

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pendidikan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan atau promosi kesehatan adalah intervensi atau upaya yang ditujukan kepada perilaku, agar perilaku tersebut kondusif untuk kesehatan. Pendidikan kesehatan mengupayakan agar perilaku individu, kelompok, atau masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Dengan demikian pendidikan kesehatan merupakan usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok, dan masyarakat dalam meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap maupun ketrampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal.

b. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut WHO (1954) di dalam Maulana (2007), Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan ialah mengubah perilaku individu atau masyarakat di bidang kesehatan. Secara terperinci tujuan pendidikan kesehatan adalah:

1) Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat.

Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan bertanggung jawab mengarahkan cara-cara hidup sehat menjadi kebiasaan hidup masyarakat sehari-hari.

- 2) Menolong individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
- 3) Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada. Adakalanya pemanfaatan sarana pelayanan yang ada dilakukan secara berlebihan atau justru sebaliknya. Kondisi sakit, tetapi tidak menggunakan sarana kesehatan yang ada dengan semestinya.

c. Metode Demonstrasi

1) Pengertian metode demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada peserta didik (Anas, 2014).

2) Tujuan metode demonstrasi

- (a) Memberikan ketrampilan tertentu
- (b) Penjelasan sebab penggunaan bahasa lebih terbatas
- (c) Menghindari verbalisme, membantu peserta didik dalam memahami dengan jelasjalannya suatu proses dengan penuh perhatian sebab lebih menarik (Mucholidin, 2014).

3) Langkah-langkah metode demonstrasi

Langkah-langkah metode demonstrasi meliputi:

- (a) Merumuskan dengan jelas kecakapan dan atau ketrampilan apa yang akan diharapkan dicapai oleh peserta didik sesudah demonstrasi dilakukan.

- (b) Mempertimbangkan dengan sungguh-sungguh, apakah metode ini wajar digunakan, dan apakah metode yang paling efektif untuk mencapai tujuan yang dirumuskan.
 - (c) Alat-alat yang diperlukan untuk dipersiapkan dan sudah dicoba terlebih dahulu supaya waktu diadakan demonstrasi tidak gagal.
 - (d) Menetapkan langkah-langkah yang akan dilaksanakan, sebaiknya sebelum demonstrasi dilakukan, sudah dicoba terlebih dahulu supaya tidak gagal waktu pelaksanaan.
 - (e) Jumlah peserta didik memungkinkan untuk diadakan demonstrasi yang cukup jelas.
 - (f) Memperhitungkan waktu yang dibutuhkan (Anas, 2014).
- 4) Keunggulan metode demonstrasi
- Keunggulan metode ini adalah perhatian peserta didik lebih dipusatkan, proses belajar peserta didik lebih terarah pada materi yang sedang di pelajari, pengalaman dan kesan sebagai hasil pembelajaran lebih melekat dalam diri peserta didik, menyenangkan (Anas, 2014).
- 5) Kekurangan metode demonstrasi
- Kekurangan metode ini adalah dalam pelaksanaannya metode demonstrasi memerlukan waktu dan persiapan yang matang sehingga memerlukan waktu yang banyak, demonstrasi dalam pelaksanaannya banyak menyita biaya dan tenaga, tidak semua hal dapat didemonstrasikan (Anas, 2014).

d. Metode Simulasi

1) Pengertian metode simulasi

Metode simulasi adalah peniruan suatu situasi untuk tujuan pemecahan masalah, mengambil keputusan dan klarifikasi nilai dalam suatu konteks individu organisasi, atau sosial. Simulasi dapat berupa permainan (*role play*) dengan keterbatasan tertentu (aturan, waktu, sumber daya tertentu) (Nursalam, 2008). Menurut Notoatmodjo (2010) metode permainan simulasi (*simulation game*) merupakan gabungan antara *role play* dengan diskusi kelompok, pesan-pesan kesehatan disajikan dalam beberapa bentuk permainan, seperti permainan monopoli, cara memainkannya persis seperti bermain monopoli, beberapa orang menjadi pemain dan sebagian lagi sebagai narasumber.

Metode simulasi dalam pendidikan kesehatan adalah pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada pembelajar untuk meniru suatu kegiatan yang dituntut dalam pekerjaan sehari-hari atau berkaitan dengan tanggung jawabnya.

