

LAMPIRAN

Lampiran 1. Catatan ObservasiCATATAN OBSERVASI II

Nama Bayi :

.....

Nama Orang tua :

.....

No. Observasi	Umur	L/P	Jumlah jam Tidur dalam 24 jam	Berapa Kali terbangun dalam 1 x tidur malam hari	Lama terbangun	Keterangan:

Lampiran 2.Rekap Data Observasi

keterangan:

Jumlah jam Tidur dalam 1x 24 jam

- kode 1= > 18 jam sehari
- kode 0= < 18 jam sehari

Berapa Kali terbangun dalam 1 x tidur malam hari

- kode 1= < 3 kali
- kode 0= > 3 kali

Lama terbangunnya

- kode 1= >1 jam
- kode 0= < 1 jam

Kuantitas dan Kualitas Tidur

- kode 3= baik
- kode 2= sedang
- kode 1,0= buruk

No. Observasi	Umur	L/P	Jumlah jam Tidur dalam 24 jam	Berapa Kali terbangun dalam 1 x tidur malam hari	Lama terbangunnya	Total (Kuantitas dan Kualitas Tidur)
1	3	1	0	0	1	1
2	4	0	1	1	1	3
3	5	1	0	0	0	0
4	6	1	0	0	1	1
5	5	0	0	1	1	2
6	4	1	0	1	1	2
7	5	0	1	1	1	3
8	6	1	0	0	0	0
9	3	1	0	0	1	1
10	4	0	0	1	1	2
11	5	0	1	1	1	3
12	3	0	0	1	1	2
13	4	0	0	1	1	2
14	5	1	0	1	1	2
15	6	0	1	0	1	2
16	3	1	0	1	1	2
17	4	0	0	1	1	2
18	5	0	0	1	1	2
19	6	1	0	1	1	2
20	3	0	0	0	0	0
21	5	1	0	0	1	1
22	5	0	0	1	1	2
23	4	1	0	1	1	2

24	3	0	1	1	1	3
25	4	1	0	0	1	1
26	5	0	0	1	1	2
27	3	1	0	1	1	2
28	6	1	0	0	0	0
29	5	0	1	1	1	3
30	5	0	1	1	1	3

No. Observasi	Umur	L/P	Jumlah jam Tidur dalam 24 jam	Berapa Kali terbangun dalam 1 x tidur malam hari	Lama terbangunnya	Total
1	3	1	1	1	1	3
2	4	0	1	1	1	3
3	5	1	1	0	1	2
4	6	1	1	0	1	2
5	3	0	1	0	1	2
6	4	1	0	1	1	2
7	5	0	1	1	1	3
8	6	1	1	0	1	2
9	3	1	1	0	1	2
10	4	0	1	1	1	3
11	5	0	1	1	1	3
12	3	0	0	1	1	2
13	4	0	1	0	1	2
14	5	1	0	1	1	2
15	6	0	1	0	1	2
16	3	1	0	1	1	2
17	4	1	1	1	1	3
18	5	1	0	1	1	2
19	6	1	1	1	1	3
20	3	1	1	0	1	2
21	4	1	1	0	1	2
22	5	1	1	0	1	2
23	6	1	0	1	1	2
24	3	0	1	1	1	3
25	4	1	1	0	1	2
26	5	0	0	1	1	2
27	3	0	0	1	1	2
28	4	1	1	0	1	2
29	5	0	1	1	1	3
30	6	0	1	1	1	3

Lampiran 3. Hasil Uji Statistik

NPAR TEST

/WILCOXON=pre WITH post (PAIRED)
 /STATISTICS DESCRIPTIVES QUANTILES
 /MISSING ANALYSIS.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
pre	30	1.7667	.93526	.00	3.00	1.0000	2.0000	2.0000
post	30	2.3667	.80872	.00	3.00	2.0000	3.0000	3.0000

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00
Ties	14 ^c		
Total	30		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

