

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil persepsi manusia atau hasil seseorang mengetahui objek melalui inderanya, yaitu indera penglihatan, persepsi, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera pendengaran dan penglihatan (Notoatmodjo, 2017). Pengetahuan adalah pengalaman atau pembelajaran yang didapat dari fakta, kebenaran atau informasi yang diperoleh melalui panca indra (Suharjito, 2020).

Pendidikan seks merupakan salah satu cara untuk mengurangi atau mencegah penyalahgunaan seks, khususnya untuk mencegah dampak-dampak negatif yang tidak diharapkan seperti kehamilan yang tidak direncanakan, penyakit menular, depresi, dan perasaan berdosa. Selain itu dengan adanya pengaruh dalam pemberian pendidikan seks bisa di manfaatkan oleh pendidik di masing-masing sekolah untuk memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi remaja agar remaja memiliki bekal pengetahuan yang baik dan sikap positif dalam menanggapi permasalahan seks bebas dikalangan remaja (Syahrul & Zulherawan, 2020).

b. Tingkatan pengetahuan

Notoatmodjo (2017) menjelaskan bahwa pengetahuan dibagi dalam beberapa tingkat yaitu :

1) Tahu (*know*)

Pengetahuan diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini mencakup mengingat sesuatu yang spesifik tentang semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan mampu menginterpretasikan suatu materi atau obyek yang diketahui secara benar.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai pengetahuan untuk mampu menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Budiman dan Riyanto (2019) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi:

1) Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan seseorang dan kehidupan keluarga. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu serta dapat memberikan pengalaman maupun pengetahuan.

3) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga

pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

4) Informasi

Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dengan lingkungannya (Mubarak & Chayatin, 2013).

6) Sosial, ekonomi, dan budaya

Status sosial ekonomi akan menentukan tersedianya fasilitas untuk kegiatan tertentu sehingga akan mempengaruhi pengetahuan (Budiman & Riyanto, 2019). Budaya dapat mempengaruhi pembentukan sikap seseorang (Mubarak & Chayatin, 2013).

d. Cara ukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan menurut Arikunto (2020) dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahuinya dalam bentuk jawaban lisan maupun tulisan. Pertanyaan tes yang biasa digunakan dalam pengukuran pengetahuan ada dua bentuk, yaitu :

1) Bentuk objektif

Tes objektif adalah tes yang dalam pemeriksaannya dapat dilakukan secara objektif. Hal ini memang dimaksudkan untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dari test bentuk esai.

2) Bentuk Subjektif

Tes subjektif adalah alat pengukur pengetahuan yang menjawabnya tidak ternilai dengan skor atau angka pasti seperti bentuk objektif. Menurut (Notoatmodjo, 2017) pengukuran atau penelitian pengetahuan dapat dikategorikan menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu :

- a) Baik: Bila subyek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan.
- b) Cukup: Bila subyek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan.
- c) Kurang: Bila subyek mampu menjawab dengan benar $\leq 55\%$ dari seluruh pertanyaan.

2. Bayi di Bawah Dua Tahun (Baduta)

a. Pengertian

Baduta adalah singkatan dari anak usia bawah dua tahun atau umur 0-24 bulan dimana masa pada masa ini anak mengalami periode pertumbuhan emas (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Masa ini sering disebut dengan 1000 hari pertama kehidupan yaitu 1000 hari pertama kehidupan. Pesatnya pertumbuhan dan perkembangan pada 1.000 hari pertama kehidupan membuat pemantauan tumbuh kembang anak

sangat penting pada usia ini. 1.000 hari pertama kehidupan dihitung mulai dari saat pembuahan di dalam rahim ibu sampai anak berusia 2 tahun (FK-KMK-UGM, 2022).

b. Tahapan perkembangan baduta

Sarumi (2022) menjelaskan bahwa tahapan perkembangan baduta adalah sebagai berikut:

1) Anak usia 1-11 bulan

Terjadi pertumbuhan yang cepat dan maturasi fungsi terutama pada saraf. Maturasi fungsi adalah pematangan fungsi-fungsi organ tubuh, misalnya pada organ pencernaan dari hanya bisa mencerna susu hingga dapat mencerna makanan padat.

