

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Sartika et al., 2020).

Pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra seseorang. Pengetahuan merupakan aspek yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoadmojo, 2018).

Pengetahuan bukan hanya di dapatkan dari pemberian informasi tetapi juga dari pengalaman, baik dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan aspek fisik dan psikologis (mental), dimana aspek fisiologis ini taraf berpikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa (Notoatmodjo dalam Andaruni, 2018).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengetahuan diartikan sebagai segala sesuatu yang diketahui/kepandaian, serta berarti segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal (mata pelajaran).

Para Ibu dapat melakukan pijat bayi secara baik dan benar, bila seorang ibu memiliki pengetahuan. Peningkatan pengetahuan akan menimbulkan kesadaran dan menyebabkan perubahan perilaku, perubahan yang didasari pengetahuan akan dilakukan secara terus menerus.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1) Pendidikan

Proses perubahan sikap dan perilaku seseorang merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya belajar dan pelatihan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang di miliki juga semakin tinggi.

2) Informasi atau media massa

Suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu.

3) Sosial, Budaya Dan Ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran akan menentukan bagaimana hal yang dilakukan baik atau buruk dapat menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

4) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan seseorang karena adanya interaksi timbal balik maupun tidak, yang akan di respon sebagai pengetahuan individu.

5) Pengalaman

Diperoleh ketika menyelesaikan permasalahan sehingga pengalaman bisa dijadikan sebagai pengetahuan.

2. Keterampilan

Keterampilan berasal dari kata terampil berari cakap, mampu dan cekatan. Iverson dalam Sartika et al (2018) mengatakan keterampilan membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasilkan sesuatu yang bernilai dan lebih cepat.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) keterampilan diartikan sebagai kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Kecakapan seseorang untuk memakai bahasa dalam menulis, membaca, menyimak atau berbicara. Kesanggupan memakai bahasa untuk menanggapi secara benar stimulus lisan atau tulisan, menggunakan pola gramatikal dan kosakata secara tepat, menerjemahkan dari satu bahasa ke bahasa lain dan sebagainya.

B. BAYI DAN BALITA

1. Pengertian Bayi dan Balita

Neonatus merupakan istilah untuk bayi saat bulan pertama kelahiran. *Neonatus* adalah bayi yang baru lahir 28 hari pertama kehidupan (Rudolph, 2015). *Neonatus* adalah usia bayi dari sejak lahir hingga akhir bulan pertama kehidupan. Masa bayi merupakan kehidupan awal saat usia 18 bulan pertama (Papalia dan Old dalam Puspita, 2014).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bayi diartikan sebagai anak yang belum lama lahir. Bayi adalah usia 0 bulan hingga 1 tahun, dengan pembagian masa *neonatal* usia 0-28 hari, masa *neonatal* dini usia 0-7 hari, masa *neonatal* lanjut usia 8-28 hari.

Bayi adalah aset bangsa paling berharga dan juga penerus masa depan suatu bangsa. Oleh karena itu sangat penting untuk memperhatikan dan memprioritaskan pertumbuhan dan perkembangan bayi. bayi merupakan usia 0-12 bulan, masa bayi juga dikenal sebagai masa *golden age* atau periode emas. Pada masa ini proses tumbuh kembang berjalan dengan cepat dan sangat menentukan perkembangan anak. Agar periode tersebut berkembang sesuai harapan, maka anak harus mendapat stimulasi yang tepat sejak dini. Sehingga otak anak dapat berkembang secara maksimal dan menghindari terjadinya gangguan pertumbuhan (Mahayu, 2016).

Balita adalah individu atau sekelompok individu dari suatu penduduk yang berada dalam rentan usia tertentu. Usia balita dapat dikelompokkan menjadi 3 golongan yaitu golongan usia bayi (0-2 tahun), golongan balita (2-3 tahun), dan golongan pra sekolah (>3-5 tahun). Menurut *World Health Organization (WHO)* kelompok balita adalah 0-60 bulan (Adriani dan bambang, 2014).

2. Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

a. Pengertian Tumbuh kembang

Setiap individu hidup akan melalui tahap pertumbuhan dan perkembangan, yaitu sejak embrio hingga akhir hayatnya mengalami pertumbuhan kearah yang peningkatan baik secara ukuran maupun perkembangan. Istilah tumbuh kembang mencakup dua peristiwa yang

sifatnya berbeda namun saling berkaitan dan tidak dapat terpisahkan yaitu pertumbuhan dan perkembangan.