Test Statistics^b

	post - pre
Z	-3.900 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP POLA TIDUR PADA
BAYI USIA 3 – 6 BULAN
DI DUSUN GANDEKAN DESA TRIRENGGO BANTU**

Pokok bahasan : Pijat Bayi

Sub Pokok Bahasan :

1. Pengertian Pijat Bayi
2. Kegunaan Pijat Bayi
3. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memijat bayi
4. Cara memijat bayi

Instansi : Di Dusun Gandekan Desa Trirenggi Bantul

Sasaran : Ibuk – Ibuk Yang Mempunyai Bayi

Waktu : 11.00 – 15.00 WIB

Hari/Tanggal : 19 juni – 19 juli 2013

Tempat : Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti pembelajaran selama 30 menit, ibu-ibu yang mempunyai bayi di Dusun Gandekan dapat memahami teori dan cara memijat bayi yang baik dan benar.

II. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti pembelajaran selama 30 menit, ibu-ibu yang mempunyai bayi di Dusun Gandekan dapat:

1. Memahami pengertian dari pijat bayi
2. Memahami dan menyebutkan kegunaan dari memijat bayi
3. Memahami dan mempraktekkan cara memijat bayi yang baik dan benar

III. Materi pembelajaran

A. Pengertian Pijat Bayi

Adalah kebutuhan stimulasi untuk merangsang semua kerja sistem sensorik dan motoriknya. Pijat bayi biasanya disebut stimulus touch.

B. Kegunaan Pijat Bayi

Manfaat utama

A. Efek biokimia yang positif dari pijat, antara lain:

1. Menurunkan kadar hormone stres (catecholamine)
2. Meningkatkan kadar serotonin

B. Efek fisik/klinis dari pijatan

1. Meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari system immuntas (sel pembunuh alami)
2. Mengubah gelombang otak secara positif
3. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan
4. Merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan
5. Meningkatkan kenaikan berat badan
6. Mengurangi depresi dan ketegangan
7. Meningkatkan kesiagaan
8. Membuat tidur menjadi lelap
9. Mengurangi rasa sakit
10. Meningkatkan hubungan batin antara ibu dan anak
11. Meningkatkan volume air susu
 - a. Manfaat pijat bayi untuk ibu, yaitu:
 - 1) Menambah pengetahuan ibu tentang manfaat pijat bayi pada balitanya
 - 2) Menambah kepedulian ibu untuk selalu memberikan stimulus kepada balitanya

C. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memijat bayi

Kapan waktu yang tepat?

Usia yang paling baik untuk memperkenalkan pijatan adalah pada saat bayi berusia 0-12 bulan. Sedangkan waktu yang paling baik untuk memijat adalah pagi hari sehingga pada malam harinya si kecil dapat tertidur dengan lelap.

Hal-hal yang perlu diperhatikan

- Jangan memijat bayi setelah ia makan atau mengantuk
- Cobalah membuat suasana nyaman mungkin, lakukan dalam suasana menyenangkan dengan diiringi suara musik atau senandung
- Tidak dianjurkan pemijatan langsung sehabis makan, membangunkan bayi untuk dipijat, memijat bayi saat tidak begitu sehat, dan memaksakan posisi tertentu ketika memijat
- Pijatan sesuai umur:
 - 0-1 bulan gerakan lebih mendekati usapan halus, sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut
 - Umur 1-3 bulan, gerakan halus disertai tekanan dalam waktu singkat

D. Cara memijat bayi

1. Tata cara pemijatan

Mengingat manfaatnya yang tidak kecil, sudah sepantasnya para orangtua menerapkan terapi sentuhan ini pada bayi mereka. Bagaimana caranya, ikuti tips berikut ini

Sebelum mulai memijat, lakukan beberapa langkah persiapan, yaitu:

- Mencuci tangan
- Hindari kuku dan perhiasan yang bisa menggores kulit bayi
- Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak pengap
- Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
- Usahakan tidak diganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan proses pemijatan
- Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
- Ibu/ayah duduk dalam posisi nyaman
- Sebelum memijat, mintalah izin kepada bayi dengan cara membelai wajahnya sambil mengajak bicara. Setelah melakukan persiapan itu, pemijatan bisa dimulai. Berikut ini contoh cara memijat beberapa bagian tubuh bayi

a. Pijat kaki (meredakan ketegangan dan menguatkan tulang)

Mulailah dengan memegang kaki bayi pada pangkal paha seperti cara memegang pemukul *softball*. Gerakan tangan ke bawah secara bergantian seperti memerah susu dan putar.

