

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dasar Teori

1. Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) Pada Anak

a. Konsep GAKY

Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) disebut juga *Iodine Deficiency Disorder* (IDD). GAKY terjadi akibat defisiensi yodium dalam makanan yang berakibat atas menurunnya kapasitas intelektual dan fisik pada mereka yang kurang yodium serta dapat bermanifestasi sebagai gondok, retardasi mental, defek mental serta fisik dan kretin endemik sehingga menciptakan suatu spektrum gangguan yang luas. Gangguan-gangguan pada populasi tersebut akan dapat dicegah dengan cara meningkatkan masukan yodium kepada penduduknya (Maharani, 2009).

b. Dampak GAKY Pada Anak

Dampak yang diciptakan akibat kekurangan yodium pun berbeda-beda tergantung dari kelompok usia penderitanya. Pada janin dapat menyebabkan lahir mati (*Stillbirth*), cacat bawaan, meningkatkan kematian perinatal, meningkatkan kematian bayi, kretin neurologi, kretin *myxedematosa*, cebol, dan kelainan fungsi psikomotor. Pada neonatus, kekurangan yodium dapat menyebabkan gondok neonatus dan hipotiroid neonatus. Sedangkan pada anak dan

remaja, GAKY dapat menyebabkan gondok, gangguan pertumbuhan fisik dan mental, serta *hypothyroid juvenile* (Djokomoeljanto, 2009).

Kekurangan hormon tiroid atau hipotiroid akan memberikan beberapa pengaruh ke sistem organ manusia, salah satunya adalah pada sistem pencernaan. Pada sistem pencernaan sendiri, berkurangnya hormon tiroid akan menyebabkan menurunnya motilitas usus dan menurunnya proses transport pada usus dan ginjal (Silbernagl & Lang, 2006). Menurunnya perangsangan pada otot-otot saluran pencernaan ini akan menyebabkan konstipasi. Sedangkan pada esophagus dan sfingter gastroesofagus, menurunnya fungsi otot mereka akan menyebabkan refluks lambung dan esofagitis (Silbernagl & Lang, 2006).

Proses pencernaan akan disempurnakan oleh beberapa enzim dan getah usus (sucus enterikus) sehingga zat makanan menjadi siap untuk diserap oleh tubuh. Enzim-enzim ini banyak terdapat diantara vili *brush border*. Pada keadaan konstipasi, enzim-enzim ini tidak bekerja secara maksimal sehingga akan mengganggu penyerapan zat-zat makanan. Hal ini akan berakibat bayi susah untuk merasakan lapar, sehingga nafsu makannya akan berkurang (Rochsitasari dkk, 2011).

2. Bayi

a. Definisi

Bayi atau yang juga disebut *infant* merupakan individu dengan umur 0 sampai 11 bulan. Terdapat dua periode pada masa bayi, yang pertama adalah *neonatal* dan yang kedua adalah *postneonatal*. Yang disebut dengan periode *neonatal* adalah periode bayi pada saat berusia 0 sampai 28 hari. Pada periode *neonatal* terjadi adaptasi terhadap lingkungan dan terjadi perubahan sirkulasi darah, serta mulai berfungsinya organ-organ penting dalam tubuh pada bayi. Periode *neonatal* ini sendiri dibagi menjadi dua, periode *neonatal* dini dan periode *neonatal* lanjut. Masa *neonatal* dini dimulai dari umur 0 sampai 7 hari, sedangkan masa *neonatal* lanjut dimulai dari umur 8 sampai 28 hari. Masa bayi yang kedua adalah masa *postneonatal*, yaitu masa bayi yang dimulai pada umur 29 hari sampai 11 bulan. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat dan proses pematangan yang berlangsung secara terus menerus terutama meningkatnya fungsi sistem syaraf (Dinkes Magelang, 2009b).

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa bayi adalah individu yang berusia antara 0-11 bulan yang harus melakukan adaptasi berupa beberapa penyesuaian agar tetap bisa bertahan hidup.

b. Nutrisi dan Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Nutrisi merupakan faktor lingkungan yang begitu penting untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal. Nutrisi mutlak diperlukan oleh setiap makhluk hidup untuk bertumbuh dan berkembang serta berfungsi secara maksimal (Nasar, 1993).