2) Anak usia 12-24 bulan

Terjadi perkembangan motorik besar dan halus, kontrol fungsi ekskresi (buang air besar) dan pertumbuhan lambat.

3. Pijat Baduta

a. Pengertian

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 (acupressure) pada bayi berbeda dengan orang dewasa yang membuat pijatan 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 (Hutasuhut, 2018).

Stimulasi pijat merupakan salah satu keterampilan teknik manual yang efektif memengaruhi sistem saraf, kekebalan, dan hormon. Pijat yang dilakukan dengan tujuan stimulasi akan memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mengalihkan rasa nyeri, rasa cemas dan stress serta dapat memperbaiki respon kekebalan tubuh (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Pemayun et al., 2021)

b. Tujuan Pijat Bayi

Pijat bayi mempunyai beberapa tujuan dalam pelaksanaannya yaitu untuk mencegah posisi yang salah, mencegah terjadinya kontraktur (suatu keadaan tidak ada atau kurangnya pergerakan dari persendian), memperbaiki kekuatan otot dan persendian bayi, meningkatkan kemampuan reaksi penglihatan dan pendengaran, dan memberikan pendidikan kepada orangtua dalam cara menggendong dan memandikan bayi (Susanti, 2019).

c. Manfaat pijat bayi

Mandrofa (2019) menjelaskan bahwa manfaat pijat bayi menurut hasil laporan penelitian para pakar mengenai manfaat pijat bayi adalah sebagai berikut:

1) Meningkatkan berat badan

Penelitian yang dilakukan oleh Prof T.Field dan Scafidi menunjukkan bahwa pada bayi premature (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20%-47% lebih banyak dari pada yang di pijat. Penelitian pada cukup bulan yang berusia 1-3 bulan yang dipijat 15 menit 2 kali seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kelompok kontrol.

2) Meningkatkan daya tahan tubuh

Penelitian para ahli di Fakultas Kedokteran Universitas Miami yang di pimmpin oleh Tiffany M. Field, Ph.D. menyatakan bahwa bayi-bayi yang dipijat selama 5 hari saja, akan mampu meningkatkan daya tahan tubuhnya sebesar 40% dibandingkan dengan bayi-bayi yang tidak dipijat.

3) Mengatasi sakit perut (*colic*)

Sakit perut pada bayi ditunjukkan oleh bayi secara khas, yaitu dengan menangis kuat. Penyebab kiloc yang menonjol antara lain susunan saraf autonomy yang tidak seimbang, adanya

gangguan pada pertumbuhan mekanisme kontrol tidur/bangun, atau gangguan interaksi antara orangtua dan bayi. Untuk mengurangi kolik ini, orangtua dianjurkan untuk memijat bayinya pada waktu kolik berlangsung dan pada waktu menjelang tidur. Para peneliti juga menemukan bahwa bayi-bayi yang dipijat bermanfaat pada interaksi dengan orangtuanya menjadi lebih teratur tidur/bangunnya.

4) Membina ikatan kasih sayang orangtua-anak (*bonding*)

Sentuhan dan pandangan kasih sayang orangtua kepada bayinya akan mengalirkan kekuatan janinan kasih sayang di antara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orangtua merupakan dasar perkembangan komunikasi yang akan membangun cinta antar timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbakti, berbudi pekerti, dan memiliki rasa percaya diri yang bagus.

5) Mengatasi masalah keterlambatan perkembangan

Theresia yang berprofesi sebagai fisioterapis, pijat bayi bisa juga mengatasi masalah perkembangan, mendeteksi adanya gangguan pada fisiknya hiperaktif, gangguan tidur, dan susah makan serta untuk mengatasi anak dengan gangguan sindrom.