Pegang pangkal paha dengan tangan secara bersamaan memeras dan memutar kaki bayi dengan lembut dari pangkal paha ke arah mata kaki. Kemudian, telapak kaki diurut dengan dua ibu jari-jari secara bergantian mulai dari tumit ke seluruh telapak kaki. Pijat jari kaki satu-persatu dengan memutar menjauhi telapak, diakhiri tarikan lembut di setiap ujung jari. Lalu, peras dan putar pergelangan kaki dengan ibu jari dan jari lain. Usap kaki bayi dengan tekanan lembut dari pangkal paha hingga akhir.

b. Perut bayi (meningkatkan sistem pencernaan dan kurangi sembelit)

Pijat perut bayi dari atas ke bawah seperti gerakan mengayuh sepeda. Pijat perut mulai bagian kiri atas ke bawah dengan jari-jari tangan membentuk huruf I lalu L terbalik.

- c. Pijat dada (memperkuat paru-paru dan jantung)
Buat gerakan ke atas sampai dengan bawah leher lalu ke samping kiri-kanan di atas tulang selangka membentuk gambar jantung lalu kembali ke ulu hati. Gerakan diagonal di dada (huruf X) dari kiri ke kanan
- d. Pijat lengan bayi (meredakan ketegangan dan menguatkan tulang)
Peras dan putar dengan kedua tangan dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan. Pijat telapak tangan dengan ibu jari mulai telapak hingga jari-jari. Usap punggung tangan dari arah pergelangan ke jari-jari dengan lembut. Peras sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan telunjuk.
- e. Pijat muka (Melemaskan otot wajah)
Letakkan ibu jari diantara alis mata si bayi. Pijat dengan ibu jari secara lembut pada alis dan di atas kelopak mata. Pijat dari pertengahan alis turun ke bawah melalui samping lipatan hidung.
- f. Pijat punggung (menguatkan otot yang menyangga tulang belakang)
Tengkurapkan melintang. Pijat punggung dengan gerakan maju mundur sepanjang punggung mulai dari pantat hingga leher. Buat gerakan melingkar dengan jari-jari mulai batas punggung sampai degan pantat.

IV. Metode :

1. Ceramah
2. Menonton video
3. Praktik memijat bayi dengan pantum

V. Kegiatan Belajar Mengajar:

No	Tahap	Kegiatan		Waktu
		Pengajar	Audience	
1	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengajar membuka penyuluhan, dengan mengucapkan salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan 4. Kontrak waktu 	Menjawab salam	5

		<ol style="list-style-type: none"> 5. Menginformasikan topik yang akan dibahas 6. Menyampaikan materi penyuluhan 	Mendengarkan	
2	Penyampaian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menginformasikan topik yang akan dibahas 2. Menjelaskan arti, kegunaan dan cara pijat bayi 	Mendengarkan	5'
3	Praktik pijat bayi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperagakan dan mempraktekkan cara memijat bayi 2. Pemutaran video pijat bayi dibagi menjadi 2 kelompok 	Melihat, mendengarkan dan mempraktekkan cara memijat bayi yang baik dan benar	20'
4	Seksi tanya jawab dan pembagian leaflet	Mendengarkan dan menjawab pertanyaan dari audience dan membagikan leaflet	Bertanya	10'
5	Penutup	Mengucapkan salam penutup dan memberikan reinforcement positif terhadap audience	Mendengarkan dan menjawab salam	5'

LEMBARAN SOAL

Nama :

Alamat :**TELP**.....

