

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Efektivitas

2.1.1 Pengertian Efektivitas

Efektivitas adalah tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran. Efektivitas ini sesungguhnya merupakan suatu konsep yang lebih luas yang mencakup berbagai faktor didalam maupun di luar diri seseorang. Dengan demikian, efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, tetapi juga dapat dilihat dari sisi persepsi atau sikap individu (Simamora, 2009).

Efektivitas adalah hubungan antara output dan tujuan dimana efektivitas diukur berdasarkan seberapa jauh tingkat output atau keluaran tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya istilah efektivitas adalah pencapaian tujuan atau hasil yang dikehendaki tanpa menghiraukan faktor-faktor tenaga, waktu, biaya, pikiran, alat-alat dan lain-lain yang telah ditentukan (Pamuji, 2013).

2.1.2 Ukuran Efektivitas

Pengukuran efektivitas dapat dilakukan dengan melihat hasil kerja yang dicapai. Efektivitas dapat diukur melalui berhasil tidaknya tindakan yang dilakukan oleh peneliti mencapai tujuan-tujuannya. Apabila peneliti berhasil mencapai tujuan, maka penelitian tersebut dapat dikatakan telah berjalan dengan efektif. Efektivitas hanya melihat apakah proses program atau kegiatan tersebut telah mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Ulum, 2014).

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efektivitas

Menurut (Steers, 2010) ada dua faktor yang mempengaruhi efektivitas penelitian, yaitu:

1. Karakteristik penelitian

Karakteristik penelitian terdiri dari struktur yang dapat mempengaruhi segi-segi tertentu dari efektivitas dengan berbagai cara. Yang dimaksud struktur adalah hubungan yang relatif tepat sifatnya, sehubungan dengan susunan sumber daya manusia, struktur meliputi bagaimana cara peneliti menyusun langkah-langkah dalam menyelesaikan tugas.

2. Karakteristik lingkungan

Aspek lingkungan luar dan lingkungan dalam juga telah dinyatakan mempunyai pengaruh terhadap efektivitas kinerja. Kedua aspek tersebut sedikit berbeda, namun saling berhubungan. Lingkungan luar yaitu semua kekuatan yang timbul di luar pengetahuan masyarakat dan mempengaruhi keputusan serta tindakan di dalam penelitian. Pengaruh faktor semacam ini terhadap dinamika umumnya dianggap meliputi derajat kestabilan yang relatif dari lingkungan, derajat kompleksitas lingkungan dan derajat ketidakpastian lingkungan. Sedangkan lingkungan dalam yang pada umumnya disebut iklim, meliputi macam-macam atribut lingkungan kerja yang mempunyai hubungan dengan segi-segi tertentu dari efektivitas, khususnya atribut-atribut yang diukur pada tingkat individual. Keberhasilan penelitian dengan lingkungan tampaknya amat tergantung pada tingkat variabel kunci yaitu tingkat keterdugaan keadaan lingkungan, ketepatan persepsi atas keadaan lingkungan dan tingkat rasionalisme.

2.2 Konsep Pijat Bayi

2.2.1 Pengertian Pijat Bayi

Pijat bayi biasa disebut dengan *stimulus touch*. Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Jadi pijat bayi ini merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Hal ini dikarenakan, sentuhan dan pelukan merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi. Sentuhan alamiah pada bayi sesungguhnya sama artinya dengan tindakan mengurut atau memijat. Jika tindakan yang dilakukan dapat teratur dan sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan bayi, maka manfaat dari pijat dapat diperoleh dengan baik (Dewi, 2016).

Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal bayi keluar dari rahim saat proses kelahiran sang bayi (Roesli, 2016).

2.2.2 Manfaat Pijat Bayi

Terdapat beberapa manfaat pijat bayi secara fisiologis, antara lain:

1. Meningkatkan jumlah dan sitoksisitas sistem imunitas (sel pembunuh alami)
2. Mengubah gelombang otak secara positif
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
4. Meningkatkan kenaikan berat badan
5. Mengurangi rasa sakit
6. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut)
7. Meningkatkan berat badan

8. Meningkatkan pertumbuhan
9. Meningkatkan daya tahan tubuh
10. Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap

(Roesli, 2016)

Menurut (Walker, 2011) manfaat emosional dan biokimia pijat bayi juga terdapat pada pijat bayi. Hal tersebut terdapat dalam beberapa hal :

1. Mengenalkan keyakinan dan kepercayaan dalam hubungan ibu dan bayi.
2. Memberikan kesempatan bagi para ayah untuk lebih dekat dengan bayi.
3. Mengurangi sirkulasi *kortisol* (hormon stres dalam aliran darah) apabila dilakukan secara teratur.
4. Merangsang pelepasan *opiat* (zat penenang dan penghilang rasa sakit) alami tubuh, yaitu *endorfin* yang mampu menaklukkan rasa sakit. Hal ini menimbulkan rasa nyaman diseluruh tubuh bayi anda..
5. Meningkatkan keterikatan, ibu dapat melakukan kontak mata, mencium, membelai, dan berbicara dengan bayi.

2.2.3 Mekanisme Dasar Pemijatan (Fisiologi Pijat bayi)

Satu hal yang sangat menarik pada penelitian tentang pijat bayi adalah penelitian tentang mekanika dasar pijat bayi. Mekanisme dasar dari pijat bayi belum banyak diketahui. Walaupun demikian, saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa teori tentang mekanisme ini serta mulai menemukan jawabannya. Diajukan beberapa mekanisme untuk menolong menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, antara lain: pengeluaran *beta endorphin*, aktivitas *nervus vagus*, dan produksi *serotonin* (Roesli, 2016).

1. *Beta Endorphin* Mempengaruhi Mekanisme Pertumbuhan

Pijat akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahun 1989, Schanberg dari *Duke University Medical School* melakukan penelitian pada bayi-bayi tikus. Pakar ini menemukan bahwa jika hubungan taktil (jilatan-jilatan) ibu tikus ke bayinya terganggu akan menyebabkan hal-hal berikut ini.