6) Mengurangi komplikasi

Komplikasi penyakit sangat mungkin terjadi pada semua orang, salah satunya pada bayi-bayi yang terlahir dari ibu pecandu kokain. Manfaat lain yang didapatkan dari pijat bayi adalah

berkurangnya komplikasi dan kenaikan berat badan yang lebih baik terjadi pada bayi-bayi yang dipijat, perkembangannya lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat.

c. Kontraindikasi

Kementrian Kesehatan RI (2021) menjelaskan bahwa kontraindikasi pijat pada bayi adalah hindari memijat daerah kepala, hindari pemakaian minyak di sekitar mata dan selaput lendir dan hindari memijat saat baduta sakit.

d. Prinsip-prinsip pijat bayi

Kementrian Kesehatan RI (2021) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip pemijatan pada bayi adalah sebagai berikut:

- 1) Dilakukan pada baduta sehat oleh orang tuanya
- 2) Usia anak 0-24 bulan
- 3) Hindari memijat anak dengan paksa
- 4) Hindari memijat bayi setelah makan atau disusui.
- 5) Hindari membangunkan bayi hanya untuk dipijat.
- 6) Hindari memaksakan posisi saat dipijat
- 7) Selalu memperhatikan respon bayi saat pemijatan

e. Persiapan pemijatan bayi

Prasetyono (2017) menjelaskan bahwa sebelum mulai memijat, lakukan beberapa langkah persiapan sebagai berikut:

- 1) Mencuci tangan
- 2) Hindari kuku dan perhiasan yang menggores kulit bayi
- 3) Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak pengap

- 4) Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
- 5) Usahakan tidak di ganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan proses pemijatan
- 6) Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
- 7) Ibu/Ayah duduk dalam posisi nyaman
- 8) Sebelum memijat, mintalah izin kepada bayi dengan cara membelai wajahnya sambil mengajak bicara.

f. Posisi memijat

Hutasuhut (2018) menjelaskan bahwa ada beberapa posisi dalam melakukan pemijatan yaitu sebagai berikut:

- 1) Duduklah dengan nyaman dengan kaki selonjor kedepan, kalau perlu menggunakan bantal. Dengan posisi ini anda dapat saling pandang dengan sang bayi. Tarik nafas dalam sejenak, bernapas seirama dengan bayi anda untuk menciptakan harmoni. Katakan kepada diri anda, bahwa kasih sayang mengalir melalui anda ke bayi.
- 2) Meletakkan tangan pada posisi yang diminta dan mendorong tubuh ke depan lalu menggunakan seluruh berat badan untuk memegang kendali (nyaman di punggung) dan mencapai sentuhan lebih indah. Diharapkan ketegangan pada otot-otot tubuh bisa dihindar, jika ibu merasa tidak nyaman selama pemijatan, hentikan dan ubahlah posisi ibu.

- 3) Hindari posisi berlutut, khususnya duduk pada bagian belakang tumit, ini berbahaya bagi ligament dibagian belakang lutut. Dan menekuk tubuh dari pinggang dan mendorong tubuh ke depan akan terasa melelahkan dan dapat mengganggu punggung anda. Misalnya ibu mengambil handuk, posisi menekuk dan memutar terus menerus adalah penyebab cedera punggung.
- 4) Duduklah di tepi bantal dengan kedua tungkai dan kaki terbuka di depan ibu.

g. Tata cara memijat bayi

Prasetyono (2017) menjelaskan bahwa ntuk mendapatkan manfaat yang optimal pemijatan bayi tak bisa dilakukan secara sembarangan. Ada cara dan rambu-rambu yang mesti diperhatikan yaitu sebagai berikut:

1) 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.

2) Bayi Umur 1-3

Untuk bayi umur 1-3 bulan, disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.