Soal pilihan ganda

1. Apa fungsi dari pijat bayi?
 - A. Meningkatkan berat badan
 - B. Meningkatkan pertumbuhan
 - C. Meningkatkan produksi ASI
 - D. Semua jawaban benar

2. Kapan waktu sebaiknya dilakukan pemijatan pada bayi?
 - A. Sore hari
 - B. Malam hari
 - C. Siang hari
 - D. Waktu subuh

3. Pada saat umur berapa sebaiknya bayi diberikan pemijatan?
 - A. 3 bulan
 - B. 5 bulan
 - C. Sejak pertama lahir
 - D. 8 bulan

4. Apa manfaat pijat bayi bagi ibu?
 - A. Memperkuat ikatan antara ibu dan anak
 - B. Meningkatkan produksi ASI
 - C. Mengurangi depresi
 - D. Semua jawaban benar

5. Apa persiapan sebelum melakukan pemijatan?
 - A. Mencuci tangan, menyiapkan minyak, ruangan dan posisi pemijatan
 - B. Mencuci tangan dan menyiapkan minyak
 - C. Menyiapkan ruangan dan posisi pemijat
 - D. Mandi, menyiapkan minyak

6. Kapan sebaiknya tidak dilakukan pemijatan bayi?
 - A. Memijat bayi saat setelah makan
 - B. Saat bayi sebelum mandi
 - C. Saat bayi bangun tidur
 - D. Sebelum bayi makan

7. Bagaimana langkah-langkah yang benar dalam melakukan pemijatan bayi?
 - A. Tidak melakukan pemijatan dengan keras
 - B. Tidak menggunakan minyak atau baby oil
 - C. Memandang mata bayi dan awali pemijatan dengan ringan
 - D. Tidak mengetahui cara melakukan pemijatan

8. Di bawah ini merupakan urutan dalam melakukan pemijatan pada bayi, kecuali?
 - A. Perahan cara india
 - B. Peras dan putar
 - C. Telapak kaki
 - D. Melakukan pemijatan di tempat yang cidera

9. Apa yang dilakukan ibu-ibu untuk mengetahui cara melakukan pemijatan pada bayi?
 - A. Melihat dari televisi
 - B. Mencari di internet
 - C. Konsultasi ke dokter
 - D. Bertanya pada ibu-ibu

10. Apa yang dimaksud dengan pijat bayi?
 - A. Memberikan sentuhan pada tubuh bayi atau anak
 - B. Membaringkan anak secara tengkurap
 - C. Memberikan makanan tambahan pada anak
 - D. Proses melatih anak untuk berjalan

11. Kondisi ruangan seperti apa yang baik untuk pemijatan?
 - A. Ruangan yang dingin
 - B. Ruangan yang panas
 - C. Ruangan yang hangat
 - D. Ruangan yang ber AC

12. Berapa lama waktu yang dianjurkan dalam pemijatan?
- A. 10 menit
 - B. 15 menit
 - C. 20 menit
 - D. 25 menit
13. Pemijatan dapat dilakukan setiap hari sampai bayi berusia?
- a. 6-7 bulan
 - b. 7-9 bulan
 - c. 9-10 bulan
 - d. 10-12 bulan
14. Siapa yang paling tepat melakukan pemijatan pada bayi?
- A. Tetangga
 - B. Ibu
 - C. Perawat
 - D. Kader posyandu
15. Apa manfaat pemijatan bagi bayi?
- A. Menurunkan berat badan
 - B. Memperbaiki peredaran darah dan pernafasan
 - C. Membuat tidur menjadi lelap
 - D. Mengurangi rasa sakit