Pertumbuhan adalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel organ, maupun individu yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pon, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang, dan keseimbangan metabolik (retensi kalsium dan nitrogen tubuh). Pertumbuhan (*growth*) merupakan proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif atau peningkatan dalam hal ukuran. Pada studi perkembangan motorik cenderung digunakan dalam kaitannya dengan peningkatan ukuran fisik (Sudirjo, 2018).

Perkembangan (*development*) adalah bertambahnya skill (kemampuan) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang lebih teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan. Disini menyangkut adanya proses diferensiasi dari sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ yang berkembang secara sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Termasuk juga perubahan emosi, intelektual, dan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya (Soetjiningsih dalam Ajizah, 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan secara fisik dapat berupa perubahan ukuran besar kecilnya fungsi organ mulai dari tingkat sel hingga perubahan organ tubuh. pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak dapat dilihat dari kemampuan secara simbolik maupun abstrak, seperti berbicara, bermain, berhitung, membaca dan lain-lain.

C. PIJAT BAYI (*BABY MASSAGE*)

1. Pengertian Pijat Bayi (*Baby Massage*)

Pijat dalam dunia barat dikenal dengan istilah *Massage* menurut sebagian peneliti di percaya dari bahasa Arab yaitu *mash*, yang berarti menekan dengan lembut. Ada juga istilah dari bahasa Yunani yaitu *massein* yang berarti menggosok, atau dari bahasa Prancis *masser* yang berarti meremas (Syaukani, 2015).

Massage adalah terapi sentuh tertua dan paling populer yang dikenal manusia. *Massage* meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah di praktekkan sejak berabad-abad silam (Prasetyono, 2013). Pijat yang dilakukan dengan benar dan teratur pada bayi diduga memiliki berbagai keuntungan dalam proses tumbuh kembang bayi.

Pijat bayi diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Ibu adalah orang tua yang paling dekat dengan bayi, pijatan yang diberikan ibu kepada bayi merupakan sentuhan lembut dan bentuk komunikasi dengan menggunakan kontak mata, senyuman, dan ekspresi wajah. Jika stimulasi sering diberikan, maka hubungan kasih sayang ibu dan bayi secara timbal balik akan semakin kuat (Indriyani,2016).

Sentuhan adalah hal yang paling mendasar bagi kehidupan manusia semenjak dilahirkan. Pada awal bulan-bulan pertama kehidupan bayi, sentuhan lebih sering digunakan (Cheng, Volk dan Marini, 2011). Sentuhan merupakan bagian dalam dari perawatan pada bayi untuk membantu dalam kematangan dari fisik bayi dan hubungan emosi antara orang tua dan bayi (Underdown, Barlow dan Stewart-Brown, 2010).

Pijat bayi (*baby massage*) merupakan gerakan dengan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi atau *baby massage* adalah salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah pada bayi. Pijatan lembut akan membantu melemaskan otot-otot tubuh sehingga bayi menjadi tenang dan tidur dengan nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuannya (Roesli, 2013).

2. Mekanisme Pijat Bayi

Terdapat beberapa mekanisme dasar pijat bayi antara lain pengeluaran *beta endorphin*, aktivitas *nervus vagus*, dan produksi *serotonin* (Syaukani, 2015).

a. *Beta endorphin* Mempengaruhi Pertumbuhan

Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sentuhan merangsang peningkatan hormon pertumbuhan dan enzim yang membuat sel pada organ vital lebih mudah terasah terhadap efek hormon tersebut.

b. Aktivitas *Nervus Vagus* Mempengaruhi Mekanisme Penyerapan Makanan

Bayi yang di pijat mengalami peningkatan *tonus nervus vagus* (saraf otak ke 10). Yang akan menyebabkan peningkatan kadar *enzim* penyerapan *gastrin* dan *insulin*. Dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik, yang akan menyebabkan peningkatan berat badan bayi.

c. Aktivitas *Nervus Vagus* Meningkatkan Volume Air Susu Ibu (ASI)

Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas *nervus vagus* menyebabkan bayi cepat merasa lapar sehingga akan membuat bayi sering menyusu. Akibatnya Air susu ibu (ASI) akan lebih banyak pula di produksi. Selain itu ibu yang memijat bayi akan merasa tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume Air Susu Ibu (ASI).

d. Produksi *Serotonin* Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin*. Yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat *glocokorticoid (adrenalin)*. Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon *adrenalin* (hormon stress). Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama *immunoglobulin M (IgM)* dan *immunoglobulin G (IgG)*.

e. Mengubah Gelombang Otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lelap, meningkatkan kesiagaan (*alertness*), dan konsentrasi. Ini karena pijatan akan mengubah gelombang otak, yaitu dengan menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *betha* serta *tetha*.