2) Tujuan metode simulasi

- (a) Melatih ketrampilan tertentu baik bersifat profesional maupun kehidupan sehari-hari
- (b) Memperoleh pemahaman tentang suatu konsep atau prinsip
- (c) Melatih memecahkan masalah
- (d) Meningkatkan keaktifan belajar

- (e) Memberikan motivasi belajar pada peserta didik (Nestyano, 2011)
- 3) Hal-hal yang harus diperhatikan dalam metode simulasi
- (a) Pendidik mampu membimbing peserta didik
 - (b) Pendidik mampu memberikan ilustrasi atau contoh
 - (c) Peserta didik berminat dalam melakukan simulasi
 - (d) Peserta didik paham terhadap pesan yang disimulasikan (Anitah, 2007).
- 4) Prosedur metode simulasi meliputi:
- (a) Menetapkan topik simulasi yang diarahkan oleh pendidik
 - (b) Menetapkan kelompok dan topik yang akan dibahas
 - (c) Simulasi diawali dengan petunjuk dari pendidik tentang prosedur, teknik dan peran yang akan dimainkan
 - (d) Proses pengamatan pelaksanaan simulasi dapat dilaksanakan dengan diskusi
 - (e) Mengadakan kesimpulan dan saran dari hasil kegiatan simulasi (Anitah, 2007).
- 5) Keunggulan metode simulasi
- Keunggulan metode ini adalah menguasai ketrampilan tanpa membahayakan dirinya atau orang lain dan tanpa menanggung kerugian, melibatkan pembelajar secara aktif dan memberikan kesempatan kepada pembelajar terlibat secara langsung dalam kegiatan belajar dan melakukan eksperimen tanpa takut-takut

terhadap akibat yang mungkin timbul di dalam lingkungan yang sesungguhnya, meningkatkan berpikir secara kritis, karena pembelajar dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran.

6) Kekurangan metode simulasi

Kekurangan metode ini adalah kurang efektif untuk menyampaikan informasi umum, kurang efektif untuk kelas yang besar, karena umumnya akan efektif bila dilakukan untuk perorangan atau kelompok kecil, memerlukan waktu yang lama bila semua pembelajaran harus melakukannya.

e. Media Pendidikan Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2010), media pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin di sampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (TV, Radio, Komputer, dsb) dan media luar ruangan, sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya di harapkan perilakunya kearah positif terhadap kesehatan. Tujuan media promosi kesehatan antara lain: media dapat mempermudah penyampaian informasi, media dapat menghindari kesalahan persepsi, dapat memperjelas informasi, media dapat mempermudah pengertian, memperlancar komunikasi. Penggolongan media promosi kesehatan dapat di tinjau dari berbagai aspek, diantaranya:

1) Berdasarkan bentuk umum penggunaannya

Media ini dibagi menjadi dua bagian yaitu bahan bacaan seperti modul, buku rujukan, folder, leaflet, majalah, dll. Bahan peragaan seperti poster tunggal, poster seri, flipcart, slide, film, dll.

2) Berdasarkan cara produksi

Media promosi kesehatan ini dikelompokkan menjadi:

(a) Media cetak, yaitu suatu media statis dan mengutamakan pesan-pesan visual. Fungsi utama media cetak ini adalah member informasi dan menghibur. Macam-macamnya adalah poster, leaflet, brosur, majalah, dll.

Kelebihan media ini adalah tahan lama, mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, dapat dibawa kemana-mana, mempermudah pemahaman.

Kekurangan media ini adalah tidak menstimulir efek suara dan efek gerak, mudah terlipat.

(b) Media elektronika, yaitu suatu media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan melalui alat bantu elektronika. Macam-macam media elektronika adalah TV, Radio, Film CD, VCD.

Kelebihan media ini adalah sudah dikenal masyarakat, mengikutsertakan semua panca indera, lebih mudah dipahami.

Kekurangan media ini adalah biaya lebih tinggi, perlu listrik, perlu alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang.

(c) Media luar ruangan, yaitu media yang menyampaikan pesannya diluar ruang secara umum melalui media cetak elektronika statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran.

Kelebihan media ini adalah sebagai informasi umum dan hiburan, mengikutsertakan semua panca indera, jangkauan relatif lebih besar.

Kekurangan media ini adalah biaya lebih tinggi, rumit, ada yang memerlukan listrik, peralatan selalu berkembang dan berubah.

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan

Ada beberapa faktor yang menunjang keberhasilan petugaspendidik, antara lain: gancarnya usaha pendidikan, lebih berorientasi pada khalayak, kerja sama dengan tokoh masyarakat, dan kredibilitas pendidik di mata khalayak (Suprpto, 2004)

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses pendidikan peserta didik, di antaranya:

- 1) Materi atau hal yang dipelajari, ikut menentukan proses dan hasil belajar, misalnya pengetahuan dan sikap atau ketrampilan akan menentukan perbedaan proses belajar
- 2) Lingkungan, dibagi menjadi dua yaitu lingkungan fisik terdiri dari suhu, kelembaban udara dan kondisi tempat belajar. Lingkungan social yaitu manusia dengan segala interaksinya, seperti: keramaian atau kegaduhan, lalu lintas, pasar

- 3) Instrumen, terdiri dari alat-alat peraga, pendidik serta metode yang digunakan
- 4) Kondisi individual subjek belajar yang dibedakan kedalam kondisi panca indera (terutama indera penglihatan dan pendengaran) sedangkan kondisi psikologis misal intelegensi, pengamatan, daya tangkap, ingatan, motivasi, dll (Nursalam, 2008).

2. Pijat Bayi

a. Pengertian Pijat Bayi

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikan sejak berabad-abad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia, mungkin pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2009).