Pemberian nutrisi yang tepat dan optimal sangat penting dalam mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding* menyatakan bahwa pemberian makanan yang tepat adalah menyusui bayi sesegera mungkin setelah lahir, memberikan ASI eksklusif sampai umur 6 bulan, memberikan makanan pendamping ASI yang tepat dan adekuat sejak usia 6 bulan dan melanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun atau lebih (WHO, 2002).

Nutrisi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena manfaat nutrisi dalam tubuh akan membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, serta mencegah terjadinya berbagai penyakit akibat kurang nutrisi dalam tubuh. Terpenuhiya nutrisi yang dibutuhkan oleh anak akan berdampak anak dapat tumbuh dengan cepat sesuai dengan usia tumbuh kembang (Alimul, 2009).

Pertumbuhan (growth) adalah sesuatu yang berkaitan dengan perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang dimensi-dimensi tersebut dapat diukur dengan

ukuran berat (Gram, Pound, Kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang serta keseimbangan metabolic (retensi kalsium dan nitrogen tubuh) (Soetjiningsih, 1995).

Sementara perkembangan (*development*) adalah meningkatnya kemampuan (*skills*) dalam kompleksnya struktur dan fungsi tubuh bayi dengan pola yang sudah teratur sehingga dapat diramalkan sebagai keluaran dari hasil pematangan. Perkembangan menyangkut proses diferensiasi sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ yang berkembang dan pada akhirnya dapat memenuhi fungsinya. Perkembangan juga termasuk emosi, intelektual, dan tingkah laku yang timbul akibat interaksinya dengan lingkungan (Soetjiningsih, 1995). Terdapat 4 dimensi perkembangan anak, yaitu perkembangan motorik kasar, perkembangan motorik halus, perkembangan personal sosial dan perkembangan bahasa (Hidayat, 2008).

c. Intake nutrisi dan nafsu makan pada bayi

1) Intake Nutrisi

Nutrisi adalah suatu ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Soenarjo, 2000).

Nutrisi merupakan proses dimana tubuh manusia menggunakan makanan untuk membentuk energi,

mempertahankan kesehatan, pertumbuhan, dan untuk berlangsungnya fungsi organ dan jaringan tubuh secara normal (Rock, 2004)

Nutrisi adalah proses yang dilakukan suatu organisme yang menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupannya (Supriasa, 2001)

2) Definisi Nafsu Makan

Rasa lapar dan nafsu makan merupakan dua hal yang berbeda. Rasa lapar diartikan sebagai suatu keinginan intrinsik seseorang untuk mengonsumsi sejumlah makanan tertentu. Sedangkan nafsu makan sendiri diartikan sebagai preferensi seseorang untuk mengonsumsi jenis makanan tertentu. Sementara untuk mekanisme rasa lapar dan nafsu makan diartikan sebagai suatu sistem regulator otomatis yang penting dalam usaha tubuh untuk mencukupi kebutuhan nutrisi intrinsiknya (Guyton & Hall, 2008).

3) Fisiologi Nafsu Makan

Nafsu makan diatur secara perifer oleh jaringan adiposa dan sistem gastrointestinal, yang kemudian sinyal tersebut akan diteruskan ke hipotalamus (Murphy & Bloom, 2004).

Nukleus ventromedial pada hipotalamus adalah pusat rasa kenyang di otak manusia. Pusat ini akan mengirimkan impuls ke nuklei hipotalamus lain yang disebut *paraventricular nucleus* (PVN). PVN inilah yang nantinya akan berperan dalam mengatur asupan makan dan pemakaian tubuh kita (Gelbert, 1999).