3. Efek Fisiologi Pijat Bayi

Rosalina (2015) menguraikan efek pijat bayi terhadap fungsi fisiologi pada tubuh yaitu:

a. Sistem peredaran darah

Pijatan dengan tekanan yang cukup dalam (1-2 mm) akan menambah aliran darah sampai 85% dan meningkatkan aliran cairan limfa. Pijatan memberikan efek pelebaran pada vena dan kapiler serta memacu efek saraf *vasomotor* sehingga membantu darah bergerak melalui *vena*.

b. Sistem *Limfatik*

Pijat sangat berperan untuk aliran *limfatik*. Racun dan sampah tubuh akan dialirkan ke pembuluh darah untuk dinetralisir, bengkak (*oedema*) akan berkurang. Dengan dipijat pembentukan *limfosit* akan meningkat, aliran *limfe* menjadi lancar.

c. Kulit

Kulit pada bagian *dermis* terdapat banyak pembuluh darah, pembuluh *limfe* serta ujung-ujung dari saraf yang akan berpengaruh pada saat pemijatan. Rangsangan pada reseptor akan menyebabkan perubahan reaksi reflek seperti pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot dan pori-pori akan terbuka. Membukanya pori-pori akan mengeluarkan keringat sehingga dapat membuang racun dan sampah tubuh, selain itu juga sangat membantu untuk kulit yang kering.

d. Sistem otot

Selama pemijatan posisi otot ditarik kearah samping dan memanjang. Keadaan ini akan meningkatkan *mikrosirkulasi* yang dapat menyembuhkan ketegangan otot dan menguraikan perlengketan jaringan. Selain itu pijat dapat mengeluarkan racun seperti asam *laktat* yang menyebabkan kelesuan. Dengan meningkatnya *fleksibilitas* dan *integritas* dari jaringan, pijat dapat menyembuhkan kram serta dapat menguraikan ketegangan postur.

e. Sistem Saraf

Pijat mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit akan menyebabkan pelebaran *vena*, *arteri* dan

kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran pencernaan.

4. Manfaat Pijat Bayi

Aulia Syauckani (2015) dalam bukunya menulis manfaat pijat bayi untuk bayi dan ibu adalah sebagai berikut :

a. Membuat Bayi Dan Ibu Semakin Tenang Dan Nyaman

Bayi yang mendapatkan pijatan secara teratur akan lebih rileks dan tenang. Dengan sirkulasi darah dan oksigen yang lancar secara otomatis membuat imunitas tubuh bayi menjadi lebih baik. Selain fisik, pijat juga sangat mempengaruhi emosional, karena aktivitas pijat akan menjalin kasih sayang (*bonding*) antara anak dan orang tua. Unsur utama pijat bayi adalah sentuhan (*touch*), bukan tekanan (*pressure*).

b. Meningkatkan Pertumbuhan Dan Berat Badan Bayi

Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan kadar *enzim* penyerapan dan *insulin* sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik. Bayi menjadi cepat lapar dan karena itu bayi lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi air susu ibu (ASI).

c. Meningkatkan Efektivitas Istirahat (Tidur) Dan Konsentrasi Bayi

Neonatal menghabiskan kebanyakan periode *perinatal* dengan tidur. *Neonatus* cukup bulan umumnya tidur 70% dalam 24 jam, sedangkan bayi *prematuur* tidur hingga 90% dalam satu hari penuh. Hormon *melatonin* merupakan hormon yang ada secara natural yang dilepaskan pada waktu malam dan berhenti dengan adanya paparan cahaya, mempunyai peran dalam fungsi *visual*, *cerebrovaskuler*, reproduksi, *neuroendokrinologis*, dan *neuroimunologis*. Bayi yang otototonya distimulus akan merasa nyaman dan mengantuk. Pemijatan memperlancar peredaran darah, darah pada tubuh manusia akan mengalir ke seluruh tubuh termasuk ke dalam otak. Salah satu zat penting yang dibawa darah menuju otak yaitu oksigen. Ketika suplai oksigen untuk otak bayi tidak lancar maka fungsi otak untuk berfikir dan konsentrasi akan terganggu. Semakin baik aliran darah ke otak maka

kebutuhan oksigen akan terpenuhi yang akan membuat konsentrasi dan kesiapsiagaan bayi semakin baik.

d. Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Dan Gerak Peristaltik Untuk Pencernaan