- 1) Penurunan enzim ODC (*ornithine decarboxylase*), suatu enzim yang menjadi petunjuk peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.
- 2) Penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan
- 3) Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormone pertumbuhan.
- 4) Pengurangan sensasi taktil dapat meningkatkan pengeluaran pada suatu *neurochemical beta-endorphine*, yang akan mampu mengurangi kadar pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

2. Aktivitas *Nervus Vagus* Mempengaruhi Mekanisme Penyerapan Makanan

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

3. Aktivitas *Nervus Vagus* Meningkatkan Volume ASI

Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas *nervus vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada

ibunya. Akibatnya, ASI akan lebih banyak diproduksi. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

4. Produksi *Serotonin* Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Pemijatan dapat meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin*, yaitu dapat meningkatkan kinerja kapasitas sel reseptor berfungsi dalam mengikat *glucocorticoryicoid (adrenalin, suatu hormone stress)*. Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon *adrenalin (hormone stres)*. Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

5. Pijatan dapat Mengubah Gelombang Otak

Pijat bayi membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini dapat terjadi dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha*, yang dapat dibuktikan dengan menggunakan EEG (*elctro encephalogram*)

2.2.4 Waktu Terbaik Memijat bayi

Pijat Bayi bisa dilakukan segera setelah bayi lahir, sesuai dengan keinginan. Bayi akan mendapatkan manfaat dan keuntungan lebih besar. Hasil yang lebih optimal akan didapatkan jika pemijatan dilakukan sejak bayi lahir secara teratur setiap hari sehingga bayi berusia 6-7 bulan (Aminati, 2013). Pemijatan dapat dilakukan pada pagi hari sebelum mandi, karena pemijatan pada pagi hari memberikan suasana ceria.

2.2.5 Teknik Pemijatan Bayi Berdasarkan Tingkat Umur

Menurut Riksani (2012), gerakan pemijatan sebaiknya dilakukan sesuai dengan perkembangan usia bayi. Berikut ini fase perkembangan untuk proses pijat bayi.

1. Usia bayi 0-1 bulan

Bayi cukup dipijat dengan gerakan halus hanya seperti sentuhan.

2. Bayi Usia 1-3 Bulan

Sebelum usia 3 bulan, bayi masih sangat sensitif terhadap sentuhan dan tekanan. Hal ini merupakan peluang baik bagi orangtua untuk memperkenalkan stimulasi kepada si kecil. Sebab, bayi akan mengenali berbagai jenis sentuhan yang dikenalkan kepadanya.

Rangsangan pada bayi sebaiknya berupa sentuhan atau usapan lembut (bukan pijatan) yang dilakukan secara singkat. Hanya yang perlu diperbanyak adalah interaksi *bonding*. Sementara, untuk bayi yang belum berusia seminggu sebaiknya tidak melakukan tekanan di bagian perut.

3. Usia 3 Bulan-3 Tahun

Pada usia 3 bulan keatas, bayi mampu menerima rangsangan dan sentuhan dengan tekanan sebagaimana pijatan bayi pada umumnya. Semakin bertambah usia, kekuatan otot pun semakin meningkat. Dengan begitu, gerakan pemijatan pada anak dapat dilakukan dengan waktu lebih lama. Pada rentang usia ini, maka perkembangan saraf sangat pesat sehingga pemijatan diharapkan membantu pematangannya.

Bayi dibawah usia satu tahun cenderung masih dapat diatur posisinya sehingga pemijatan dengan mudah dilakukan sesuai dengan teknik pemijatan bayi pada

umumnya. Namun, untuk bayi diatas usia satu tahun biasanya sulit dikendalikan gerakannya karena ia berada dalam tahap perkembangan motorik kasar yang pesat. Oleh sebab itu, posisi pemijatan tidak harus dilakukan dengan telentang atau tengkurap, bisa dilakukan dengan posisi yang diinginkan, misalnya duduk atau berguling (Roesli, 2011).

2.2.6 Frekuensi Pijat bayi

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-otot menjadi kendur kembali, sehingga bayi dapat tidur nyenyak dan tenang. Pijat bayi sebaiknya dilakukan 1-2 jam kemudian setelah makan/minum susu. Tindakan pijat dikurangi seiring dengan bertambahnya usia bayi. Sejak usia enam bulan, pijat satu hari sekali sudah memadai (Prasetyono, 2013).

2.2.7 Persiapan Sebelum Melakukan Pijat Bayi

Menurut (Pratyahara, 2012), hal-hal yang dipersiapkan sebelum melakukan pijat bayi adalah :

1. Lakukan pijat saat santai dan tidak tergesa-gesa sehingga tidak akan terputus di tengah jalan. Jangan memijat bayi sebelum atau setelah makan, atau ketika bayi sakit. Jangan membangunkan bayi untuk dipijat.
2. Siapkan perlengkapan pijat seperti minyak untuk memijat dari *baby oil*, minyak telon, atau minyak nabati lainnya, alas, popok bersih, dan pakaian ganti. Minyak aroma terapi untuk orang dewasa tidak cocok untuk bayi.
3. Lepaskan gelang, cincin dan potong kuku-kuku jari pemijat agar tidak menyakiti kulit bayi anda tanpa sengaja.

4. Gelar alas atau handuk lembut diatas permukaan yang datar dan lepaskan pakaian bayi. Anda juga dapat meletakkan bayi di pangkuan. Letakkan bayi dengan posisi telentang saat memijat bagian depan bayi dan tengkurap saat memijat bagian belakang.
5. Gosokkan hanya sekitar setengah sendok teh minyak pada telapak tangan anda untuk memudahkan pijatan tangan meluncur di tubuh bayi. Anda dapat menambahkan lebih banyak minyak di tubuh bayi kemudian sesuai kebutuhan.
6. Pijat bayi dengan lembut namun tegas dengan telapak tangan atau jari. Pijatlah dengan ringan secara melingkar di dada dan perut, pijat kedua bahu, turun ke bawah di lengan dan kaki lalu kembali ke atas pada bagian punggung. Bayi berusia diatas 6 bulan dapat menikmati sensasi pijatan lebih lama.
7. Jangan terlalu banyak memberikan tekanan pada tubuh bayi yang rapuh dan hindari daerah tulang belakang.
8. Berhenti memijat secara mendadak dapat membuat bayi waspada. Oleh karena itu, berhati-hatilah dengan pelan-pelan dan lembut saat akan menghentikan pijatan.
9. Jangan menggunakan minyak di kepala atau wajah. Jaga agar minyak tidak terkena jemari bayi karena mereka cenderung memasukkan jari ke mulut atau mata sehingga dapat menyebabkan iritasi.
10. Hindari ruam, luka, atau daerah tempat bayi mendapat suntikan vaksinasinya atau mungkin karena sakit.
11. Selimuti bayi dengan handuk bersih dan hangat setelah dipijat dan berikan pelukan dapat berupa *skin to skin*.