Pengalaman pijat pertama yang dialami manusia adalah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir si ibu. Proses kelahiran adalah suatu pengalaman traumatik bagi bayi karena bayi yang lahir harus meninggalkan rahim yang hangat, aman, nyaman, dan dengan keterbatasan ruang gerak menuju kesuatu dunia dengan kebebasan gerak tanpa batas, yang menakutkan, tanpa sentuhan-sentuhan yang nyaman dan aman disekelilingnya, seperti halnya ketika berada di dalam Rahim (Roesli, 2009).

b. Tujuan Pijat Bayi

Dalam sudut pandang fisioterapis, pijat bayi mempunyai beberapa tujuan dalam pelaksanaannya. Berikut beberapa tujuannya:

- 1) Mencegah posisi yang salah
- 2) Mencegah terjadinya kontraktur (suatu keadaan tidak ada atau kurangnya pergerakan dari persendian)
- 3) Memperbaiki kekuatan otot dan persendian bayi
- 4) Meningkatkan kemampuan reaksi penglihatan dan pendengaran
- 5) Memberikan pendidikan kepada orang tua dalam caramenggendong dan memandikan bayi(Riksani, 2012).

c. Manfaat Pijat Bayi

Berikut ini ada beberapa manfaat yang didapat dari pijat bayi bagi bayi maupun ibu, diantaranya:

- 1) Membuat bayi semakin tenang
- 2) Meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) bayi
- 3) Memperbaiki konsentrasi bayi
- 4) Meningkatkan produksi ASI
- 5) Membantu meringankan ketidaknyamanan dalam pencernaan dan tekanan emosi
- 6) Memacu perkembangan otak dan saraf
- 7) Meningkatkan gerak peristaltik untuk pencernaan
- 8) Memperkuat system kekebalan tubuh
- 9) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel
- 10) Mengajari bayi sejak dini tentang bagian tubuh
- 11) Meningkatkan kepercayaan diri ibu

- 12) Membina ikatan yang kuat antara orang tua dengan anak yang terbentuk atas dasar cinta dan keterbukaan komunikasi
- 13) Menurunkan hiperaktivitas dan meningkatkan kelembutan sifat anak
- 14) Menciptakan suasana dan pemahaman akan pentingnya kreativitas dalam merawat anak (Subakti, 2008).

d. Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Pijat Bayi

Berikut ini adalah hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan pijat bayi. Hal ini penting agar kegiatan pijat bayi efektif, menyenangkan dan memberikan manfaat positif bagi ibu dan bayi.

- 1) Waktu pemijatan yang cukup baik adalah pada pagi hari sebelum aktifitas mandi dan malam sebelum tidur.
- 2) Siapkan ruangan yang hangat dan terkena angin langsung.
- 3) Siapkan segala perlengkapan yang dibutuhkan selama proses pijat, seperti handuk, pakaian ganti, popok, minyak bayi.
- 4) Pastikan tangan bersih dan hangat.
- 5) Bayi tidak dalam keadaan lapar atau baru saja makan.
- 6) Bayi dibaringkan di tempat tidur yang nyaman dan rata dengan pengalas kain yang lembut.
- 7) Pastikan selalu kontak mata dengan bayi dengan penuh kasih sayang selama pemijatan.
- 8) Dapat memutar lagu-lagu slow dan lembut untuk membantu menciptakan suasana yang tenang.

9) Mulai dengan sentuhan ringan dan perlahan, lihat dan perhatikan respon bayi terhadap pijatan ibu.

10) Sebelum memijat lumuri *baby oil* atau *lotion* pada tangan sesering mungkin (Riksani, 2012).

e. Mekanisme kaitan antara pijat bayi dan kesehatan

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin. Aktivitas ini meningkatkan kerja sel reseptor yang berfungsi meningkatkan hormon adrenalin yang merupakan hormone kecemasan atau stress. Proses ini akan menyebabkan penurunan kadar hormon adrenalin. Penurunan kadar hormone adrenalin ini akan berpengaruh pada peningkatan kekebalan tubuh terutama immunoglobulin M dan immunoglobulin G (IgM dan IgG). Selain itu pemijatan juga dapat meningkatkan jumlah sel pembunuh alami (*natural killer cells*), dan juga meningkatkan limfosit (sel darah putih). Sel pembunuh alami tersebut merupakan garis terdepan dalam system kekebalan tubuh manusia yang berfungsi untuk menghindari sel virus dan kanker. Kondisi ini yang menyebabkan adanya peningkatan kekebalan tubuh bayi yang mendapatkan pemijatan secara rutin (Riksani, 2012).

f. Prosedur Pijat Bayi

a) Persiapan sebelum memijat bayi

Persiapan yang harus dilakukan sebelum memulai pijat bayi, yaitu:

- (a) Tangan bersih dan hangat
- (b) Hindari goresan pada kulit bayi akibat kuku dan perhiasan
- (c) Ruangan hangat dan tidak pengap
- (d) Bayi sudah selesai makan atau tidak dalam keadaan lapar
- (e) Ibu dalam posisi yang nyaman
- (f) Baringkanlah bayi di tempat dengan permukaan kain yang rata
- (g) Siapkan handuk, pakaian ganti, minyak atau *baby oil/lotion*
- (h) Minta ijin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara
- (i) Menyediakan waktu untuk tidak di ganggu kurang lebih 15 menit untuk melakukan seluruh tahapan pemijatan (Roesli, 2009).