Pijat bayi dapat menyebabkan bayi lebih rileks dan beristirahat dengan efektif, hal ini berdampak positif ketika bayi bangun dan mempunyai energi yang cukup untuk beraktivitas. Dengan aktivitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah dengan peningkatan aktivitas *nervus vagus* dalam menggerakkan sel peristaltik untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Dengan semakin banyak dihisap, Air Susu Ibu (ASI) pun terstimulasi untuk berproduksi.

e. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Pemijatan memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan sel pembunuh alami (*natural killer cells*). Sel pembunuh alami ini adalah sekelompok sel darah putih yang dapat membunuh beberapa jenis sel tumor.

f. Memacu Perkembangan Otak Dan Sistem Saraf

Rangsangan yang diberikan pada kulit bayi akan memacu proses *myelinisasi* (penyempurnaan otak dan sistem saraf) sehingga dapat meningkatkan komunikasi antara tubuh bayi dan keaktifan sel *neuron*. *Myelinisasi* yang berlangsung lebih cepat memungkinkan otak bayi semakin terpacu untuk berfungsi sempurna dalam mengkoordinasikan tubuh. Bayi lebih sigap dan lincah dalam merespon hal yang dihadapi.

g. Meningkatkan Aliran Oksigen Dan Nutrisi Menuju Sel

Pemijatan dapat memperlancar proses pengangkutan oksigen menuju sel. Pengangkutan oksigen ini penting agar sel dapat menjalankan fungsinya dengan normal. Aliran oksigen menuju sel saraf yang tidak lancar dapat menyebabkan rasa sakit, menurunnya konsentrasi, dan kesiagaan. Stimulasi pemijatan juga memperlancar mengalirnya nutrisi ke seluruh sel.

h. Membina Kasih Sayang Orang Tua Dengan Anak (*Bonding*)

Ada dua istilah terkait ikatan antara anak dan orang tua, yaitu *bonding* dan *attachment*. *Bonding* merupakan perasaan kedekatan batin yang timbul pada diri orang tua terhadap bayinya. Sedangkan *attachment* adalah keterikatan bayi pada orang tuanya.

5. Waktu Pemijatan Yang Dianjurkan

Menurut D.S Prasetyono (2013) pemijatan dapat dilakukan kapanpun, dengan waktu selama 15 menit untuk melakukan pemijatan pada seluruh bagian tubuh, namun waktu yang dianjurkan adalah :

a. Pagi hari

Pemijatan dapat dilakukan pada pagi hari sebelum mandi, sebab sisa-sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari memberikan nuansa ceria bagi bayi.

b. Malam hari

Pemijatan malam hari sangatlah baik. Sebab, setelah pemijatan biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

c. Pemijatan dilakukan 1-2 jam setelah si kecil makan

Pemijatan segera setelah makan dapat menyebabkan gangguan pencernaan, bahkan muntah. Hal ini terjadi karena lambung masih belum siap diguncang dan gerak peristaltik masih berlangsung untuk mengantar makanan kesaluran pencernaan.

6. Tempat Pemijatan Yang Tepat Untuk Bayi

Aulia Syaukani (2015) di dalam bukunya menyebutkan tempat pemijatan untuk bayi adalah:

- a. Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
- b. Ruangan kering dan tidak pengap.
- c. Ruangan tidak berisik.
- d. Ruangan yang peneranganya cukup.
- e. Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.
- f. Suasana yang tenang saat pemijatan.

Agar suasana menjadi tenang saat pemijatan lebih baik dilakukan pada saat:

- a. Saat si kecil ceria.
- b. Saat kondisi perut yang sudah terisi makanan.
- c. Saat suasana hati pemijat tenang.
- d. Dengan mimik wajah tersenyum dan menebar kasih sayang.
- e. Dengan memutar musik klasik.

7. Persiapan Sebelum Memijat

Menurut Aulia Sayukani (2015) sebelum melakukan pemijatan harus memperhatikan hal-hal berikut ini:

- a. Tangan bersih dan hangat.
- b. Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
- c. Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap.
- d. Pastikan perut bayi sudah terisi dan tidak dalam keadaan kosong.
- e. Sediakan waktu untuk tidak diganggu minimal selama 15 menit untuk melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
- f. Duduklah pada posisi nyaman dan tenang.
- g. Baringkanlah bayi diatas permukaan kain yang rata, lembut, dan bersih.
- h. Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (*baby oil/ lotion*).
- i. Meminta izin kepada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara.

8. Hal-Hal Yang Dianjurkan Dan Tidak Dianjurkan Selama Pemijatan

- a. Hal-Hal Yang Dianjurkan Yaitu Membuat Suasana Yang Tenang, Serta Lembut Selama Pemijatan.
 - 1) Memandang mata bayi selama pemijatan dengan disertai dengan kasih sayang.
 - 2) Melakukan sentuhan ringan pada awal pemijatan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan tersebut.

