi agar otot-ototnya menjadi kendur kembali, sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan tenang. Tindakan pijat di kurangi seiring dengan bertambahnya usia bayi. Sejak usia enam bulan pijat dua hari sekali sudah memadai (Prasetyono, 2019). Pemijatan dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa keahlian khusus. Namun, harus di ingat bahwa yang di pijat adalah seorang bayi yang tulangnya belum cukup kuat untuk dilakukan penekanan seperti dalam pijat orang dewasa. Sebelum memijat, pastikan tangan anda bersih dan hangat. Periksa kuku dan perhiasan untuk menghindari goresan pada kulit bayi (Prasetyono, 2019).

Waktu yang digunakan dalam pemijatan tidak ada ketentuan baku. Namun, berdasarkan pengalaman, paling lama pemijatan secara lengkap dapat di lakukan sekitar 15 menit. Setelah selesai, segarlah bayi dimandikan agar tubuhnya merasa segar dan bersih dari lumuran baby oil (Prasetyono, 2017). Pemijatan bisa dilakukan oleh siapapun, baik ayah, ibu, nenek, atau anggota keluarga lain. Penelitian di Australia membuktikan, bayi yang di pijat ayahnya berat bdannya cenderung naik dan hubungan dengan ayah makin baik. Bahkan bayi yang di pijat sejak usia 4 minggu, ketika mencapai usia 12 minggu, akan lebih responsive (Prasetyono, 2019).

5. Teknik Memijat Bayi

Teknik memijat sangat mudah di pelajari oleh siapapun karena itu untuk memberikan pijatan pada si kecil, tak selalu harus dengan bantuan tukang pijat bayi. Anda pun bisa melakukan sendiri di rumah. Asal anda memahami betul tata cara pemijatan serta bagian mana yang boleh di pijat dan yang tidak boleh, maka manfaat pijatan dan yang tak boleh, maka manfaat pijatan yang anda berikan bisa di rasakan secara maksimal oleh bayi anda. Ada beberapa lokasi pada tubuh bayi yang di anjurkan untuk di berikan pijatan, yaitu wajah, dada, perut, tangan dan kak, serta punggung. Sebelum mulai memijat, lakukan beberapa langkah persiapan (Prasetyono, 2019) yaitu :

- a. Mencuci tangan
- b. Hindari kuku dan perhiasan yang menggores kulit bayi
- c. Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak pengap
- d. Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
- e. Usahakan tidak di ganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan proses pemijatan
- f. Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
- g. Ibu/Ayah duduk dalam posisi nyaman
- h. Sebelum memijat, mintalah izin kepada ayi dengan cara membelai wajahnya sambil mengajak bicara.

6. Tata Cara Memijat Bayi

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal pemijatan bayi tak bisa dilakukan secara sembarangan. Ada cara dan rambu-rambu yang mesti dipertahatkan (Prasetyono, 2017). a. Bayi Umur 0-1 Untuk bayi umur 0-1 bulan, disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Perlu diingat bahwa sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut. b. Bayi Umur 1-3 Untuk bayi umur 1-3 bulan, disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat. c. Bayi Umur 3 Bulan – 3 Tahun Untuk bayi umur 3 bulan sampai 3 tahun, disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit (Galenia, 2014).

7. Langkah-Langkah Pemijatan Bayi

Langkah langkah pemijatan bayi (Julianti, 2016) Memulai pijatan dari kaki karena kaki merupakan area yang paling mudah diterima bayi, tidak mudah sensitive dan bayi lebih suka memulai pijatan dari kaki lanjut ke badan dan anggota tubuh yang lainnya sehingga bayi merasa nyaman dan dapat menikmati pijatannya.

Kegiatan pemijatan sebaiknya dilakukan setiap hari dan teratur selama 15 menit atau sesuai kebutuhan bayi, tidak ada jumla gerakan yang harus dilakukan kuncinya adalah lakukan dengan sabar dan sentuhan penuh cinta.