2.2.8 Tindakan yang Dianjurkan Selama Pijat Bayi

Menurut (Roesli, 2016), beberapa hal yang dianjurkan selama melakukan pijat bayi berlangsung, adalah :

1. Lakukan kontak mata dengan bayi disertai pancaran kasih sayang selama pijat bayi berlangsung.
2. Ciptakan suasana yang tenang/lembut selama pijat bayi berlangsung.
3. Awali pijat bayi dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan tersebut, terutama bila anda sudah yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijat bayi yang sedang dilakukan.
4. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan bayi anda. Bila bayi menangis, cobalah untuk menenangkannya sebelum melanjutkan pijat bayi. Bila bayi menangis lebih keras, hentikanlah pijat bayi. Karena mungkin bayi minta digendong, disusui atau sudah mengantuk dan ingin tidur.
5. Mandikanlah bayi segera setelah pijat bayi berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumuri minyak atau *baby oil/lotion*.
6. Hindarkan mata bayi dari percikan atau lelehan minyak atau *baby oil/ lotion*.

2.2.9 Tindakan yang Tidak Dianjurkan Dilakukan Pijat Bayi

Menurut (Subakti, 2008) hal-hal yang tidak dianjurkan selama *pijat bayi* berlangsung, yaitu :

1. Memijat bayi langsung setelah makan.
2. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan, memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
3. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat, memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.

2.2.10 Suasana Saat Dilakukan Pijat Bayi

Ketika akan dimulai pemijatan maka bayi dan pemijat harus dalam keadaan yang tenang dan nyaman. Menurut (Prasetyono, 2013) kondisi yang dikatakan tenang dan nyaman sebagai berikut: suasana bayi, yaitu saat bayi ceria dan saat kondisi perut yang sudah terisi makanan. Sedangkan suasana pemijat, yaitu suasana hati pemijat tenang, menampilkan mimik wajah tersenyum, penuh kasih sayang, dan bila perlu putar musik klasik.

2.2.11 Efek Samping Pijat bayi

Pijat bayi adalah teknik relaksasi yang lembut dan jarang menyebabkan efek samping. Namun apabila pijat bayi dilakukan terlalu dalam atau terlalu menekan, dapat menyebabkan perdarahan pada organ vital seperti hati dengan adanya pembentukan penumpukan darah (Subakti, 2008).

2.2.12 Urutan Pijat Bayi

Terdapat 6 rangkaian teknik stimulasi pijat bayi batita, yaitu pijatan wajah, pijatan dada, pijatan perut, pijatan tangan, pijatan kaki, dan pijatan punggung (IDAI, 2013).

1. Teknik Stimulasi Pijat - Pijatan Wajah

- 1) Sentuhan Cinta (*Careless Love*), yaitu dengan mengusap dengan rasa sayang dimulai dari garis tengah wajah ke arah samping seperti membuka buku.



Gambar 2.1 Pijatan *Careless Love*.

- 2) Pijatan Daerah Alis (*Relax*), yaitu pijat daerah diatas alis dari tengah ke arah samping menggunakan kedua ibu jari.



Gambar 2.2 Pijatan *Relax*.

- 3) Pijatan Memutar Membentuk Lingkaran (*Circle Down*), yaitu pemijatan mulai dari kedua sudut mata bagian dalam turun melwati pangkal hidung, sampai tulang pipi, dengan gerakan memutar perlahan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk.



Gambar 2.3 Pijatan *Circle Down*.

- 4) Senyuman (*Smile*), yaitu pemijatan diatas mulut bayi menggunakan ibu jari dari tengah ke samping kemudian ke arah pipi seperti senyuman bayi, kemudian dilanjutkan pijatan diatas dagu mulai dari tengah ke samping menuju ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 2.4 Pijatan *Smile*.

- 5) Pijatan Daerah Belakang Telinga (*Cute*), yaitu pemijatan yang diakhiri dengan gerakan lingkaran kecil mulai dari daerah dibawah telinga menuju dagu dengan menggunakan tiga jari.



Gambar 2.5 Pijatan *Cute*.

2. Teknik Stimulasi Pijat - Pijatan Wajah

- 1) Pijatan Kupu-Kupu (*Butterfly*), yaitu dengan cara meletakkan kedua telapak tangan ditengah dada bayi. Langkah ke dua menggerakkan kedua telapak tangan ke atas sampai di bawah leher kemudian ke samping, ke bawah dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan, menyerupai sayap kupu-kupu.



Gambar 2.6 Pijatan *Butterfly*.

- 2) Pijatan Menyilang (*Cross*), yaitu dengan cara meletakkan ketua telapak tangan dikedua sudut tulang rusuk terbawah. Langkah ke dua memijat dengan cara menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya, bergantian kanan dan kiri.



Gambar 2.7 Pijatan *Cross*.

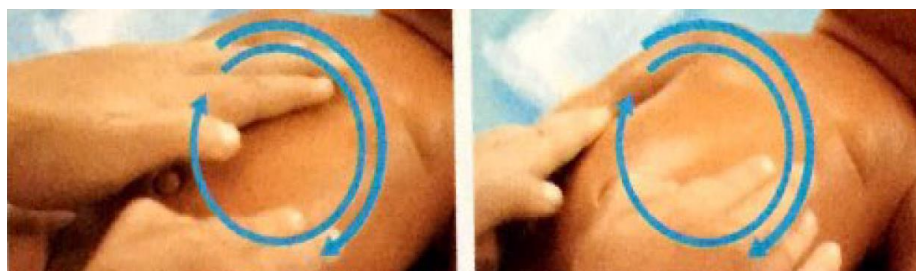
3. Teknik Stimulasi Pijat – Pijatan Perut

- 1) Mengayuh, yaitu dengan cara meletakkan telapak tangan kanan dibawah tulang iga dan hati. Gerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai dibawah pusar. Selanjutnya, mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.



Gambar 2.8 Pijatan Mengayuh.