Hal-hal yang dinilai	0	Skor 1	2	Keterangan
LAKUKAN PERSIAPAN				
1. Alat : lation, handuk, pengalas, pakaian yang bersih				
2. Ruangan : hangat dan tidak pengap				
3. Mencuci tangan, lepaskan perhiasan yang dapat melukai bayi, kuku harus pendek				
4. Duduklah dengan posisi memijat				
PEMIJATAN BAGIAN KAKI				
Perahan cara India				
5. Peganglah kaki bayi pada pangkal paha				
6. Gereakan tangan ke bawah secara bergantian				
Peras dan putar				
7. Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan				
8. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki				
Telapak kaki				
9. Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki				
Tarikan lembut jari				
10. Pijatlah jari-jari satu per satu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih lembuta pada tiap ujung jari				

Gerakan peregangan				
11. Gunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki dari batas jari-jari ke arah tumit				
12. Gunakan jari tangan lain regangkan dengan lembut pegang kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit				
Titik tekanan				
13. Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari				
Punggung kaki				
14. Gunakan kedua ibu jari secara bergantian, pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian				
Peras dan putar pergelangan kaki				
15. Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi				
Perahan cara swedia				
16. Peganglah pergelangan kaki bayi				
17. Gerakan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha				
Gerakan menggulung				
18. Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda				
19. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki				
Gerakan akhir				
20. Setelah gerakan semua dilakukan pada kaki kanan dan kaki kiri, rapatkan				

kedua kaki bayi				
21. Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha				
22. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki				
PEMIJATAN PADA BAGIAN PERUT				
Mengayuh sepeda				
23. Lakukan pemijatan pada bagian perut				
Mengayuh sepeda dengan kaki di angkat				
24. Angkat kedua kaki dengan satu tangan				
25. Gunakan tangan lain untuk memijat perut				
Ibu jari ke samping				
26. Letakkan kedua ibu jari ke samping kanan kir pusat perut				
27. Gerakan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri				
Bulan matahari				
28. Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut bagian kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari)				
29. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk bulan)				
30. Lakukan gerakan ini bersama-sama				
Gerakan I Love You				
31. I : Pijat perut bayi dari bagian kiri atas bawah dengan menggunakan jari-jari				

tangan kanan membentuk huruf I				
32. Love : Pijatlah perut bayi membentuk huruf L terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah				
33. You : Pijatlah perut bayi membentuk huruf U terbalik, mulai dari kanan bawah ke atas kemudian ke kiri ke bawah dan berakhir di perut kiri bawah				
Gelembung				
34. Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan				
35. Gerakan jari-jari anda pada perut bayi bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung udara				
PEMIJATAN PADA BAGIAN DADA				
Jantung besar				
36. Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan di tengah dada bayi				
37. Buatlah gerakan ke atas sampai bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung, dan kembali ke ulu hati				
Kupu-kupu				
38. Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati				

39. Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati				
PEMIJATAN BAGIAN TANGAN				
40. Memijat ketiak				
Perahan India				
41. Pegang lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul softball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi				
42. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan				
43. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dari kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susup sapi				
Peras dan putar				
44. Peras dan putar tangan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke arah pergelangan tangan				
Membuka tangan				
45. Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dan pergelangan ke arah jari-jari				
Putar jari-jari				
46. Pijat lembut jari-jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari, dengan menggunakan gerakan memutar				
47. Akhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari				
Punggung tangan				
48. Letakkan tangan bayi di kedua tangan anda				

49. Usap punggung tangan dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut				
Peras dan putar pergelangan tangan				
50. peras sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk				
Perahan cara swedia				
51. gerakan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak				
52. lanjut dengan pijatan pergelangan kiri ke arah pundak				
Gerakan menggulung				
53. Pegang lengan bayi bagian atas bahu dengan kedua telapak tangan				
54. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan				
PEMIJATAN BAGIAN WAJAH				
Dahi : Menyetrika dahi				
55. Letakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi				
56. Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi				
57. Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata				
Alis : mata				
58. Letakkan kedua ibu jari di alis mata				
59. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat				

secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyeterika alis				
Hidung : senyum I				
60. Letakkan kedua ibu jari di pertengahan alis				
61. Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke arah samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum				
Mulut bagian atas : senyum II				
62. Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung				
63. Gerakkan kedua ibu jari anda di tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum				
Mulut bagian bawah : Senyum III				
64. Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu				
65. Tekan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum				
Lingkaran kecil di rahang				
66. Gunakan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di rahang bayi				
Belakang telinga				
67. Gunakan ujung-ujung jari untuk memberikan tekanan lembut untuk daerah belakang telinga kanan dan kiri				
68. Gerakan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu				