- 3) Sesering mungkin lumurkan minyak atau *baby oil* sebelum dan selama pemijatan.
 - 4) Melakukan gerakan pembukaan berupa sentuhan ringan di sepanjang sisi muka bayi atau mengusap rambutnya dengan mengajak bicara.
 - 5) Dianjurkan melakukan gerakan urutan dari bagian kaki, karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki.
 - 6) Tanggap dengan isyarat atau respon yang diberikan oleh bayi pada saat pemijatan.
 - 7) Hindarkan mata bayi dari percikan atau lelehan minyak atau *baby oil*.
 - 8) Segera memandikan bayi setelah pemijatan selesai agar merasa segar dan bersih (Aulia Syakuani, 2015).
- b. Hal-hal Yang Tidak Dianjurkan Selama Pemijatan Bayi
- 1) Memijat bayi langsung setelah makan. Waktu terbaik pemijatan adalah 2 jam setelah makan makanan padat.
 - 2) Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
 - 3) Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
 - 4) Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
 - 5) Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi (Aulia Syaukani, 2015).

9. Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi

a. Usia 0-1 bulan

Pada usia ini disarankan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

b. Usia 1-3 bulan

Pada usia ini disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat

c. Usia 3 bulan-3 tahun.

Usia 3 bulan-3 tahun disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat (Prasetyono, 2013).

10. Gerakan Dasar Pemijatan

Gerakan dasar pemijatan biasanya terdiri dari beberapa gerakan seperti gerakan usapan, gerakan remasan (Prasetyono, 2013).

a. Gerakan Usapan

Bermanfaat untuk menenangkan anak. Ahli fisioterapi menganjurkan agar usapan dilakukan sedikit lebih bertenaga dengan usapan mengarah ke jantung, terutama pijat bagian *peripheral* (lengan, bahu, tangan, kaki, betis, paha). Gerakan usapan merangsang aliran darah getah bening. Lancarnya aliran darah dan getah bening menyebabkan metabolisme tubuh bayi lebih baik sehingga membuatnya tenang dan nyaman.

b. Gerakan Remasan

Gerakan remasan dapat membuat otot bayi menjadi lebih kuat sekaligus melancarkan peredaran darah. Dengan remasan, otot bayi terlatih untuk berkontraksi dan relaksasi bila disertai dengan latihan peregangan.

c. Gerakan Kocokan

Gerakan kocokan bermanfaat untuk mengendurkan jaringan otot. Sebab, bayi masih jarang berlatih dan bergerak seperti orang dewasa. Ketika sekali atau dua kali bergerak, ototnya akan cepat tegang sehingga perlu dikendurkan kembali.

d. Gerakan Urut Lingkar

Gerakan ini memberikan stimulus pada permukaan jaringan otot dan jaringan otot yang lebih dalam. Dengan tehnik ini aliran darah akan meningkat dan pembuluh darah akan lebih lebar. Gerakan urut dan lingkaran bermanfaat untuk stimulus bagi otot dan saraf untuk lebih aktif (Alissa, Putri. 2009).

D. TEKNIK PEMIJATAN BAYI

Intensitas pengulangan setiap teknik pijat bayi 5-6 kali atau sesuai kebutuhan, dengan waktu selama 15 menit (Puspitasari, 2015). Menurut Utami Roesli (2013) urutan pemijatan bayi dilakukan dari:

1. Kaki

a. Perahan cara India

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



Gambar 2.1 Perahan cara India
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

b. Peras dan putar

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



Gambar 2.2 Peras dan putar
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

c. Telapak kaki

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



Gambar 2.3 Telapak Kaki

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

d. Tarikan lembut jari

- 1) Pijatlah jari-jari satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

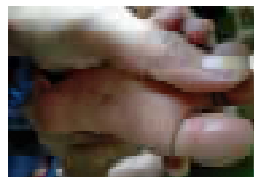


Gambar2.4 Tarikan lembut jari

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

e. Gerakan peregangan (*stretch*)

- 1) Dengan menggunakan sisi jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari kearah tumit, kemudian ulangi kembali.
- 2) Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki kearah tumit.



Gambar 2.5 Peregangan

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

f. Titik tekan

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



Gambar 2.6 Titik Tekan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

g. Punggung kaki

- 1) Dengan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.



Gambar 2.7 Punggung Kaki
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

h. Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circle*)

- 1) Buatlah gerakan seperti memeras dengan menggunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.



Gambar 2.8 Peras dan Putar
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

i. Perahan cara Swedia

- 1) Peganglah pergelangan kaki bayi

- 2) Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.