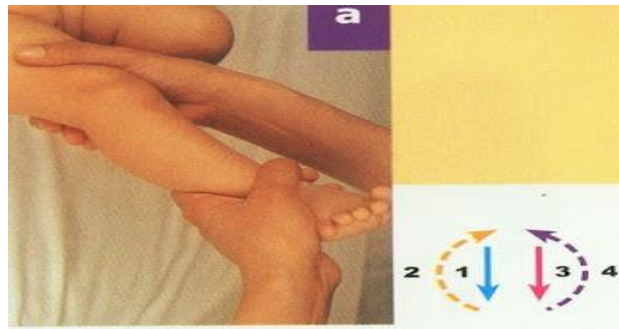
b) Tahap-tahap pijat bayi

Melalui sentuhan dan pijatan pada kulit bayi dengan lembut. Setiap gerakan pada tahapan pemijatan bisa diulang sebanyak 6 kali. Berikut ini tahapan-tahapan pijat bayi.

a) Kaki

(a) Perahan cara India

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *softball*. Secara bergantian, gerakan tangan ke bawah seperti memerah susu.



Gambar 2.1 Kaki (Perahan cara India)

(b) Peras dan putar

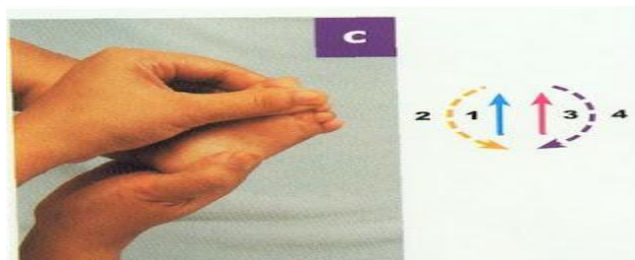
Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.



Gambar 2.2 Kaki (peras dan putar)

(c) Telapak kaki

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



Gambar 2.3 Kaki (Telapak kaki)

(d) Jari kaki

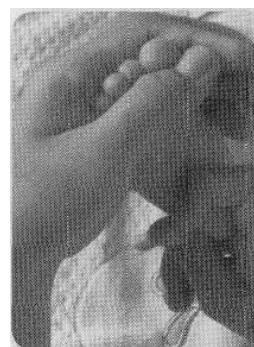
Pijatjari-jarinya satu per satu dengan gerakan memutar, kemudian akhiri dengan menarik secara lembut setiap ujung jarinya.



Gambar 2.4.Kaki (Jari kaki)

(e) Peregangan

Dengan menggunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batasjari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit.Dengan jari tangan yang lain, regangkan dengan lembut punggung kaki dari daerah pangkal kaki ke arah tumit.



Gambar 2.5 Kaki (Peregangan)

(f) Titik Tekanan

Tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.



Gambar 2.6 Kaki (Titik tekan)

(g) Memijat punggung kaki

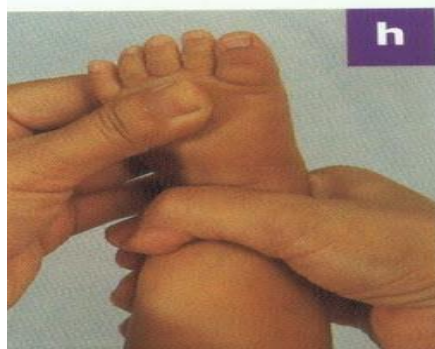
Dengan menggunakan kedua ibu jari, pijat punggung kaki bayi secara bergantian dari arah pergelangan kaki ke arah jari-jari.



Gambar 2.7 Kaki (Memijat Punggung Kaki)

(h) Peras dan putar pergelangan kaki

Gerakan tangan seperti memeras dengan menggunakan ibu jari dan jari-jari lainnya pada pergelangan kaki bayi.



Gambar 2.8 Kaki (Peras dan putar pergelangan kaki)

(i) Perahan cara Swedia

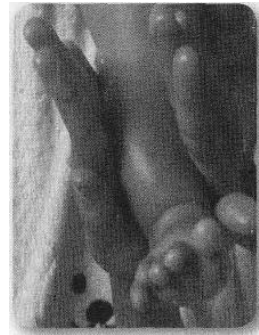
Pegang pergelangan kaki bayi, kemudian gerakan tangan secara bergantian dari arah pergelangan kaki ke pangkal paha.