- 2) Teknik Bulan Matahari, yaitu pertama pijat dengan telapak tangan, mulai dari perut kanan bawah bayi ke atas, menuju ke perut kiri bawah bayi searah jarum jam (gerakan bulan), yang kedua lanjutkan pijatan dengan tangan kiri dengan gerakan berputar, mulai perut sebelah kanan bawah bayi ke atas mengikuti arah jarum jam, membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakan ini dilakukan tidak terputus, serta ketiga gerakan ini diulang beberapa kali.



Gambar 2.9 Pijatan Teknik Bulan Matahari.

- 3) Teknik *I LOVE YOU*

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



Gambar 2.10 Pijatan Teknik I

LOVE : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas ke kiri atas perut bayi, kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik



Gambar 2.11 Pijatan Teknik *Love*.

You : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kanan bawah ke atas menuju ke bawah, membentuk huruf U terbalik



Gambar 2.12 Pijatan Teknik *You*.

- 4) Teknik Pijatan Jari-jari berjalan (*Walking Fingers*), yaitu dengan cara menekan seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, bergantian dari sebelah kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara.



Gambar 2.13 Pijatan *Walking Fingers*.

- 5) Gerakan Relaksasi (*Relax*), yaitu akhir pijatan perut dengan mengangkat dan menekuk kedua kaki bayi hingga bagian paha menyentuh perut kemudian menekan perlahan ke arah perut



Gambar 2.14 Pijatan *Relax* Perut.

4. Teknik Stimulasi Pijat – Pijatan Tangan

1) Pijatan Memerah (*milking*)

Milking India (Perahan India), pertama memegang lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul *softball* (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri menggenggam lengan bawah). Kedua, buat gerakan seperti memerah dengan menggerakkan tangan kanan dan kiri dari pangkal lengan atas ke pergelangan tangan secara bergantian dan berulang-ulang.



Gambar 2.15 Pijatan *Milking India*.

Milking Swedia (Perahan Swedia), yaitu pertama lakukan gerakan kebalikan dari perahan India dengan gerakan dilakukan dari pergelangan tangan ke pangkal lengan.



Gambar 2.16 Pijatan *Milking Swedia*.

- 2) Pijatan Menggulung (*Rolling*), yaitu menggunakan kedua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung mulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.



Gambar 2.17 Pijatan *Rolling*.

- 3) Pijatan Memeras (*Squeezing*), yaitu melakukan gerakan memutar dan memeras dengan lembut dari pangkal lengan ke pergelangan tangan dengan kedua tangan.



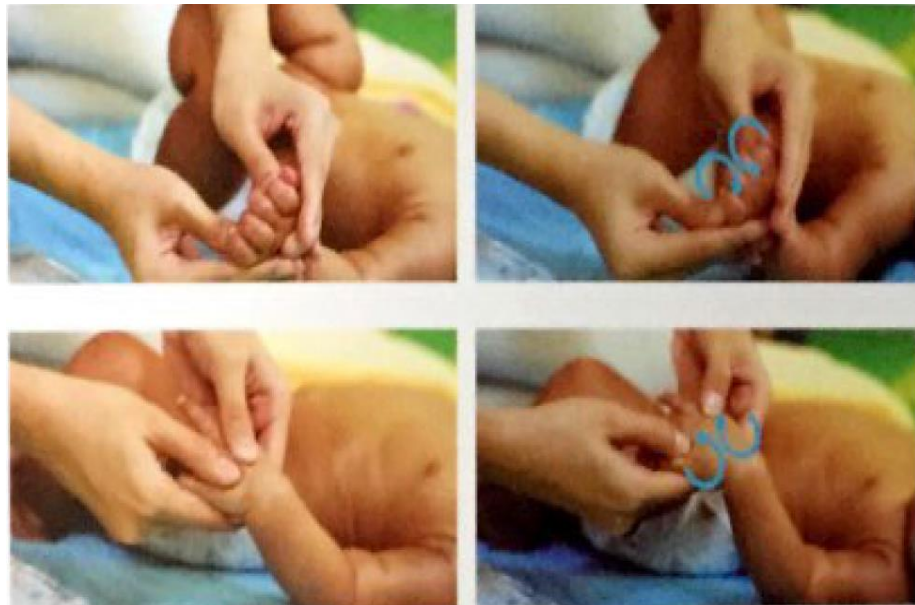
Gambar 2.18 Pijatan *Squeezing*.

- 4) Pijatan Telapak dan Punggung Tangan (*Thumb After Thumb*), yaitu pertama pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari, lalu pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan ibu jari.



Gambar 2.19 Pijatan *Thumb After Thumb*.

- 5) Pijatan Memutar Pada Telapak dan Punggung Tangan (*Spiral*), yaitu pertama pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari. Langkah kedua pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.



Gambar 2.20 Pijatan *Spiral*.

- 6) Pijatan Pada Jari (*Finger Shake*), yaitu dengan cara menggoyangkan dan tarik lembut setiap jari tangan bayi.



Gambar 2.21 Pijatan *Finger Shake*.

7) Gerakan Relaksasi (*Relax*)

Tangan disilangkan

Pegang pergelangan tangan bayi

dan disilangkan keduanya di dada.

Luruskan kembali kedua tangan

bayi kesamping, ulang gerakan ini

beberapa kali



Gambar 2.22 Pijatan Tangan Disilangkan

Diagonal tangan-kaki

Pertemukan ujung kaki kanan dan

ujung tangan kiri bayi diatas tubuh

bayi sehingga membentuk garis

diagonal. Tarik kembali kaki

kanan dan tangan kiri bayi ke

posisi semula.



Gambar 2.23 Pijatan Diagonal Tangan-Kaki

5. Teknik Stimulasi Pijat – Pijatan Kaki

1) Perahan India (*Milking India*)

Pegang tungkal bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang

pemukul softball (tangan kanan menggenggam tungkai bawah) lalu buat

gerakan seperti memerah dengan menggerakkan tangan kanan dan kiri

ke bawah dari pangkal paha ke tumit secara bergantian dan berulang-

ulang.



Gambar 2.24 Pijatan *Milking India* Kaki.

Perahan Swedia (*Milking Swedia*)

Lakukan gerakan kebalikan dari perahan India dan gerakan dilakukan mulai dari pergelangan kaki ke pangkal paha.



Gambar 2.25 Pijatan *Milking Swedia* Kaki.