a. Pijatan Kaki

- 1) *Relaxation touch* Usapan dan goyangan halus disertai dengan kata-kata lembut “rilekskan kakimu sayang”
- 2) Memerah susu india Pegang pergelangan kaki di bagian atas mulai dari paha hinngga pergelagan kaki secara bergantian.
- 3) Memutar dan memeras Memutar dan memeras kaki dengan kedua tangan mulai dari pangkal paha sampai ujung kaki
- 4) Telapak kaki Pijat telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari arah tumit ke perbatasan jari kaki e. Tekan titik telapak kaki Tekan telapak kaki dengan kedua ibu jari mulai dari bawah, tengah, atas, tengah dan kembali ke bawah.
- 5) Memilin jari Mulailah memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pada setiap ujung jari mulai dari ibu jari.
- 6) Punggung kaki Gerakan mengurut dengan kedua ibu jari pada punggung kaki dimulai dari jari kaki ke pergelangan kaki.
- 7) Gerakan lingkaran Buatla lingkaran-lingkaran dipergelangan kaki
- 8) Gerakan V Dilakukan dari pergelangan kaki bawah menuju pangkal paha secara bergantian

membentuk huruf V j. Gerakan menggulung Gerakan menggulung dari pangkal paha ke arah bawah . k. Gerakan akhir Tepukkan kedua telapak kaki bayi dan biarkan lututnya tertekuk keluar.

b. Pijatan Perut

- 1) *Relaxation Touch* Sentuhan lembut dan halus di perut bayi “usap perutnya ya sayang”
- 2) Mengusap perut Menusap perut bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
- 3) Mengusap perut dengan kaki diangkat Angkat kaki dengan satu tangan, kemudian tangan yang lain mengusap dari perut sampai kaki
- 4) Ibu jari kesamping Letakkan kedua ibu jari di samping kanan kiri pusar perut dan gerakkan ke arah samping kiri dan kanan
- 5) Matahari dan bulan Matahari : Lingkaran penuh searah jarum jam Bulan Setengah lingkaran Lakukan gerakan matahari dan bulan bersama-sama
- 6) I Love You I : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kiri atas bayi lurus ke bawah seperti membentuk huruf I. LOVE : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas ke kiri atas perut bayi, kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik. YOU : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas kemudian ke perut kiri atas menuju bawah, membentuk huruf U terbalik.

c. Pijat Dada

- 1) *Relaxation Touch* Sentuhan lembut dan halus di dada bayi
- 2) Gerakan love Letakkan ujung jari kedua tangan di tengah dada, lalu gerakkan ke atas bahu lalu ke samping hingga ke bawah membentuk LOVE dan kembali lagi ke ulu hati.
- 3) Gerakan kupu-kupu Gerakan menyilang dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat, menyilang dari tengah dada ke arah bahu kiri dan kembali ke tengah dada

d. Pijat Tangan

- 1) *Relaxation Touch* Usapkan dan goyang halus disertai dengan kata-kata “Rilekskan tanganmu sayang”
- 2) Pijat ketiak Gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah Jika terdapat pembengkakan kelenjar daerah ketiak sebaiknya tidak dilakukan.
- 3) Memeras susu india Pegang pergelangan tangan di bagian pangkal tangan sampai ke ujung tangan secara bergantian
- 4) Memutar dan memeras Memutar dan memeras tangan dengan kedua tangan mulai dari pangkal tangan sampai ujung tangan.
- 5) Jari-jari Mulailah memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pada setiap ujung jari mulai dari ibu jari.
- 6) Punggung tangan Pijat punggung tangan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian mulai dari arah pergelangan ke jari-jari
- 7) Gerakan lingkaran Membentuk lingkaran kecil pada pergelangan tangan
- 8) Gerakan V Dilakukan dari pergelangan tangan bawah menuju pangkal tangan atas secara bergantian membentuk huruf V
- 9) Gerakan menggulung Gerakan menggulung pada tangan dari pangkal tangan atas ke pergelangan tangan bawah.
- 10) Gerakan akhir Tepuk kedua telapak tangan pada bayi

e. Pijat Muka dan Wajah

- 1) *Relaxation Touch* Sentuhan atau usapan lembut dan halus di wajah bayi
- 2) Dahi Letakkan jari kedua tangan pada pertengahan dari lalu tekan dengan lembut mulai dari tengah dari hingga keluar
- 3) Alis Letakkan kedua ibu jari di antara kedua alis, pijat bagian alis mulai dari tengah ke samping searah dengan bulu rambut alis.
- 4) Hidung Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis lalu turun ke tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping seolah-olah membuat bayi tersenyum.
- 5) Bawah Hidung Letakkan kedua ibu jari di bawah hidung dari tengah ke samping membentuk senyum