Gambar 2.9 Kaki (Perahan cara Swedia)

(j) Gerakan menggulung

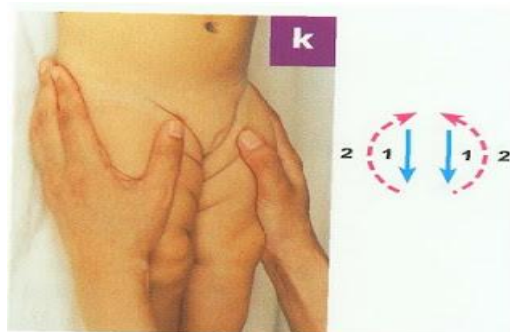
Pegang pangkal paha dengan kedua tangan, buat gerakan seperti menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



Gambar 2.10 Kaki (Gerakan menggulung)

(k) Gerakan akhir

Setelah semua gerakan pada bagian kaki kiri dan kanan, lalu rapatkan kedua kaki bayi. Kemudian, letakkan kedua tangan secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki.



Gambar 2.11 Kaki (Gerakan akhir)

b) Bagian Perut

Pada bagian ini, sebaiknya menghindari melakukan pemijatan pada daerah tulang rusuk atau ujung tulang rusuk untuk mencegah terjadinya cedera pada tulang bayi.

(b) Mengayuh sepeda

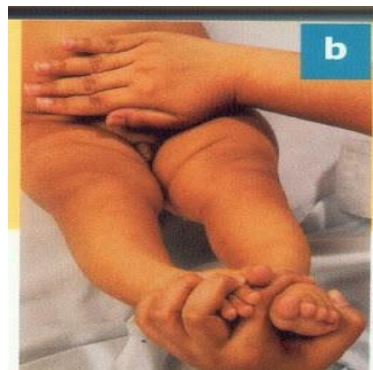
Lakukan gerakan memijat bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bagian bawah perut, bergantian dengan menggunakan tangan kiri dan kanan.



Gambar 2.12 Perut (Mengayuh sepeda)

(c) Mengayuh sepeda dengan kaki di angkat

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

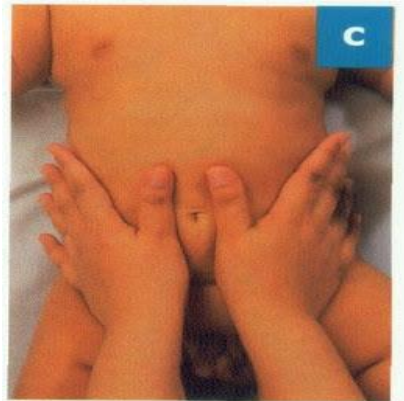


Gambar 2.13 Perut

(Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat)

(d) Ibu jari ke samping

Letakkan kedua ibu jari di samping kiri dan kanan pusar, kemudian secara perlahan gerakan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri.



Gambar 2.14 Perut (Ibu jari ke samping)

(e) Gerakan bulan matahari



Gambar 2.15 Perut (Gerakan 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) beberapa kali.

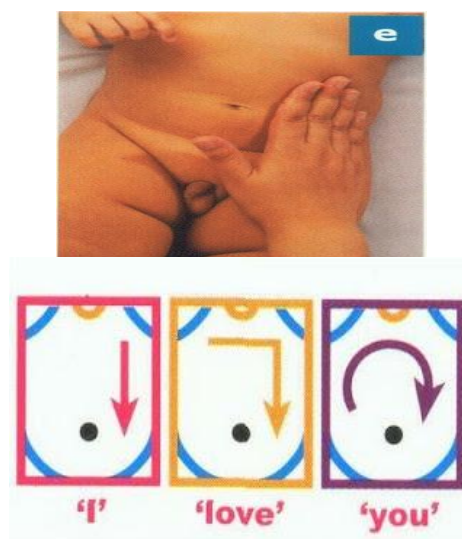
Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut

bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan).

Lakukan kedua gerakan ini secara bersamaan. Tangan kiri membentuk bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan).

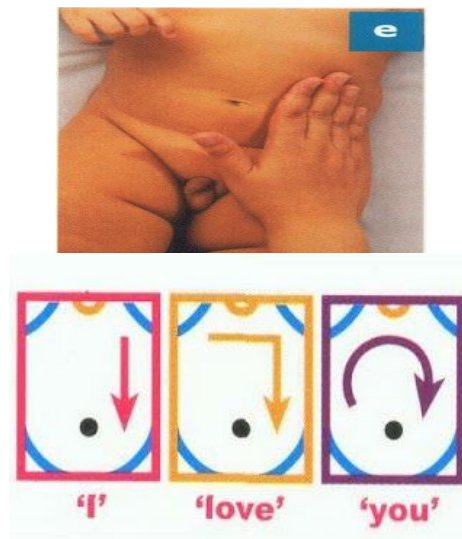
(f) Gerakan pijat *I Love You*

Gerakan "I" : Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari tangan kanan membentuk huruf "I".