- 2) Pijatan Memeras (*Squeezing*), lakukan gerakan memutar dan memeras dengan lembut dari pangkal paha ke pergelangan kaki dengan kedua tangan.



Gambar 2.26 Pijatan *Squeezing* Kaki.

- 3) Pijatan Telapak dan Punggung Kaki (*Thumb After Thumb*), lakukan pijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari. Langkah selanjutnya pijat seluruh

permukaan punggung kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari.



Gambar 2.27 Pijatan *Thumb After Thumb* Kaki.

- 4) Pijatan Memutar pada Telapak dan Punggung Kaki (*Spiral*), pertama lakukan pijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari pergelangan kaki menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari. Kedua, pijat seluruh permukaan punggung kaki mulai dari pergelangan kaki menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.



Gambar 2.28 Pijatan *Spiral* Kaki.

- 5) Pijatan pada Jari (*Finger Shake*), lakukan goyang dan tarik lembut setiap jari kaki bayi.



Gambar 2.29 Pijatan *Finger Shake* Kaki.

6) Gerakan Relaksasi (*Relax*)

Menyilangkan Kaki

Pegang kedua pergelangan kaki bayi. Silangkan ke atas, sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Selanjutnya, pegang kedua pergelangan kaki bayi. Silangkan ke atas, sehingga mata kaki kanan dalam bertemu mata kaki kiri luar. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian dan berulang.



Gambar 2.30 Pijatan Menyilang Kaki.

Menekuk Kaki Bergantian

Pegang pergelangan kaki kanan dalam posisi kaki lurus, kemudian tekuk kaki kanan perlahan ke arah perut. Selanjutnya lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri, ulang secara bergantian beberapa kali.



Gambar 2.31 Pijatan Menekuk Kaki Bergantian.

6. Teknik Stimulasi Pijat – Pijatan Punggung

- 1) Pijatan Maju Mundur (*Go Back Forward*), yaitu dapat dengan cara menengkurapkan bayi melintang di depan pemijat, dengan kepala disebelah kiri dan kaki disebelah kanan pemijat, lalu posisi telapak tegak lurus dengan tulang punggung bayi. Kemudian, lakukan gerakan maju mundur, menggunakan telapak tangan disepanjang punggung, dari leher sampai bokong bayi.



Gambar 2.32 Pijatan *Go Back Forward*.

- 2) Pijatan Meluncur (*Slip*), posisi telapak tangan tegak lurus terhadap tulang punggung bayi. Lalu gerakkan telapak tangan lurus dari atas ke bawah, dari leher sampai bokong



Gambar 2.33 Pijatan *Slip*.

- 3) Pijatan Mengayuh, dengan cara meletakkan telapak tangan kanan tegak lurus terhadap tulang belakang. Gerakan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai bokong. Ulangi dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.



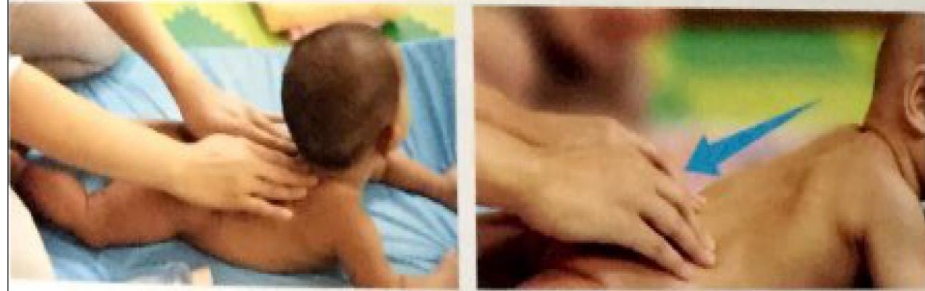
Gambar 2.34 Pijatan Mengayuh.

- 4) Pijatan Melingkar (*Spiral*), yaitu buat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung, mulai dari bahu sampai bokong sebelah kiri dan kanan, dengan menggunakan tiga jari.



Gambar 2.35 Pijatan *Spiral* Punggung.

- 5) Pijatan Menggaruk, yaitu akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang, dari leher menuju bokong, dengan menggunakan ujung-ujung jari.



Gambar 2.36 Pijatan Menggaruk.

2.2.13 Pijat Bayi Untuk Terapi Kesehatan

Ada teknik-teknik untuk kondisi yang lebih khusus, tetapi teknik-teknik ini tidak dimaksudkan untuk mengganti diagnosis dan rekomendasi medis. Berikut masalah dan teknik terapi pijat menurut (Walker, 2011) :

1. Batuk, pilek dan hidung tersumbat

Teknik pijat ini untuk melegakan hidung tersumbat, bukan untuk pengganti medis. Namun, dapat sebagai pertolongan pemulihan.

- 1) Duduklah dilantai dengan punggung bersandar pada dinding dan lutut terangkat. Letakkan bayi diatas pangkuan ibu sehingga wajahnya menghadap ke ibu.
- 2) Tekankan dengan lembut kedua ujung jari telunjuk ibu di kanan dan kiri lubang hidungnya. Kembangkan kedua lubang hidung itu dengan menekan lembut ke arah bawah dan luar di bawah tulang pipinya. Lalu ulangi 4-5 kali

2. Mengatasi mata lengket

Mata yang terus lengket dan berair dapat disebabkan oleh tersumbatnya saluran air mata. Saluran air mata yang dilapisi dengan selaput lendir adalah perpanjangan dari garis lubang hidung jika membran ini terkena radang dan membengkak, saluran

air mata menjadi tersumbat. Teknik sederhana ini untuk menghentikam penyumbatan.