- 6) DagU Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu dan pijat kearah samping
 - 7) Lingkaran kecil di rahang Buatlah lingkaran kecil di rahang dengan tekanan lembut sehingga bayi tidak merasakan sakit.
 - 8) Belakang telinga, leher dan dagu Gerakan jari-jari kedua tangan dari belakang telinga, leher dan dagu.
- f. Pijat Punggung
- 1) *Relaxation Touch* Sentuhan lembut dan halus di punggung bayi
 - 2) Maju mundur Pijatlah punggung bayi dengan gerakan maju mundur dari bawah leher sampai bokong
 - 3) Usapan punggung Tahan bokong dengan tangan kiri lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong
 - 4) Usapan punggung kaki diangkat Tangan kiri memegang kaki bayi dan tangan kanan mengusap dari punggung sampai tumit bayi
 - 5) Gerakan Circle Gerakan melingkar kecil-kecil menggunakan jari dari batas tenguk sampai ke pantat dipunggung sebelah kiri dan kanan.
 - 6) Gerakan menggaruk Gerakan menggaruk dari pangkal leher ke arah bawah sampai pantat bayi.
 - 7) Gerakan akhir Sedikit tangkupkan kedua tangan, lalu tepuk punggung dan pundak dari atas ke bawah. Semua orang suka tepukan di punggung begit

METODE

Desain penelitian adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2020). Hal senada juga dinyatakan oleh Sarwono. Menurut Sarwono (2006) desain penelitian bagaikan sebuah peta jalan bagi peneliti yang menuntun serta menentukan arah berlangsungnya proses penelitian secara benar dan tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, tanpa desain yang benar seorang peneliti tidak akan dapat melakukan penelitian dengan baik karena yang bersangkutan tidak mempunyai pedoman arah yang jelas. Penelitian ini menggunakan rencana penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2020). Jenis penelitian ini menggunakan pra eksperimental dengan tipe one group pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2020).

Subyek	Pre Test	Perlakuan	Post Test
K	Pijat Bayi	X	Bayi Rewel

Keterangan :

K: Subyek (Bayi Rewel usia 3-12 bulan)

X: Pijat Bayi

Penelitian ini direncanakan mulai penyusunan proposal bulan Maret sampai Mei 2022. Penelitian ini akan dilakukan di TPMB S kel. Pondok Kelapa Kec. Duren Sawit Jakarta Timur Tahun 2022. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 0-12 bulan di TPMB Sunengsih Kel. Pondok Kelapa Kec. Duren Sawit Jakarta Timur yang berjumlah 30 bayi. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014).

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu yang mempunyai bayi usia 0-12 bulan di TPMB Sunengsih Pondok Kelapa Duren Sawit Jakarta Timur yang berjumlah 30 bayi.

Penentuan sampel <1000 menggunakan rumus:

$$n = \frac{N}{1 + N(a)^2}$$

Keterangan :

N = Jumlah Populasi

n = Jumlah Sampel

α = Tingkat Kesalahan

Sampling penelitian adalah suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat, 2014).

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah "non probability sampling" dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2013).

Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel tersebut digunakan (Hidayat, 2014).

- a. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain
 1. Bayi usia 0-12 bulan yang sehat/tidak sakit.
 2. Ibu bayi usia 0-12 bulan yang bersedia menjadi responden.
- b. Kriteria eksklusi penelitian ini antara lain:
 1. Bayi usia 0-12 bulan yang sakit.
 2. Ibu bayi usia 0-12 bulan yang tidak bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Analisa Univariat

- a. Analisis data univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Ketidak Nyamanan (Rewel) Di PMB S Kel. Pondok Kelapa Kec. Duren Sawit Jakarta Timur Periode Maret - Mei Tahun 2022. Dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Pijat Bayi Terhadap Tidak Nyamanan (Rewel) Di PMB S Kel. Pondok Kelapa Kec. Duren Sawit Jakarta Timur Periode Maret - Mei Tahun 2022

Variabel	Hasil Ukur	Prekuensi	Persentase (%)
Pemberian Pijat Bayi	Ya	30	100
Bayi Rewel	Dapat ditenangkan	30	100
Umur	0-28 hari	5	0,17
	0-6 bulan	15	0,5
	1-12 bulan	10	0,33
Keaktifan Bayi	Iya	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik dari 30 responden bayi di PMB S keseluruhan responden mengalami ketidak nyamanan (rewel) (100%) dan bayi yang mengalami ketidak nyamanan berdasarkan umur sebanyak (0,5%) untuk umur 0-28 hari, dan 0-6 bulan sebanyak (0,17%), untuk umur bayi 1-12 bulan (0,33%), serta karakteristik bayi di PMB S berdasarkan keaktifan dari 30 responde keseluruhan (100 %) aktif.