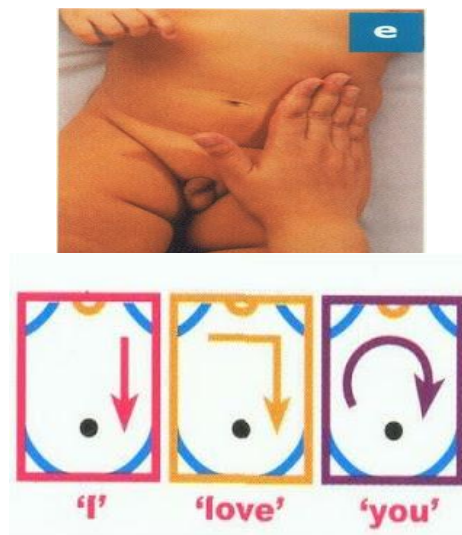
Gambar 2.16 Perut (I)

Gerakan "Love": Pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas perut, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.



Gambar 2.17 Perut (Love)

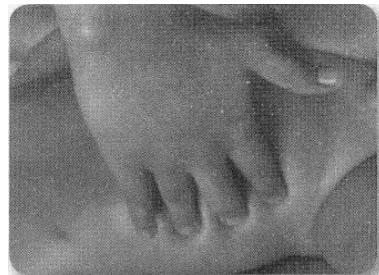
Gerakan "You": Pijatlah perut bayi dengan membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir di perut kiri bagian bawah.



Gambar 2.18 Perut (You)

(g) Jari-jari berjalan

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

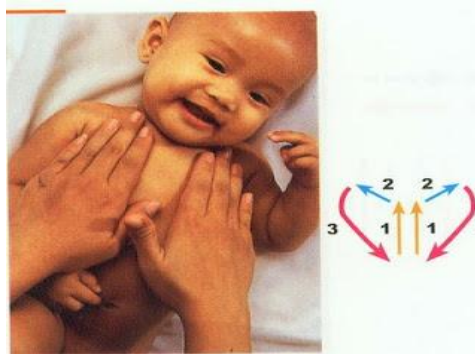


Gambar 2.19 Perut (Jari berjalan)

c) Dada

(a) Jantung besar

Letakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan di tengah dada membentuk gambar jantung. Buat gerakan ke atas sampai ke bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, kemudian ke bawah membentuk gambar jantung dan kembali ke ulu hati,



Gambar 2.20 Dada (Jantung besar)

(b) Gerakan kupu-kupu

Letakkan tangan di atas dada membentuk gambar kupu-kupu. buat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati tearah bahu kanan, kembali ke ulu hati. Gerakan tangan ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.



Gambar 2.21 Dada (Gerakan kupu-kupu)

d) Tangan

(a) Memijat ketiak

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



Gambar 2.22 Tangan (Memijat ketiak)

(b) Perahan cara India

Manfaat dari pemijatan ini adalah untuk relaksasi dan melemaskan otot-otot.

Peganglah tangan bayi pada bagian pundak dengan tangan kanan seperti sedang memegang pemukul *softball*, sementara tangan kiri memegang pergelangan tangan.

Gerakan tangan kanan bayi, mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, lalu gerakan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya.

Gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah sedang pemerah susu.



Gambar 2.23 Tangan (Perahan cara India)

(c) Peras dan putar

Dengan menggunakan kedua tangan, peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak hingga ke pergelangan tangan.



Gambar 2.24 Tangan (Peras dan putar)

(d) Membuka tangan

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



Gambar 2.25 Tangan (Membuka tangan)

(e) Putar jari-jari

Pijat lembut satu per satu jari menuju ujung jari dengan gerakan memutar. Lalu, akhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.



Gambar 2.26 Tangan (Putar jari-jari)

(f) Punggung tangan

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



Gambar 2.27 Tangan (Punggung tangan)

(g) Peras dan putar pergelangan tangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.



Gambar 2.28 Tangan (Peras dan putar pergelangan tangan)

(h) Perahan cara Swedia

Arah pijatan ini adalah dari pergelangan tangan ke arah badan (dari bawah ke atas). Pijatan ini bermanfaat untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.

Gerakan tangan kanan dan kiri Anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.

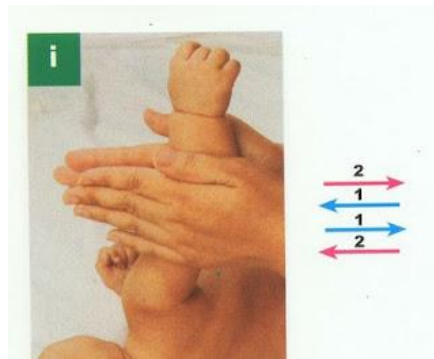
Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.



Gambar 2.29 Tangan (Perahan cara swedia)

(i) Gerakan menggulung

Pegang lengan bayi bagian tas/bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuk gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari.