- 1) Kelenjar dan saluran air mata terletak dicekungan dalam tulang hidung disudut mata dan turun ke sisi jembatan saluran hidung. Letakkan jari telunjuk anda diluar sudut mata bayi dan tekan lembut ke sisi hidung. Sangga kepala bayi anda saat melakukannya.
- 2) Tariklah jari anda kebawah, sepanjang sisi dan dibawah lubang hidung serta dibawah tulang pipinya. Lalu ulangi gerakan ini 3-4 kali

3. Merawat infeksi telinga

Infeksi telinga merupakan pengeluaran zat kental dan lengket di telinga tengah yang mencegah gendang telinga bergerak normal dan dapat menyebabkan tuli parsial. Kondisi kronis seringkali merupakan akibat dari kejadian berulang infeksi telinga bagian tengah akut. Sebagai tindakan pencegahan lakukan pijatan lembut di area belakang telinga yaitu:

- 1) Posisikan anak membelakangi anda. Letakkan kedua jari telunjuk di bagian sisi kepalanya, tepatnya di belakang kedua cuping telinga.
- 2) Tekankan kedua jari telunjuk anda dengan lembut menuju bagian atas tulang rahang, yaitu di belakang telinga. Gerakkan jari ke bawah melalui tepi tulang rahang ke arah tenggorokan. Lalu ulangi gerakan ini 3-4 kali.
- 3) Tempatkan kedua jari telunjuk anda lagi di belakang cuping kedua telinga anak anda. Perlahan gerakkan ke arah bawah mengarah pada anda, mengitari sisi dan dasar tengkorak. Ulangi gerakan ini 3-4 kali.

4. Tumbuh gigi dan lekas marah

Bayi yang mengalami gigi tumbuh, sebagian besar gigi tumbuh tanpa rasa sakit atau tidak nyaman, tetapi dalam 1-2 hari sebelum atau sesudah tumbuh gigi, bayi bisa menunjukkan kecerewetan, mengiler, dan hasrat untuk mengunyah benda-benda keras. Jika bayi anda merasa tak nyaman, berikan camilan seperti buah potong dapat membuat perasaannya lega. Jika bayi mengalami kesakitan, lakukan pemijatan pada kedua tangan, kaki, dan punggungnya bisa membuatnya nyaman. Lakukan pemijatan seperti berikut ini:

- 1) Dudukkan bayi diatas pangkuan, remas dan usap kedua tangan bayi dengan lembut diantara ibu jari dan jemari lainnya.
- 2) Lakukan pijatan ke kaki bayi, remas perlahan serta usap punggung dan telapak kakinya.
- 3) Peluk erat bayi anda dan belai lembut seluruh punggungnya ke arah atas dan bawah disepanjang tulang belakangnya. Bicaralah dengan lembut padanya sambil memijat.

5. Sulit Tidur

Posisi dan kenyamanan pemijat merupakan hal yang dapat mempengaruhi tingkat kenyamanan bayi. Setelah bayi dapat merasa nyaman dan aman, bayi akan sangat mudah untuk tertidur.

- 1) Mulailah dengan membaringkan bayi pada sisi tubuhnya. Dapat membaringkannya terlentang, usap bagian atas punggung atau kepalanya menggunakan tangan, hingga membuatnya rileks.
- 2) Usap ke arah punggungnya.
- 3) Tempatkan tangan anda melintang di kepala bayi dengan rileks.

- 4) Dengan satu tangan tetap di kepala bayi, tempatkan tangan yang lain melintang diperut bayi. Remas perutnya dengan sangat hati-hati dari satu sisi ke sisi yang lainnya. Ketika bayi merasa santai, ini akan menimbulkan perasaan tenang.

6. Kolik dan sembelit

Pijatan ini merupakan teknik untuk melunakkan perut yang keras dan kaku, letakkan perlahan tangan anda dengan santai melintang diatas perutnya agar bayi terbiasa. Berikut tekniknya:

- 1) Baringkan bayi anda. Pijat menggunakan kedua tangan secara bergantian pada bagian kanan perutnya, mulai dari pinggul dan rusuk bagian bawah secara melintang hingga dibawah pusar. Lakukan teknik ini selama 2-3 menit.



Gambar 2.37 Pijatan Teknik Kolik Sembelit 1

- 2) Tangkupkan tangan anda hingga berbentuk mangkok dan posisikan horizontal melintang diperut bayi. Tekan perlahan dari satu sisi ke sisi yang lain. Jangan tekan ke bawah karena bayi akan menolak atau justru menjadi tegang. Lakukan dengan hati-hati dan menyenangkan hingga perutnya lunak. Lakukan teknik ini selama kurang lebih 20 detik.



Gambar 2.38 Pijatan Teknik Kolik Sembelit 2

- 3) Tangan yang rileks dan membentuk mangko, pijat perut dan gerakkan melingkar searah jarum jam dari kiri ke kanan. Ulangi teknik ini 4-5 kali.



Gambar 2.39 Teknik Kolik Sembelit 3

2.3 Konsep Buang Air Besar

2.3.1 Pengertian Buang Air Besar

Buang air besar adalah suatu refleks dari gerakan peristaltik usus yang disertai relaksasi otot *sfincter* anus dalam dan luar. Kegiatan ini dikendalikan secara sadar oleh otot *sfincter* anus bagian luar sehingga menimbulkan keinginan untuk buang air besar (Suririnah, 2009).

Buang air besar atau defekasi merupakan salah satu aktivitas manusia yang harus dilalui di dalam kehidupan sehari-harinya. Pola defekasi pada anak sangat bervariasi dan sangat bergantung pada fungsi organ, susunan saraf, pola makan, serta usia anak. Menilai pola defekasi pada anak berarti menilai frekuensi defekasi, konsistensi dan warna tinjanya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di beberapa negara di Amerika, Eropa, dan Asia-Pasifik diketahui bahwa terjadi penurunan frekuensi defekasi sesuai dengan bertambahnya usia anak, sedangkan perubahan konsistensi dan warna tinja sesuai dengan pola makan. Sejauh ini belum pernah dilaporkan tentang pola defekasi pada anak Indonesia. Menyadari pentingnya buang air besar pada anak, banyak masalah sering dikeluhkan orang tua (Santoso, 2017).