- b. Analisis data untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari Responden Berdasarkan umur setelah dilakukan Pijat Bayi Terhadap Tidak Nyamanan (Rewel) Di PMB S Kel. Pondok Kelapa Kec. Duren Sawit Jakarta Timur Periode Maret - Mei Tahun 2022. Dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur setelah dilakukan Pijat Bayi Terhadap Tidak Nyamanan (Rewel) Di PMB S Kel. Pondok Kelapa Kec. Duren Sawit Jakarta Timur Periode Maret - Mei Tahun 2022

Variabel	Prekuensi	Persentase (%)
0-28 hari	5	0,5
0-6 bulan	15	0,17
1-12 bulan	10	0,33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 mengenai distribusi frekuensi respon yang berjumlah 30 bayi ditemukan jumlah terbanyak responden pada usia 1-12 bulan (0,33 %). Dan terendah pada responden berumur 0-28 hari yaitu (0,5 %)

- c. Analisis data untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari Responden Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan keaktifan setelah dilakukan Pijat Bayi Terhadap Tidak Nyamanan (Rewel) Di PMB S Kel. Pondok Kelapa Kec. Duren Sawit Jakarta Timur Periode Mei-Juli Tahun 2022. Dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan keaktifan setelah dilakukan Pijat Bayi Terhadap Tidak Nyamanan (Rewel) Di PMB S Kel. Pondok Kelapa Kec. Duren Sawit Jakarta Timur Periode Mei-Juli Tahun 2022

Variabel	Prekuensi	Persentase (%)
Bayi aktif	30	100
Total	30	100

Dari tabel 4.3 dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 30 responden bayi di PMB S berdasarkan aktipan bayi keseluruhan (100%) adalah ayi yang aktif.

2. Hasil Anlisa Bivariat

Pada analisis univariat peneliti mengelola data yang didapatkan melalui sebaran data pada sebuah kelompok respon yang berjumlah 30 responden yang dilakukan dengan pengisian quisioner oleh ibu atau keluarga bayi yang akan di teliti.

Kemudian dari hasil data yang didapatkan dilakukan pengolahan dengan menggunakan aplikasi statistik, dan disalin dalam bentuk tabel untuk melihat distribusi frekuensi terhadap variabel yang diambil.

a. Paried Sample Statistik

Dengan menggunakan olah data setatistik pada analisa Paried Sample Statistik Terhadap pre test dan post test pemberian pijat bayi ditemukan hasil sebai berikut:

Hasil uji di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest dan postest adalah sebagai berikut:

Tabel 4

Paried Sample Statistik

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pijat Bayi	Pretes	0,5333	30	0,50742	0,09264

Posttest	0,9000	30	0,30513	0,5571
-----------------	--------	----	---------	--------

Dari Tabel 4 didapatkan hasil nilai post tes adalah , demikian nilai rata-rata sesudah diberikannya pijat bayi terhadap ketidak nyamanan (rewel) pada bayi di PMB S. Hal ini berarti ada pengaruh terhadap bayi bayi d PMB S tentang pijat bayi.

b. Paried Sample Correlations

Dengan menggunakan olah data setatistik pada analisa Paried Sample Correlation Terhadap pre test dan post test pemberian pijat bayi ditemukan hasil sebai berikut:

Tabel 5
Paried Sample Correlations

		N	Correlations	Sig
Pijat Bayi	Pretes Posttest	30	0,356	0,053

Hasil uji Paried semple corelation pada tabel 5 menunjukkan bahwa nilai sigifikan sebesar 0,000, dimana nilai sig > dai 0,000, hal ini berarti antara pretes dan posttes memiliki hubungan atau ada keterkaitan yang signifikan.

c. Paried Smpel Test

Dengan menggunakan olah data setatistik pada analisa Paried Sample Test Terhadap pre test dan post test pemberian pijat bayi ditemukan hasil sebai berikut:

Tabel 6
Paried Sample Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	<i>t</i>	<i>dt</i>	Sig.(2tailed)
Pretes	0,36667	0,49013	0,08949	0,54969	0,18365	0,097	29	0,000
Posttest								

Dari tabel 6 dapat diketahui bersama bahwa hasil uji diatas dalam penelitian ini yang dilakukan menggunakan aplikasi statistik terhadap 30 responden bayi d PMB S, di peroleh hasil perbedaan yang signifikan, karena nilai signifikansi (2-tailed) <0,05 yakitu 0,000. Dapat ditari kesimpulan bahwa penelitian ini memberikan perbedaan terhadap hasil Pre-Posttes.

3. Karakteristik Ketidak Nyamanan (Rewel) Pada Bayi di PMB S

Pada pembahasan ini dari hasil data umum akan diuraikan mengenai karakteristik bayi di PMB S . hasil penelitian dari 30 responden bayi di PMB S, keseluruhan diberikan pijat bayi (100%), dan bayi – bayi ini merupakan bayi yang dapat ditenangkan ketidkanyamanannya (rwel) (100%), serta bayi bayi yang aktif (100%), dari ke 30 responden bayi berdasarkan umur di temukan (0,5) pada umur 0-28 hari, (0,17%) umur 0-6 bulan, (0,33%) pada umur 1-12 bulan.

Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dengan umur kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dengan berat lahir 2.500 gram sampai 4000 gram, cukup bulan, langsung menangis dan tidak ada cacat bawaan, serta ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Bayi merupakan makhluk yang sangat peka dan halus, apakah bayi itu akan terus tumbuh dan berkembang dengan sehat, sangat bergantung pada proses kelahiran dan perawatannya. Tidak saja cara perawatannya, namun pola pemberian makan juga sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi (Manuaba, 2009)

Bayi dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu bayi cukup bulan, bayi premature, dan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Hayati, 2009). Bayi (Usia 0-11 bulan) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang mencapai puncaknya pada usia 24 bulan, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis (Goi, 2010).

Menurut asumsi peneliti, Dilihat pada tabel 5.1 di temukan bahwa keseluruhan bayi yang diberikan

pijatan mendapatkan perubahan yakni menjadi lebih tenang itu juga di tentukan dengan hasil statistik dari nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perubahan.

Pijat bayi dilakukan tidak seperti pijat untuk orang dewasa, tetapi lebih banyak menekankan pada sentuhan, karena itu pijat bayi biasa disebut dengan stimulus touch. Lapisan tubuh manusia yang paling peka adalah kulit. Selain berfungsi sebagai pelindung tubuh, kulit juga berfungsi sebagai indra perasa selain lidah. Kulit manusia dapat merasakan tekanan suhu udara dan sentuhansentuhan yang mengenainya secara langsung karena itu, sensasi sentuhan/ raba adalah indra yang aktif berfungsi sejak dini, karena bayi telah merasakannya sejak masa janin, yaitu ketika dikelilingi dan di belai oleh cairan hangat ketuban. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan keseluruh tubuh. Beberapa dengan teknik pijatan yang lain, pijatan pada bayi ini tidak sekedar memberi efek rileks dan membantu memperlancar peredaran darah pada si kecil, tapi juga menjadi salah satu cara untuk memberi stimulus pada perkembangan seluruh indra bayi, meningkatkan berat badan dan meningkatkan pertumbuhan (Prasetyono, 2020).

4. Perbedaan Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Ketidak Nyamanan (Rewel) Pada Bayi di PMB S

Hasil penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap ketidak nyaman pada bayi di PMB S yang menggunakan aplikasi statistik untuk di dapat hasil dari jawaban responden dengan menggunakan uji T terhadap 30 respondenbayidi PMB S. Di peroleh perbedaan tingkat pengaruh setelah dan sebelum diberikannya pijat bayi sebesar (0,36). Hasil analisis pre-posttest menunjukkan mean pretest (0,53) dan posttest (0,90). Pada nilai sig uji T pretes-posttest diperoleh adalah $0,000 < 0,05$. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian pijat terhadap ketidak nyamanan (rewel) pada bayi di PMB S.