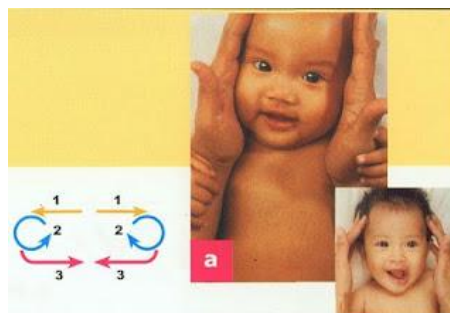
Gambar 2.30 Tangan (Menggulung)

e) Wajah

Untuk memijat daerah wajah bayi, tidak perlu menggunakan minyak/*baby oil*.

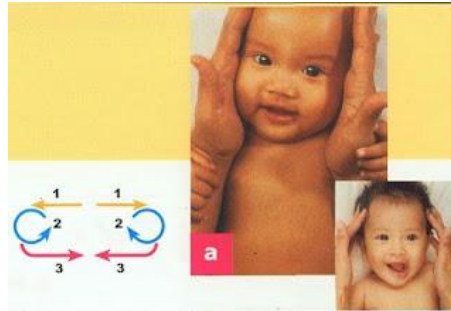
(a) Dahi

Letakkan jari-jari di pertengahan dahi. Tekankan jari dengan lembut, mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seperti gerakan menyetrika atau membuka lembaran buku.



Gambar 2.31 Wajah (Dahi)

Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, lalu gerakan ke dalam melalui daerah pipi dan di bawah mata.



Gambar 2.32 Wajah (Dahi ke pelipis)

(b) Alis

Letakkan kedua ibujari di antara kedua alis. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah, kemudian ke samping.



Gambar 2.33 Wajah (Alis)

(c) Hidung

Letakkan ibu jari pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari pada pertengahan kedua alis, lalu turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah bayi tersenyum.

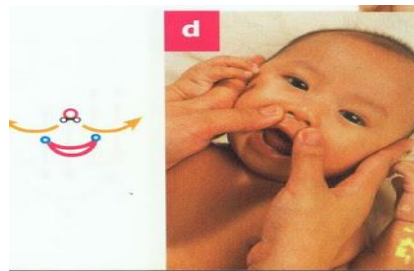


Gambar 2.34 Wajah (Hidung)

(d) Mulut bagian atas

Letakkan kedua ibu jari di atas mulut di bawah sekat hidung.

Gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 2.35 Wajah (Mulut bagian atas)

(e) Mulut bagian bawah

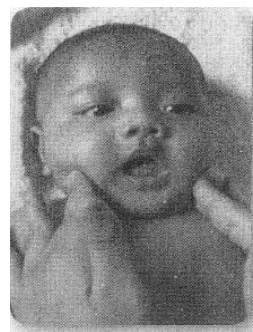
Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu. Kemudian, tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, lalu ke atas ke arah pipi seolah bayi tersenyum.



Gambar 2.36 Wajah (Mulut bagian bawah)

(f) Membuat lingkaran kecil pada rahang

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

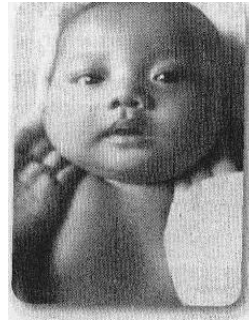


Gambar 2.37 Wajah

(Membuat lingkaran kecil pada rahang)

(g) Belakang telinga

Dengan menggunakan ujung jari-jari, berikan tekanan dengan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.



Gambar 2.38 Wajah (Bbelakang telinga)

f) Bagian Punggung

(a) Gerakan seperti kursi goyang



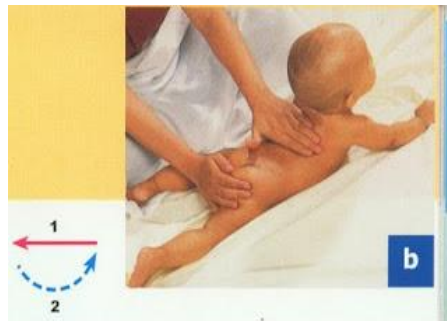
Gambar 2.39 Punggung (Gerakan seperti kursi goyang)

Tengkurapkan bayi melintang dengan kepala sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan.

Pijat sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju-mundur seperti kursi goyang dengan menggunakan telapak tangan, dari bawah leher hingga ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke bagian leher.

(b) Gerakan menyetrika

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan, sementara tangan kiri mulai memijat dari leher ke bawah hingga bertemu dengan tangan kanan seperti gerakan menyetrika.



Gambar 2.40 Punggung (Gerakan menyetrika)

(c) Gerakan kombinasi

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya pada kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan hingga ke tumit kaki bayi.



Gambar 2.41 Punggung (Kombinasi)

(d) Gerakan melingkar

Dengan jari kedua tangan, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat

Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.