2.3.2 Fisiologi Buang Air Besar

Keinginan untuk buang air besar muncul pertama kali saat tekanan rectum mencapai 18mmHg, apabila mencapai 55mmHg, maka *sfincter ani* internus dan eksternus melemas dan isi feses terdorong keluar. Ketika feses masuk rektum, distensi dinding rektum menimbulkan sinyal aferen menyebar melalui plexus mienterikus untuk menimbulkan gelombang peristaltik dalam kolon desendens, sigmoid, rektum, dan mendorong feses ke arah anus. Ketika gelombang peristaltik mendekati anus, *sfincter ani* interni direlaksasi oleh sinyal penghambat dari plexus mienterikus dan *sfincter ani* eksterni dalam keadaan sadar berelaksasi secara volunter sehingga terjadi defekasi. Jadi *sfincter* melemas sewaktu rektum teregang. Sebelum tekanan yang melemaskan *sfincter ani* eksternus tercapai, defekasi volunter dapat dicapai dengan secara volunter melemaskan *sfincter* eksternus dan mengontraksikan otot-otot abdomen (mengejan). Defekasi merupakan suatu refleks spinal yang dengan sadar dapat dihambat dengan menjaga *sfincter* eksternus tetap berkontraksi atau melemaskan *sfincter* dan mengontraksikan otot abdomen. Sebenarnya stimulus dari plexus mienterikus masih lemah sebagai refleks defekasi, sehingga diperlukan refleks lain, yaitu (segmen sakral medulla spinalis) refleks defekasi parasimpatis (Rubiana, 2008)

Bila ujung saraf dalam rektum terangsang, sinyal akan dihantarkan ke medulla spinalis, kemudian secara refleks kembali ke kolon desendens, sigmoid, rektum, dan anus melalui serabut parasimpatis pelvikus. Sinyal parasimpatis ini sangat memperkuat gelombang peristaltik dan merelaksasi *sfincter ani* internus sehingga mengubah refleks defekasi intrinsik menjadi proses defekasi yang kuat. Sinyal defekasi masuk ke medulla spinalis menimbulkan efek lain, seperti

mengambil napas dalam, penutupan glottis, kontraksi otot dinding abdomen mendorong isi feces dari kolon turun ke bawah dan saat bersamaan dasar pelvis mengalami relaksasi dan menarik keluar cincin anus mengeluarkan feces (Kadim M. , 2010).

2.3.3 Mekanisme Buang Air Besar

Proses normal buang air besar diawali dengan teregangnya dinding rektum. Regangan tersebut menimbulkan refleks relaksasi dari *sfincter ani* interna yang akan direspons dengan kontraksi *sfincter ani* eksterna. Upaya menahan tinja ini tetap dipertahankan sampai individu mencapai toilet. Untuk proses buang air besar, *sfincter ani* eksterna dan muskulus rektum terbuka mengadakan relaksasi (IDAI, 2010)

Menurut (Maryunani, 2017), skema dalam terjadinya proses buang air besar berjalan sebagai berikut:

1. Bila rektum kosong, tidak ada keinginan untuk buang air besar.
2. Tinja/feces akan memasuki rektum, menimbulkan regangan dinding rektum. Regangan ini merangsang timbulnya sensasi rasa penuh.
3. Distensi dinding rektum, menimbulkan refleks relaksasi sfincter internal anus, yang memungkinkan tinja/feces turun ke bawah menuju anal. Gerakan ini membangunkan kesadaran/perhatian bahwa feces/tinja segera akan lewat.
4. Otot dasar panggul berkontraksi untuk menjaga keinginan buang air besar keluar dari anal.
5. Bila feces atau tinja masih tinggal di dalam rektum setelah otot dasar panggul kembali dalam posisi relaksasi atau istirahat, feces/tinja tidak lagi berkontraksi dengan mukosa anus. Dinding rektum akan menampung feces dan menurunkan

tekanan intraluminer dan tegangan dinding, dan keinginan buang air besar mereda.

6. Buang air besar terjadi apabila otot dasar panggul relaksasi, dan tekanan didalam rektum lebih tinggi dari tekanan sfingter eksternal dan dasar panggul. Dengan mengejan, tekanan di dalam rongga perut meningkat, mengeluarkan feses melalui anal.
7. Otot dasar panggul berkontraksi lagi pada saat feses tidak lagi kontak dengan anus saluran bagian atas dan kekuatan ini mendorong sisa feses/tinja yang masih ada.

2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Proses Buang Air Besar

Menurut (Hidayat, 2008), faktor yang mempengaruhi proses buang air besar pada bayi, sebagai berikut:

1. Usia

Setiap tahap perkembangan/usia memiliki kemampuan mengontrol proses buang air besar yang berbeda. Bayi usia 0-24 bulan belum memiliki kemampuan mengontrol secara penuh dalam buang air besar. Semakin bertambah usia maka mulai memiliki kemampuan mengontrol otot-otot untuk buang air besar.

2. Pola Makan

Makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi proses buang air besar. Makanan yang memiliki serat tinggi dapat membantu proses percepatan defekasi dan jumlah yang dikonsumsi pun dapat mempengaruhinya.

3. Asupan Cairan

Masuknya cairan yang kurang dalam tubuh membuat buang air besar menjadi keras. Oleh karena, proses absorpsi air yang kurang menyebabkan kesulitan proses buang air besar.

4. Aktivitas

Aktivitas dapat mempengaruhi proses buang air besar karena melalui aktivitas tonus otot abdomen, pelvis, dan diafragma dapat membantu kelancaran proses buang air besar. Hal ini kemudian membuat proses gerakan peristaltik pada daerah usus/kolon dapat bertambah baik.

5. Pengobatan

Pengobatan juga dapat memengaruhi proses buang air besar, seperti penggunaan laksatif atau antasida. Kedua jenis tersebut dapat melunakan feses dan meningkatkan peristaltik usus. Penggunaan obat menyebabkan usus besar kehilangan tonus ototnya dan menjadi kurang responsif terhadap stimulasi yang diberikan oleh laksatif.

6. Gaya Hidup

Kebiasaan bayi yang berada dalam lingkungan keluarga yang mempunyai kebiasaan hidup sehat membuat bayi juga dapat terpengaruh karena tempat bersih dan nyaman juga akan mempengaruhi kesehatan bayi.

7. Penyakit

Beberapa penyakit dapat mempengaruhi proses buang air besar, biasanya penyakit-penyakit tersebut berhubungan langsung dengan sistem pencernaan.

8. Pijat atau sentuhan

Pijat bayi dapat mempengaruhi kerja sistem saraf parasimpatis dapat menstimulasi gerak peristaltik dan membantu proses pembuangan feses.