Banyaknya makanan yang dapat diterima tubuh akan diatur oleh beberapa tempat yaitu nukleus paraventrikuler, dorsomedial, dan arkuatus hipotalamus. Adanya lesi pada daerah paraventrikuler akan menyebabkan meningkatnya pola makan secara eksematik, sebaliknya lesi pada daerah dorsomedial akan menekan perilaku makan. Sedangkan nukleus arkuatus sendiri adalah lokasi berkumpulnya hormon-hormon dari saluran gastrointestinal dan jaringan lemak yang kemudian akan mengatur jumlah makanan yang dimakan dan juga penggunaan energi (Guyton & Hall, 2008).

Pusat-pusat nafsu makan yang disebutkan di atas akan saling berhubungan melalui sinyal-sinyal kimia sehingga dapat mengkoordinasikan perilaku makan dan persepsi rasa kenyang. Nukleus-nukleus tersebut juga akan mempengaruhi sekresi berbagai hormon yang mengatur energi dan metabolisme, termasuk sistem endokrin tubuh yaitu kelenjar tiroid, adrenal dan

juga pulau-pulau Langerhans dari pankreas (Guyton & Hall, 2008).

Pusat rasa lapar dan kenyang yang terdapat pada hipotalamus dipadati oleh reseptor untuk neurotransmitter dan hormon. Hormon dan neurotransmitter tersebut dibagi menjadi dua yaitu substansi *orexigenik* yang menstimulasi nafsu makan dan *anorexigenik* yang menghambat nafsu makan.

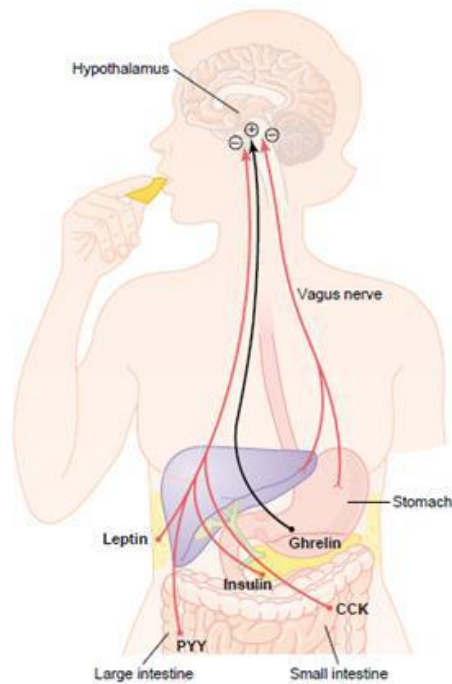
Tabel 1. Substansi yang mempengaruhi pusat rasa lapar dan kenyang di Hipotalamus

Decrease Feeding (<i>anorexigenik</i>)	Increase Feeding (<i>orexigenik</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • α-Melanocyte-stimulating hormone (α-MSH) • Leptin • Serotonin • Norepinephrine • Corticotropin-releasing hormone • Insulin • Cholecystokinin (CCK) • Glucagon-like peptide (GLP) • Cocaine and amphetamine-regulated transcript (CART) • Peptide Y (PYY) 	<ul style="list-style-type: none"> • Neuropeptide Y (NPY) • Agouti-related protein (AGRP) • Melanin-concentrating hormone (MCH) • Orexins A and B • Endorphins • Galanin (GAL) • Amino Acid (glutamate and α-aminobutyric acid) • Cortisol • Ghrelin

Sumber: (Guyton & Hall, 2008)

Sinyal yang berjalan ke hipotalamus dapat berupa sinyal neural, hormon, dan metabolit. Informasi dari organ viseral, seperti distensi abdomen, akan dihantarkan melalui nervus vagus ke sistem saraf pusat. Sinyal hormonal seperti leptin, insulin, dan