Gambar 2.9 Perahan cara Swedia
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

j. Gerakan Menggulung

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



Gambar 2.10 Menggulung
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

k. Gerakan Akhir

- 1) Setelah gerakan 1 sampai 10 dilakukan pada kaki kanan dan kiri, repatkan kedua kaki bayi.
- 2) Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha.
- 3) Usap kedua kaki dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.



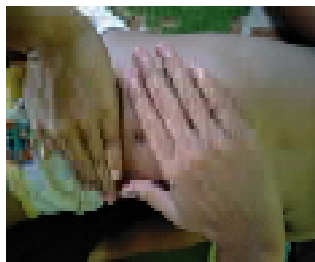
Gambar 2.11 Gerakan akhir
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2. Perut

Yang perlu di perhatikan pemijatan pada bagian perut yaitu dengan menghindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang iga.

a. Mengayuh sepeda

- 1) Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda dari arah atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.



Gambar 2.12 Mengayuh Sepeda
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

b. Gerakan mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

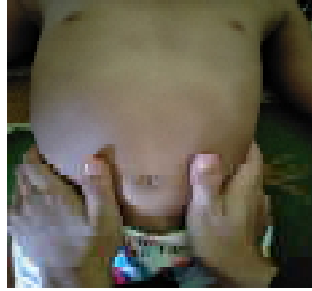
- 1) Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan.
- 2) Tangan yang satu memulai gerakan dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.



Gambar 2.13 Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

c. Ibu jari ke samping

- 1) Letakkan kedua ibu jari di Samping kanan kiri pusar bayi.
- 2) Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri.



Gambar 2.14 Ibu Jari ke samping

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

d. Bulan matahari

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



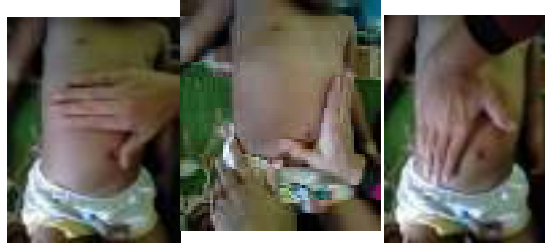
Gambar 2.15 Bulan Matahari

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

e. Gerakan *I LOVE YOU*

- 1) "*I*" Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "*I*".
- 2) "*LOVE*" Pijatlah perut bayi membentuk huruf "*L*" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke ke kiri bawah.

- 3) “*YOU*” Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah.



Gambar 2.16 *I LOVE YOU*

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- f. Gelembung atau jari-jari berjalan (*Walking Fingers*)
- 1) Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bagian kanan.
 - 2) Gerakkan jari-jari anda pada perut dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.



Gambar 2.17 Gelembung

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3. Dada

- a. Jantung besar
- 1) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua tangan anda di tengah dada bayi/ulu hati.
 - 2) Buat gerakan keatas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati.



Gambar 2.18 Jantung Besar
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

b. Kupu-kupu

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

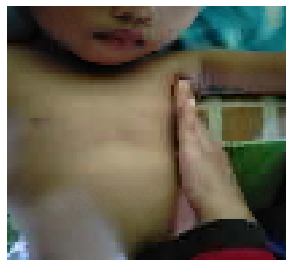


Gambar 2.19 Kupu-kupu
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4. Tangan

a. Memijat ketiak (*Armpist*)

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



Gambar 2.20 Memijat Ketiak
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

b. Perahan Cara India

- 1) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul (*soft ball*), tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi.

- 2) Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan.
- 3) Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.



Gambar 2.21 Perahan cara India
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

c. Peras dan putar (*Squeeze and twist*)

- 1) Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.



Gambar 2.22 Peras dan Putar
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

d. Membuka tangan

- 1) Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.
- 2) Putar jari-jari.
- 3) Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar.
- 4) Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.



Gambar 2.23 Membuka tangan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

e. Punggung tangan

- 1) Letakkan tangan bayi di antar kedua tangan anda.
- 2) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.



Gambar 2.24 Punggung tangan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

f. Peras dan putar pergelangan tangan (*wirs cirle*)

- 1) Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

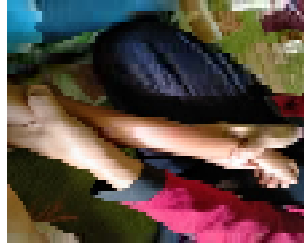


Gambar 2.25 Peras dan putar pergelangan tangan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

g. Perahan cara Swedia

Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.

- 1) Gerakkan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.
- 2) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.