3) 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

h. Waktu yang tepat untuk melakukan stimulasi pijat baduta

Stimulasi pijat dilakukan sekitar 15 menit dengan pengulangan setiap gerakan 5-10 kali. Stimulasi pijat diberikan secara rutin 3-5 kali dalam seminggu. Pada bayi aterm (cukup bulan) maupun prematur (kurang bulan) yang telah stabil, stimulasi pijat dapat dilakukan kapanpun saat orang tua ingin memulai memijat. Pemijatan sebaiknya dilakukan dengan teknik yang benar dan dalam suasana yang nyaman (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Pijatan dapat dilakukan lebih dari 1 kali dalam sehari. Waktu terbaik untuk melakukannya saat bayi dalam keadaan terjaga dengan baik. Hindari saat-saat ketika bayi lapar, lelah, atau sedang menangis. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut seperti pada pagi hari sebelum mandi, saat orang tua dan anak siap untuk mulai beraktivitas, hal ini dilakukan agar mudah membersihkan minyak yang menempel di tubuh si kecil. Dan pada malam hari sebelum tidur. Jika pijat dilakukan pada saat ini, akan membantu tidur bayi agar lebih nyenyak (Susanti, 2019).

i. Urutan Pijat Bayi

Praningrum et al. (2017) menjelaskan bahwa cara melakukan pijat bayi secara umum berdasarkan urutannya adalah sebagai berikut:

1) Kaki

a) Perahan cara India

- Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *soft ball*.
- Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

b) Peras & putar

- Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan
- Peras & putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.

c) Telapak kaki

Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki.

d) Tarikan lembut jari

Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

e) Gerakan peregangan

- Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit

- Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.

f) Titik tekanan

Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.

g) Punggung kaki

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.

h) Peras & putar pergelangan kaki

Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari & jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi.

i) Perahan cara swedia

- Peganglah pergelangan kaki bayi
- Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

j) Gerakan menggulung

- Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda
- Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki

k) Gerakan akhir

- Setelah gerakan a s/d k dilakukan pada kaki kanan & kiri rapatkan kedua kaki bayi

- Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat & pangkal paha
- Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki

2) Perut

Catatan : hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk

a) Mengayuh sepeda

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan & kiri.

b) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

- Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan
- Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke kari-jar kaki.

c) Ibu jari kesamping

- Letakkan kedua ibu jari di samping kanan & kiri pusar perut
- Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan & kiri

d. Bulan-matahari

- Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus

buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali

- Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan {B})
- Lakukan kedua gerakan ini secara bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan).

e. Gerakan I Love You

- "I", pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I"
- "LOVE", pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah
- "YOU", pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, & berakhir di perut kiri bawah.

f. Gelembung atau jari-jari berjalan

- Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan
- Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara

3) Dada

a) Jantung besar

- Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada/ulu hati
- Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati

b) Kupu-kupu

- Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, & kembali ke ulu hati
- Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

4) Tangan

a) Memijat ketiak

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan

b) Perahan cara India

- Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi
- Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan
- Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan & kiri ke bawah secara bergantian & berulang-ulang seolah memeras susu sapi

c) Peras dan putar

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

d) Membuka tangan

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

- e) Putar jari-jari
 - Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar
 - Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari
- f) Punggung tangan
 - Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan anda
 - Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut
- g) Peras dan putar pergelangan tangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk
- h) Perahan cara swedia
 - Gerakan tangan kanan & kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak
 - Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak
- i) Gerakan menggulung
 - Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan
 - Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari

5) Muka

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka

a) Dahi : menyetrika dahi

- Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi
- Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku
- Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata

b) Alis : menyetrika alis

- Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata
- Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata & di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis

c) Hidung : Senyum I

- Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis
- Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping & ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

d) Mulut bagian atas : Senyum II

- Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung
- Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping & ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum

e) Mulut bagian bawah : Senyum III

- Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu
- Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum

f) Lingkaran kecil di rahang

Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi

g) Belakang telinga

- Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan & kiri
- Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu

6) Punggung

a) Gerakan maju mundur (kursi goyang)

- Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri & kaki di sebelah kanan anda

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

b) Gerakan menyetrika

- Pegang pantat bayi dengan tangan kanan
- Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung

c) Gerakan menyetrika & mengangkat

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi & gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi

d) Gerakan melingkar

- Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan & kiri tulang punggung sampai di daerah pantat
- Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat

e) Gerakan menggaruk

- Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi

- Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi

7) Relaksasi & Peregangan Lembut

Relaksasi : Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus & melambung-lambungkan secara lembut