beberapa peptida usus seperti peptida YY dan kolesistokinin akan menekan nafsu makan (senyawa anorexigenic), sedangkan kortisol dan peptida usus ghrelin akan merangsang nafsu makan (senyawa orexigenic). Kolesistokinin, adalah peptida yang diproduksi oleh usus halus, akan memberi sinyal ke otak secara langsung melalui pusat kontrol hipotalamus atau melalui nervus vagus (Fauci *et al*, 2008), seperti terlihat pada Gambar I. Selain sinyal neural dan hormonal, metabolit-metabolit juga bisa mempengaruhi nafsu makan, seperti efek hipoglikemia akan menimbulkan rasa lapar. Metabolit-metabolit tersebut bukanlah regulator nafsu makan utama karena melepaskan sinyal-sinyal hormonal, metabolik, dan neural tidak secara langsung, tetapi dengan mempengaruhi pelepasan berbagai macam peptida pada hipotalamus seperti *Neuropeptide Y*, *Agouti-related Peptide*, *Melanocyte Stimulating Hormone*, dan *Melanin Concentrating Hormone*. Peptida-peptida tersebut berintegrasi dengan jalur sinyal system serotonergik, katekolaminergik, endocannabinoid, dan opioid (Fauci *et al*, 2008).



Gambar 1. Mekanisme kontrol umpan balik nafsu makan (Guyton & Hall, 2008)

Nafsu makan dipengaruhi juga oleh beberapa faktor lain seperti keluarga, makanan, lingkungan sekitar, pemberian ASI, pemberian susu formula, dan penyakit (Arundito, 2008). Keluarga memberikan pengaruh terhadap nafsu makan anak melalui sikap orang tua saat makan. Sikap orang tua ini akan menjadi prediktor yang kuat dari kesukaan dan ketidaksukaan makanan pada anak (Krause, 1992). Makanan dengan rasa, aroma, warna, dan tekstur tertentu akan mempengaruhi nafsu makan anak (Arundito, 2008). Lingkungan memberikan pengaruh pada nafsu makan anak melalui kegiatan-kegiatan makan bersama yang sering diadakan dilingkungan mereka (Krause, 1992). Penyakit seperti diare,

gangguan saluran napas, dan demam juga mempengaruhi nafsu makan anak (Arindito, 2008).

4) Pengukuran Nafsu Makan

Terdapat 3 faktor utama yang mempengaruhi kesulitan makan pada anak, yaitu hilang nafsu makan, gangguan proses makan di mulut, dan pengaruh psikologis. Beberapa faktor tersebut dapat berdiri sendiri tetapi sering kali timbul bersamaan. Dalam penggolongan utama penyebab paling sering pada kesulitan makan adalah hilangnya nafsu makan, diikuti gangguan proses makan. Sedangkan faktor psikologis sangat jarang kejadiannya. Penyebab sulit makan sangat banyak dan bervariasi. Semua gangguan fungsi organ tubuh dan penyakit bisa berupa adanya kelainan fisik, maupun psikis dapat dianggap sebagai penyebab kesulitan makan pada anak. Gangguan fungsi saluran cerna sering berlangsung lama dan membaik seiring dengan matangnya organ dan fungsi saluran cerna pada anak (5-7 Tahun), walaupun terdapat beberapa kasus berkepanjangan hingga sampai usia dewasa. Sehingga dapat disimpulkan, gangguan sulit makan akan berlangsung jangka panjang hilang timbul, tetapi pada usia tertentu akan membaik (Judarwanto, 2010).

Pengaruh hilang atau berkurangnya nafsu makan merupakan penyebab utama masalah kesulitan makan pada anak.

Pengaruh nafsu makan ini bisa diklasifikasikan menjadi ringan (berkurang nafsu makan) hingga berat (tidak ada nafsu makan). Gangguan nafsu makan ini dapat diukur dengan melihat perilaku makan anak mulai dari yang ringan seperti minum susu botol sering sisa, waktu minum ASI berkurang (sebelumnya 20 menit menjadi 10 menit), makan hanya sedikit atau mengeluarkan, menyembur-nyemburkan makanan atau menahan makanan di mulut terlalu lama, sampai gangguan yang lebih berat seperti gangguan yang menutup rapat mulutnya saat disuapi makan, menepis suapan orang tua atau tidak mau makan dan minum sama sekali (Judarwanto, 2010).