MEMIJAT BAGIAN PUNGGUNG				
Gerakan maju mundur				
69. Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda				
70. Pijatlah di sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher				
Gerakan menyeterika				
71. Pegang pantat bayi dengan tangan kanan				
72. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai ketemu tangan kanan anda yang menahan pantat bayi seolah menyeterika punggung				
Gerakan menyeterika dengan mengangkat kaki				
73. Ulangi gerakan menyeterika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit bayi				
Gerakan melingkar				
74. Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan melingkar kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat				
75. Mulai dengan lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat				

Gerakan menggaruk				
76. Tekankan dengan lembut kelima jari tangan kanan anda pada punggung bayi				
77. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai pantat bayi				
GERAAKAN PEREGANGAN				
Menyilangkan tangan				
78. Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada. Setelah itu, luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping				
Membentuk diagonal tangan-kaki				
79. Pertemuan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tari kembali kaki kanan dan ujung tangan kiri ke posisi semula				
80. Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya tarik kembali tangan dan kaki bayi ke posisi semula				
Menyilangkan kaki				
81. Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan keluar bertemu mata kaki kiri kanan keluar bertemu mata kaki kiri dalam setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula				
82. Pegang kedua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kaki ke atas sehingga mata kaki kanan dalam				

bertemu dengan mata kaki keluar. Setelah itu kembali ke posisi semula.				
Menekuk kaki				
83. Gerakan seperti menekuk kaki tetapi dengan menggunakan kaki secara bersama				
Menekuk kaki bergantian				
84. Pegang pergelangan kaki kanan bayi dalam posisi lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan lahan menuju ke arah perut				
85. Pegang kaki kiri bayi dalam posisi lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan ke arah perut				
GERAKKAN RELAKSASI				
86. Menggoyangkan, tepukan halus dan ayunan lembut pada kaki, tangan atau tubuh bayi				



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 035/EP-FKIK-UMY/I/2017

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

"Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan di Dusun Gandekan Desa Tlirenggo Bantul"


Peneliti Utama : Uswatun Khasanah
Principal Investigator

Nama Institusi : Program Studi Ilmu Keperawatn FKIK UMY
Name of the Institution

Negara : Indonesia
Country

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above-mentioned protocol.

Yogyakarta, 21 Januari 2017

Sekretaris
Secretary

Dr. dr. Titi Hidayati, M. Kes

*Peneliti Berkewajiban :

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
 - c. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik dan *informed consent*

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 387656 ext. 213 , 7491350 Fax. (0274) 387658

Muda mendunia



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)**

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / 1515

Menunjuk Surat : Dari : UMY Yogyakarta Nomor : 132/C.6-III/X/2012
Tanggal : 04 Oktober 2012 Perihal : ijin penelitian

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada :
Nama : **USWATUN KHASANAH**
P. T / Alamat : Fakultas Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY, Jl. Lingkar Barat Tamantirto Kasihan Bantul
NIP/NIM/No. KTP : 20060320039
Tema/Judul : **PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP POLA TIDUR PADA BAYI USIA 3-6 BULAN DI DESA GANDEKAN TIRENGGO BANTUL**
Kegiatan :
Lokasi : DESA GANDEKAN TIRENGGO BANTUL
Waktu : 17 Juni 2013 sd 17 September 2013
Personil : 1

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 17 Juni 2013



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Kesehatan Kab. Bantul
4. Ka. Puskesmas Bantul I
5. Camat Bantul
6. Ka. Desa Tiringgo
7. Yang Bersangkutan