Pijat Bayi merupakan salah satu teknik perawatan bayi yang sangat khusus, biasanya untuk merawat bayi yang sakit perut, sembelit, atau kembung karena banyak minum, yang membuat bayi menangis trus menerus karena merasa badannya tidak enak. Titik tekan pengobatan (acupressure) pada bayi berbeda dengan orang dewasa yang membuat pemijatan itu begitu efektif, Jalinan ikatan batin antara ibu dan bayi sangatlah penting mengingat semakin erat suatu jalinan terwujud semakin tinggi pula pemahaman para ibu akan kebutuhan bayinya, sehingga kesempatan bayi untuk tumbuh dengan lebih baik menjadi lebih besar pula (Prasetyono, 2020).

Menurut asumsi peneliti pengaruh peberian pijat bayi terhadap ketidak nyamanan (rewel) pad abayidi PMB S menghasilkan nilai yang menunjukkan perbedaan yakni 0,000. Ditemukannya perbedaan pada penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden di PMB S sebesar (0,36), dari rata-rata pretest (0,53) dan posttest (0,90).

Sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan Tri Sasmi Irva september 2019 dilakukan peneliti kepada 10 orang ibu yang membawa bayinya ke salah satu PMB di wilayah Jakarta Barat, tentang pengalaman pijat pada bayi mereka. Keempat ibu mengatakan bahwa bayinya dipijat apabila ketika demam, sakit, sering rewel, dan ketika tidak enak badan pada tukang urut tradisional yang dipercayainya. Berdasarkan data yang didapat dari salah satu PMB tersebut Ibu yang mempunyai bayi yang mengikuti posyandu mengatakan bayinya dipijat ketika demam, sakit, sering rewel, dan tidak enak badan. Ibu bayi mengatakan tidak pernah melakukan pijat sendiri terhadap bayinya karena alasan tertentu. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan terdapat (0,6) perbedaan setelah dan sebelum pijat bayi.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bula Maret-Mei 2022 di PMB S. Pengambilan data primer ini untuk mengetahui distribusi perbedaan pengaruh pemberian pijat bayi terhadap ketidak nyamanan (rewel) pada bayi. Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. karakteristik dari 30 responden bayi di PMB S keseluruhan responden mengalami ketidak

- nyamanan (rewel) (100%) dan bayi yang mengalami ketidak nyamanan berdasarkan umur sebanyak (0,5%) untuk umur 0-28 hari, dan 0-6 bulan sebanyak (0,17%), untuk umur bayi 1-12 bulan (0,33%), serta karakteristik bayi di PMB S berdasarkan keaktifan dari 30 responde keseluruhan (100 %) aktif.
2. Nilai rata rata pretest sebesar 0,5333 dan posttest sebesar 0,9000. Pemberian pijat bayi berpengaruh terhadap mengatasi ketidak nyamanan pada bayi dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Perbedaan pengaruh pijat bayi terhadap ketidak nyamanan (rewel) pada bayi di PMB S sesudah dan sebelum diberikan pijat bayi meningkat sebesar (0,35).

B. Saran

Saran berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Klinik

Dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk mengatasi bayi – bayi rewel dengan menggunakan teknik non farmakologi

2. Bagi Intitusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang besar khususnya dalam penerapan kesehatan kepada bayi usia neonatus dan memberikan masukan untuk kegiatan penelitian berikutnya .

3. Bagi Peneliti

Sebagai pengalamannya ilmiah yang berharga dan mampu menerapkan ilmu yang telah didapat selama pendidikan di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.

4. Bagi Orang Tua

Dengan adanya skripsi ini para orang tua mengerti bahwa pemijatan yang dilakukan secara rutin dan benar dapat membawa dampak positif bagi bayi dan balita diantaranya adalah bayi dapat tidur lebih nyenyak, peningkatan berat badan, mengurangi rewel.