Gambar 2.26 Perahan Cara Swedia
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

h. Gerakan menggulung

- 1) Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan.
- 2) Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/ jari-jari.



Gambar 2.27 Menggulung
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

5. Muka

Pada umumnya daerah muka tidak diperlukan penggunaan *baby oil*

a. Dahi (menyetrika dahi)

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



Gambar 2.28 Menyetrika dahi
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

b. Alis (menyetrika alis)

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



Gambar 2.29 Menyetrika Alis
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

c. Hidung (senyum 1)

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



Gambar 2.30 Senyum 1
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

d. Mulut bagian atas (senyum 2)

- 1) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung.
- 2) Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 2.31 Senyum 2

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

e. Mulut bagian bawah (senyum 3)

- 1) Letakkan kedua ibu jari anda di tengah dagu.
- 2) Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 2.32 Senyum 3

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

f. Lingkaran Kecil di rahang (*small circles around jaw*)

- 1) Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkarang kecil daerah rahang bayi.



Gambar 2.33 Lingkaran kecil

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

g. Belakang Telinga

- 1) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.
- 2) Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.



Gambar 2.34 Tekanan lembut
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

6. Punggung

a. Gerakan Maju Mundur (kursi goyang)

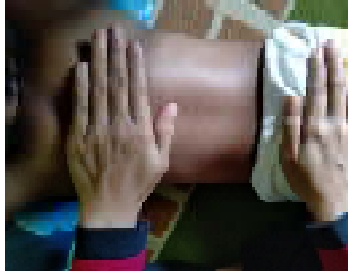
- 1) Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan
- 2) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali ke leher.



Gambar 2.35 Gerak Maju Mundur
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

b. Gerakan Menyetrika

- 1) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan
- 2) Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat.



Gambar 2.36 Gerak Menyetrika

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

c. Gerakan menyetrika dan mengangkat

- 1) Ulangi gerakan menyetrika punggung, tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai tumit kaki bayi.



Gambar 2.37 Gerak Menyetrika dan mengangkat

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

d. Gerakan Melingkar

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



Gambar 2.38 Gerakan Melingkar

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

e. Gerakan Menggaruk

- 1) Tekankan dengan lembut kalima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi.
- 2) Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi.



Gambar 2.39 Gerak Menggaruk
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

7. Sentuhan Relaksasi (*Touch Relaxation*)

Beberapa sentuhan rileksasi pijat bayi menurut Aulia Syaukani (2015) yang bisa diberikan dalam pemijatan bayi yaitu:

a. Relaksasi

Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan secara lembut. Sentuhan relaksasi dapat dikerjakan di setiap bagian badan bayi seperti di daerah tangan, pundak dan perut. Sentuhan rileksasi di pakai untuk memulai gerakan pada setiap bagian badan.

b. Peregangan Lembut

1) Tangan disilangkan

- a) Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada.
- b) Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping. Ulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

2) Membentuk Diagonal tangan-kaki

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

posisi semula. Gerakan membentuk diagonal ini dapat diulang sebanyak 4–5 kali.

3) Menyilangkan Kaki

- a) Pegang pergelangan kaki kanan dan 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.
- b) Pegang kedua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar. Setelah itu, kembalikan pada posisi semula. Gerakan ini dapat diulang sebanyak 4–5 kali.

4) Menekuk Kaki

- a) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4–5 kali.

5) Menekuk Kaki Bergantian

- a) Gerakannya sama seperti menekuk kaki, kemudian menggerakkan kaki secara bergantian.

E. MEDIA KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI

1. Pengertian Buku Saku

a. Buku Saku

Buku saku adalah buku yang berukuran kecil dan ringan, bisa disimpan disaku dan praktis untuk dibawa. Hal ini diperkuat dengan pengertian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang memaparkan bahwa buku adalah kumpulan lembaran kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong. Sedangkan buku saku adalah buku berukuran kecil yang dapat di masukkan ke dalam saku dan mudah di bawa kemana-mana.

2. Hal-hal Yang Harus Di Perhatikan Dalam Pembuatan Buku Saku

Hal-hal yang harus di perhatikan dalam penyusunan buku saku (*Pocket Book*) yaitu:

- a. Konsistensi penggunaan simbol dan istilah pada *pocket book*
- b. Penulisan materi secara singkat dan jelas pada *pocket book*
- c. Penyusunan teks materi pada *pocket book* sedemikian rupa sehingga mudah di pahami
- d. Memberikan kotak atau label khusus pada rumus, penekanan materi, dan contoh soal
- e. Memberikan warna dan desain yang menarik pada *pocket book*
- f. Ukuran *font* standar isi adalah 9-10 poin, jenis *font* menyesuaikan isinya
- g. Jumlah halamannya kelipatan dari 4, misalnya 12 halaman, 16 halaman, 20 halaman, dan seterusnya. Hal ini dikarenakan untuk menghindari kelebihan atau kekurangan beberapa halaman kosong (Sunarti, 2017).