Gambar 2.42 Punggung (Gerakan melingkar)

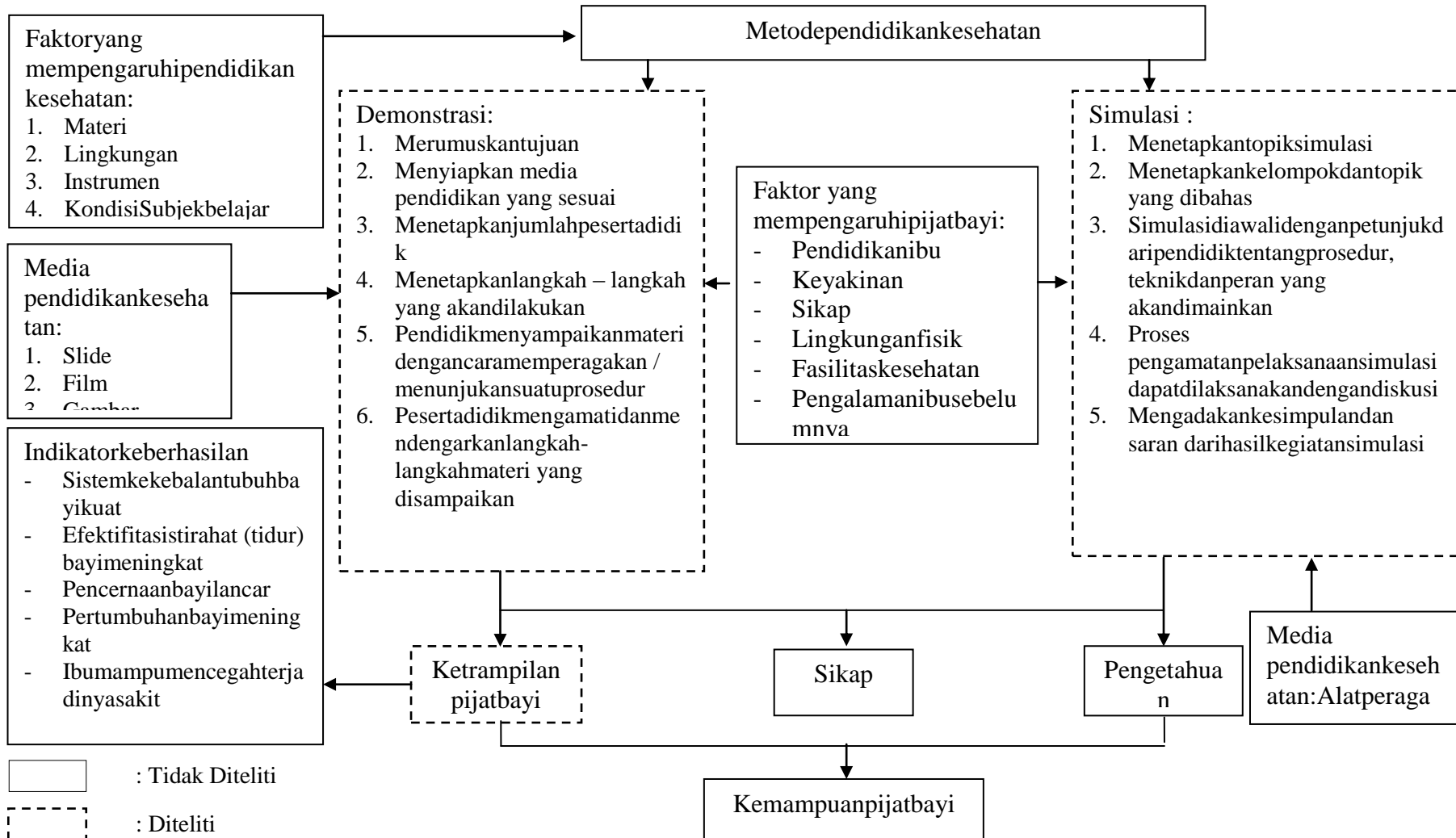
(e) Gerakan menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk menggunakan ujungjari (pastikan kukujari tidak panjang) ke arah bawah memanjang hingga ke pantat bayi.



Gambar 2.43 Punggung (Gerakan menggaruk)

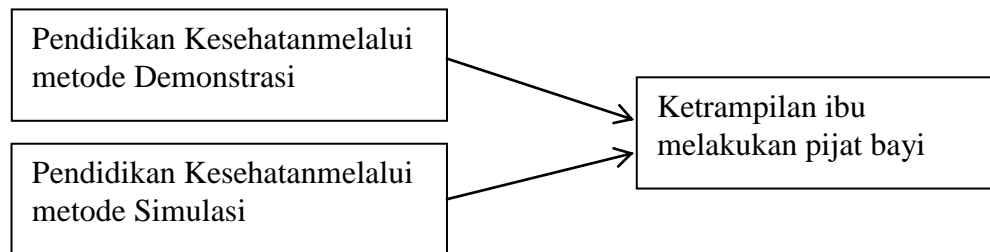
B. KERANGKA TEORI



Gambar 2.44. Kerangka Teori

Sumber: Nursalam (2008), Riksani (2012), Anas (2014), Anitah (2007)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.45 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Lebih efektif pendidikan kesehatan melalui metode simulasi dibandingkan dengan metode demonstrasi terhadap ketrampilan ibu melakukan pijat bayi.