Referensi

- Anggraini, 2009. *Pijat bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017.
- Anggraini, 2009. *Teknik memijat bayi*. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Anggraini, 2011. *Manfaat pijat bayi*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Asmadi, 2009. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta. Salemba Medika.
- Asthiningsih, N. W. W., & Muflihatin, S. K. (2017). Gambaran Perkembangan Personal Sosial, Adaptif-Motorik Halus, Bahasa, dan Personal Sosial pada Anak Balita dengan Metode DDST II di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 62–66.
- Beyer, M., Lenz, R., & Kuhn, K. A. (2006). Health Information Systems. In *IT - Information Technology* (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Budiarti, Y. (2022). Telaah Kegiatan Pijat Bayi Di Cilacap Perkotaan. *Antropologi*, 23(2), 1–23.
- Daniati, M., & Novayelinda, R. (2011). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Neonatus. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(1), 10.
- Dan Suharjana, A. N. E. P. (2016). Model Masase Bayi Usia 3 Bulan Sampai 3 Tahun Untuk Mengurangi Kelelahan. *Medikora*, 14(2), 121–134. <https://doi.org/10.21831/medikora.v14i2.7935>
- Dewi. 2010. *Teknik dan Prosedur Pemijatan Pada Bayi*. Jakarta : Salemba Medika. Goi, M., & Bayi, G. (n.d.). *G i z i b a y i*. 1–17.
- Harahap, E. S. (2020). ELLY SATHRIANI HARAHAP Analisis Faktor Ibu Dengan Kejadian Memiliki Anak Balita Stunting Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Medika Usada*, 3(1), 27–51. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i1.57>
- Heath dan Bainbridge. 2007. *Baby Massage*. Dian Rakyat : Jakarta.

- Herlina, S. (2018). Tumbuh Kembang Bayi Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Diwilayah Kerja Puskesmas Simpang Baru Kota Pekanbaru. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 166. <https://doi.org/10.26714/jk.7.2.2018.166-176>
- Hidayat, AA. 2006. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hiscock 2002. Data masalah tidur bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Ismael, 2010. Kualitas tidur bayi. Universitas Muhammadiyah <http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Jhaquin, A. 2010. *Psikologi untuk Kebidanan*. Yogyakarta. Nuha Medika Lenywati. 2007. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Medika Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Maidartati, Hayati, S., & Wahyuni, H. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 323–328. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/139/138>
- Marta, 2014. Manfaat tidur bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Matalia, Ni Putu Ike Windari. 2012. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kera Puskesmas II Denpasar Timur. Diakses 22/2/2017
- Marni, K. R. (2014). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*.
- Medise, 2011. Pola tidur bayi. Universitas Muhammadiyah <http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017
- Murjito. 2007. *Pedoman Pijat Bayi*. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 25/02/2017
- Notoaymodjo, S. 2010. *Metode Peneliyan Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian*
- Novieastari, E., Gunawijaya, J., & Indrachyani, A. (2018). Pelatihan Asuhan Keperawatan Peka Budaya Efektif Meningkatkan Kompetensi Kultural Perawat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 27–33. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.484>
- Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta. Potter dan Perry. 2010. Kualitas tidur bayi. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). *Wellness and healthy magazine*. 2(February), 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.261422022>
- Kemendes R1. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta. Salemba Medika.
- Kozier, B. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Prakti*. Potter dan Perry. 2010. Kualitas tidur bayi. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Prasetyono, D.S. 2012. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Jogjakarta : BukuBiru Profil Dinas Kesehatan Kota Jombang, 2015. Data Bayi usia 0-11 bulan.
- Raufaindah, E., Muzayyana, Sulistyawati, E., Hasnita, Y., Sari, N. A. M. E., Citrawati, N. K., Patemah, & Maryam. (2022). Tatalaksana Bayi Baru Lahir. In *Media Sains Indonesia*.
- Riksani, 2014. Pijat bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta. Puspa Swara.
- Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Saputra, 2009. Kualitas tidur bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Sekartini. 2010. Data masalah gangguan tidur bayi. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Sitiatava, R. . (2012). *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita Untuk Keperawatan dan Kebidanan*. D-Medika.

- Soedjatmiko.2006. Pijat Bayi, seberapa penting ?. <http://www.republica.comhtm> (diakses pada tanggal 25 Mei 2017)
- Stirling. 2005. *Tips Cerdas Merawat Bayi*. Yogyakarta : Luna Publisher.
- Tarwoto. 2011. *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 20/02/2017
- Wafi Nur Muslihatun. (2010). *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita*. Fitramaya.
- Wahyuni, S., & Wiwin, N. W. (2020). Hubungan Usia Ibu dan Asfiksia Neonatorum dengan Kejadian Respiratory Distress Syndrome (RDS) pada Neonatus Di Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1824–1833.
- Yanti, Hamidah, W. (2018). *Jurnal Ibu dan Anak* . Volume 6, Nomor 2, November 2018 96. 6(November), 96–103.