Peregangan Lembut :

a) Tangan disilangkan

- Pegang kedua pergelangan tangan bayi & silangkan keduanya di dada
- Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping.

b) Membentuk diagonal tangan-kaki

- Pertemuan ujung kaki kanan & ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan & tangan kiri bayi ke posisi semula
- Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan & kaki bayi ke posisi semula.

c) Menyilangkan kaki

- Pegang pergelangan kaki kanan & kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki

kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula

- Pegang kedua pergelangan kaki bayi & silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar

d) Menekuk kaki

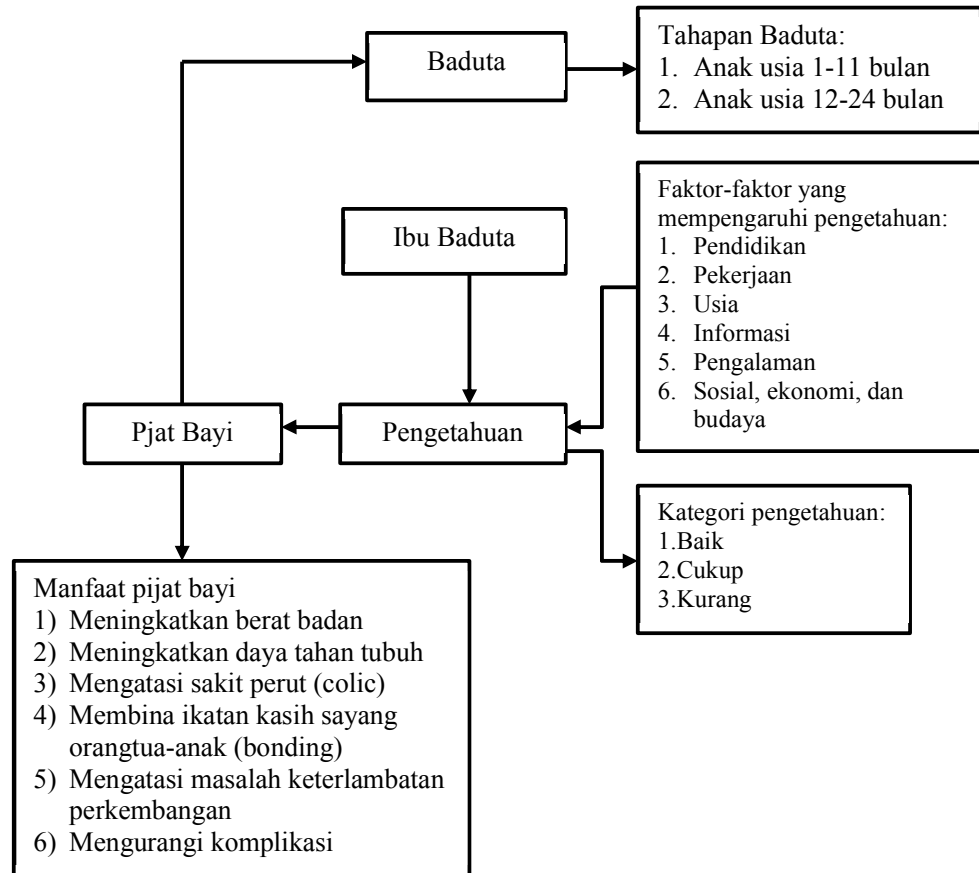
Pegang pergelangan kaki kanan & kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut

e) Menekuk kaki bergantian

Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian

B. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan teori di atas maka dapat disusun kerangka teori yang disajikan dalam Gambar 2.1 di bawah ini.



Bagan 2.1
Kerangka Teori

Sumber: Notoatmodjo (2017), Budiman & Riyanto (2019), Kementerian Kesehatan RI (2021), Mandrofa (2019) Prasetyono (2017) dan Praningrum et al. (2017)