F. Jurnal Relevan

1. Pada jurnal penelitian Ainurrizma Tri Hartanti, Harsono Salimo, dan Vitri Widyaningsih pada tahun 2019 dengan judul “*Effectiveness Of Infant Massage On Strengthening Bonding And Improving Sleep Quality*”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap hubungan ibu dan bayi dan kualitas tidur bayi, total responden 120 yang terdiri dari ibu dan bayi berusia 3-6 bulan yang di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang diberikan pemijatan (*treatment*) dan tidak di berikan pemijatan. Dari penelitian tersebut di peroleh hasil yaitu pijat bayi secara efektif meningkatkan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi (ukuran efek = 6,19; $p < 0,001$), peningkatan waktu tidur bayi (ukuran efek = 2,79; $p < 0,001$), penurunan jumlah bayi terbangun ketika tidur (ukuran efek = -2,78; $p < 0,001$), penurunan durasi terbangun (ukuran efek = -0,80; $p = 0,001$). Pijat bayi secara efektif meningkatkan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi dan mengurangi jumlah terbangun serta durasi terbangun ketika tidur.
2. Pada jurnal penelitian Nurul Qomariah Rista Andaruni pada tahun 2015 dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Kelurahan Tanjung Karang Tahun 2015”. Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 responden dengan subyek penelitian ibu yang mempunyai bayi sehat usia 0-

12 bulan. Dapat disimpulkan bahwa hasil dari penyuluhan tersebut ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan persentase pengetahuan dan keterampilan dalam kategori kurang yaitu 60% dan tidak memiliki keterampilan 80%, sedangkan setelah penyuluhan persentase pengetahuan dan keterampilan meningkat menjadi pengetahuan baik 100% dan memiliki keterampilan cukup 80%.

3. Pada Jurnal penelitian Desi Ayu Wardani, Hestri Norhapifah dan Juliyana Selly Utami pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 6–12 Bulan”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Terapi Pijat Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. Penelitian ini menggunakan sampel 20 responden. Berdasarkan hasil yang di peroleh didapatkan hasil $p\ value = 0,000$ ($p < 0,005$), dimana berat badan bayi rata-rata sebelum pijat yaitu 7510 gram dan sesudah di pijat 8310 gram. Kesimpulannya yaitu bayi yang memiliki berat badan yang kurang dapat diberikan intervensi pendamping dengan memberikan stimulasi berupa pemijatan untuk merangsang proses pertumbuhannya, sebab dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dari terapi pijat bayi yang dilakukan seminggu 2 kali selama 4 minggu.
4. Pada Jurnal Pengabdian Masyarakat Diani Octaviyanti Handajani dan Suprpti pada tahun 2020 dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Pada Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pijat Bayi (*Baby Massage*) Di Desa Domas Kabupaten Gresik”. Tujuan penelitian ini untuk membantu kader menambah pengetahuan dan mempelajari teknik pijat bayi yang selanjutnya akan di bagikan kepada para ibu-ibu di desa tersebut. Jumlah responden yaitu 20 orang. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan berjalan dengan lancar dihadiri 20 ibu kader dan 100 % dapat memahami dan melakukan pijat bayi atau *baby massage*.
5. Pada Jurnal penelitian Jitasari Tarigan Sibero, Dewi Sartika, Fina Kusuma Wardani, dan Afrahul Fadilah tahun 2020 dengan judul “Pelatihan Pijat Bayi Bagi Ibu Di Wilayah Kerja Puseksmas Tanjung Marulak Kota Tebing Tinggi”. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan

keterampilan pijat bayi untuk para ibu, hasil dari penelitian tersebut rata-rata pengetahuan responden sebelum di berikan pelatihan pijat yaitu 10,81 dan setelah diberikan pelatihan pijat yaitu 15,54. Sedangkan untuk keterampilan rata-rata keterampilan responden sebelum dilakukan pelatihan 67,08 dan setelah dilakukan pelatihan pijat bayi dengan metode demonstrasi didapat rata-rata keterampilan responden 85,10. Diketahui nilai *p value* pengetahuan = 0,000 dan keterampilan = 0,000 < *sig* α (0,05) berarti terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan dan keterampilan ibu *pre test* dan *post test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu melakukan pijat bayi secara mandiri di Puskesmas Tanjung Marulak Kota Tebing Tinggi.