2.3.5 Frekuensi Buang Air Besar

Pola buang air besar berbeda pada setiap manusia dan tergantung pada fungsi organ, susunan saraf, pola makan, serta usia. Menilai pola defekasi berarti menilai frekuensi buang air besar, konsistensi, dan warna dari fesesnya (Tehuteru, Hegar, dan Firmansyah, 2011)

Frekuensi buang air besar merupakan aspek kebiasaan yang paling mudah diperiksa. Pada orang dewasa, buang air besar normal terjadi antara satu kali setiap hari sampai tiga kali seminggu. Frekuensi buang air besar pada anak-anak bervariasi berdasarkan usia. Usia 1-4 tahun dengan asupan serat yang kurang baik mempunyai frekuensi 1x/hari, sedangkan yang memiliki asupan makanan yang baik yaitu memiliki frekuensi dari 2 sampai 3 kali perhari. Pada bayi frekuensi tampak lebih tinggi dengan 1-9 kali per hari. Bayi yang minum ASI pada awalnya lebih sering buang air besar dibandingkan bayi yang minum susu formula. Pada usia anak-anak di atas tiga tahun rata-rata buang air besar sebanyak dua kali per hari. Frekuensi normal buang air besar pada anak dapat dilihat pada tabel 2.1 (Suraatmaja, 2010).

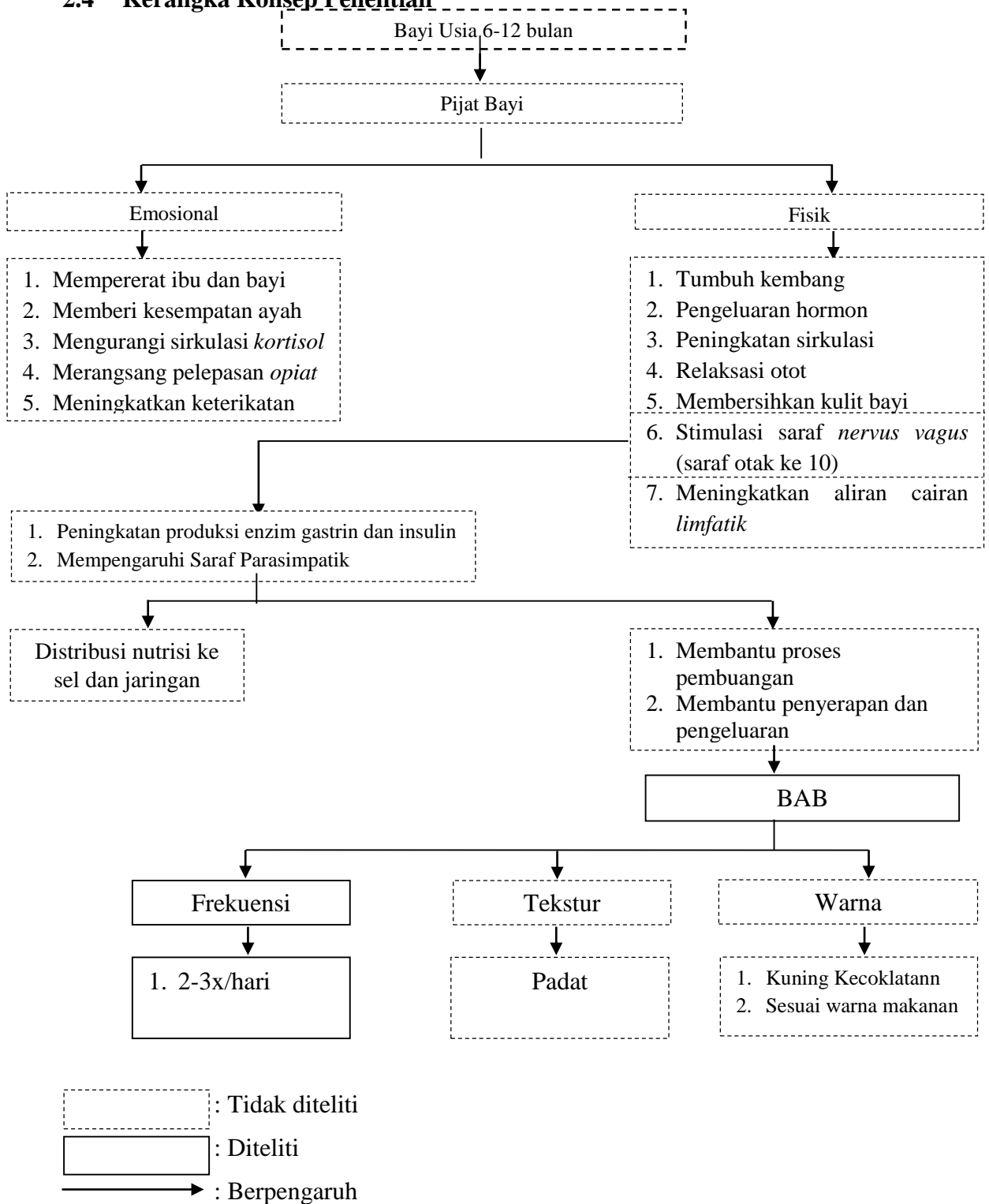
Tabel 2.1 Frekuensi Normal Buang Air Besar Pada Bayi, Balita, dan Anak

Usia	Buang Air Besar/Hari
0-3 bulan	
ASI	6-9x
Formula	2-3x
6-12 bulan	2-3x
1-3 tahun	1-2x
>3 tahun	1-2x

2.3.6 Konsistensi dan Ukuran Tinja

Nilai normal berat tinja sangat bervariasi, tergantung dari variasi asupan makanan, pada beberapa bayi yang mengalami asupan makanan yang baik dan sesuai dengan ketentuan dari gizi yang sesuai umur akan memiliki variasi berat feses yang normal. Hal ini disebabkan oleh perubahan bakteri flora didalam kolon, seperti isi bakterial yang bertanggung jawab terhadap hampir 50% masa feses. Pada bayi rata-rata volume feses perhari tetap konstan (kurang lebih 5ml perhari) usia lebih dari 4 minggu. Waktu transit kolon sesuai umur 8,5 jam pada usia 1-3 bulan, 16 jam pada usia 4-24 bulan dan 26 jam pada usia 3-13 tahun (Suraatmaja, 2010).

2.4 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.41 Kerangka konsep efektivitas pijat bayi terhadap frekuensi buang air besar (BAB) bayi pada usia 6-12 bulan.

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap kejadian hubungan variabel yang akan diteliti (Notoadmodjo, 2014).

Ha : Ada pengaruh frekuensi buang air besar bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi di Posyandu Desa Wonorejo wilayah kerja Puskesmas Gurah

Ho : Tidak ada pengaruh frekuensi buang air besar bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi di Posyandu Desa Wonorejo wilayah kerja Puskesmas Gurah