Dengan melihat perilaku makan anak, kita dapat menentukan apakah terdapat gangguan nafsu makan pada anak tersebut. Penilaian perilaku ini akan lebih mudah dilakukan dengan menggunakan *checklist* kuesioner yang sebelumnya sudah digunakan dalam penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Terjadinya Picky Eater (Sulit Makan) Pada Anak Balita Di TK Negeri Pembina Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie Tahun 2012” yang sesuai dengan indikasi gangguan nafsu makan menurut Judarwanto (2010).

3. Pijat Bayi

a. Pengertian pijat bayi

Pijat bayi adalah sentuhan ibu terhadap bayi sebagai komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi telah dikenal sejak dulu bahkan hingga berabad-abad oleh berbagai bangsa dan kebudayaan dengan bentuk dan tujuan yang berbeda-beda. Pijat bayi juga bisa diartikan sebagai ungkapan rasa kasih sayang yang akan berdampak luar biasa, yang dilakukan oleh ibu kepada anak lewat sentuhan pada kulit (Maharani, 2009).

Stimulasi adalah salah satu faktor penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulasi secara benar dan teratur akan lebih cepat pertumbuhan dan perkembangannya dibanding anak yang tidak mendapat stimulasi (Soetjiningsih, 1995).

Bayi akan merespon sentuhan yang akan diberikan ibu sebagai bentuk dari perlindungan, perhatian, dan ungkapan cinta. Semakin sering sentuhan diberikan ibu, maka hubungan batin yang terjalin semakin erat. Tetapi perlu diperhatikan bahwa pemijatan sebaiknya tidak dilakukan ibu saja, bisa dilakukan oleh ayah kakek atau nenek agar ketergantungan bayi terhadap ibu tidak semakin tinggi (Yazid & Anggraeni, 2008).

Masalahnya, masih banyak orang tua menganggap bahwa pijat bukanlah sebuah terapi yang ilmiah serta alamiah bagi bayi. Sebagian orang tua lagi menganggap bahwa pijat hanya perlu dilakukan jika

anak mengalami sakit seperti flu. Padahal sejarah mengatakan bahwa pijat merupakan terapi sentuh tertua yang pernah ada di Indonesia. Dan sekarang, para praktisi kesehatan menemukan tehnik pijatan yang tepat untuk anak dan balita, dan dilakukan juga saat anak dalam kondisi kesehatan yang baik (Maharani, 2009).

Selain keuntungan yang sudah disebutkan sebelumnya, pemijatan juga dapat mengoptimalkan tumbuh kembang bayi dengan bayi yang beresiko tinggi, seperti bayi berat lahir kurang dari 2000 gram atau bayi prematur serta dapat mengurangi kambuhnya penyakit kronis dan juga dapat mengusir gejala kembung atau kolik (Maharani, 2009).

Menurut Yazid & Anggraini (2008) terdapat perbedaan pijat bayi tradisional dan modern, diantaranya adalah:

- 1) Pijat tradisional dilakukan oleh dukun pijat sementara pijat modern justru dilakukan oleh ibu, ayah, nenek, atau kakek yang merupakan orang terdekat bagi anak.
- 2) Pijat tradisional menggunakan ramuan-ramuan yang belum tentu aman bagi kulit bayi, misalnya parutan jahe, bawang, atau dedaunan yang dihancurkan, dimana ramuan ini mengandung minyak astiri yang bisa menimbulkan rasa gatal, panas, atau perih pada kulit bayi yang masih sensitif. Sementara pijat modern hanya menggunakan *baby oil* (minyak

bayi), minyak zaitun murni, atau *lotion* (losion) yang dianjurkan oleh dokter atau terapis yang berpengalaman.

- 3) Pijat tradisional biasanya ditujukan untuk menyembuhkan penyakit yang disertai dengan jamu sebagai bagian dari terapinya, sementara pijat modern adalah terapi sehat tanpa menggunakan jamu atau obat apapun.
- 4) Pijat tradisional sering dipaksakan, karena tujuannya adalah untuk mengatasi sakit bayi, sehingga bayi bisa menangis keras dan meronta-ronta, dan setelah dipijat, bayi bisa tertidur lelap karena kelelahan menangis, bukan karena tenang. Pijat modern dilakukan dengan menunggu kesiapan bayi. Hal ini akan membuat bayi senang, menjadi santai dan tidur karena puas dan nyaman.

b. Fisiologi pijat bayi

Fisiologi dan mekanisme dasar pemijatan memang belum diketahui secara maksimal. Namun, beberapa ahli sudah mempunyai teori-teori yang berkaitan dengan mekanisme dan fisiologi pemijatan bayi. Menurut Roesli (2001) sebagai berikut :

- 1) Beta endorphin mempengaruhi mekanisme pertumbuhan.

Pemijatan pada bayi akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada tahun 1989 penelitian pada bayi-bayi tikus yang dilakukan oleh Schanberg dari Duke University Medical School mengungkapkan bahwa jika hubungan taktil

(jilat-jilatan) ibu tikus kepada bayinya terganggu akan menyebabkan hal-hal berikut ini:

- a) Penurunan enzim ODC (*ornithine decarboxylase*) suatu enzim yang menjadi petunjuk peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.
- b) Penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan.
- c) Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormone pertumbuhan.

Jika sensasi taktil ini dikurangkan, maka akan meningkatkan pengeluaran *neurochemical betha-endorphine*, yang akan menghambat atau mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

2) Aktivitas *Nervus Vagus* Mempengaruhi Mekanisme Penyerapan Makanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Field & Schanberg pada tahun 1986 memperlihatkan bahwa pada bayi yang dilakukan pijatan mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* (saraf otak ke-10). Hal ini akan menyebabkan naiknya kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga menyebabkan penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Itulah alasan mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak daripada yang tidak dipijat.

3) Aktivitas *Nervus Vagus* Meningkatkan Volume ASI.

Peningkatan aktivitas *Nervus Vagus* berbanding lurus dengan penyerapan makanan, yaitu menjadi lebih baik karena menyebabkan bayi cepat lapar, sehingga bayi akan lebih sering menyusu pada ibunya. Hal ini menyebabkan ASI akan lebih banyak diproduksi, sesuai dengan teori yang mengatakan ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Disamping itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

4) Produksi Serotonin Meningkatkan Daya Tahan Tubuh.

Pemijatan akan menyebabkan naiknya aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu naiknya kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glucocorticoid* (adrenalin, suatu hormone stress). Proses ini akan berefek menurunkan kadar hormon adrenalin (hormon stress). Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

5) Pijatan Dapat Mengubah Gelombang Otak.

Salah satu manfaat pijat bayi adalah bayi akan tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Pijatan dapat mengubah gelombang otak karena turunnya gelombang alpha dan meningkatnya gelombang beta serta teta,

yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electroencephalogram*). Hal inilah yang menyebabkan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi pada bayi.

c. Manfaat pijat bayi

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, pijat bayi memiliki efek biokimia yang positif, antara lain menurunkan kadar hormon stres (*catecholamine*) dan meningkatkan kadar *serotonin* (Roesli, 2001). Beberapa hasil laporan penelitian para ahli juga menyatakan kebermanfaatan pijat bayi, diantaranya adalah tentang; (1) Meningkatkan berat badan; (2) Meningkatkan pertumbuhan; (3) Meningkatkan daya tahan tubuh; (4) Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap; (5) Membina ikatan kasih sayang orangtua dan anak; (6) Meningkatkan produksi ASI (Pratiwi, 2013).

Pembedongan yang diikuti pemijatan pada bayi membuat tangis bayi berkurang dan mengurangi nyeri (Sleuwen *et al*, 2007). Karena banyaknya manfaat dari pijat bayi, sangat disarankan kepada orangtua untuk memberikan pijat bayi kepada bayinya, semakin dini pijat bayi dilakukan secara terus menerus maka semakin besar manfaat yang akan dirasakan (Roesli, 2001).

d. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan pijat bayi.

Menurut Roesli (2001) waktu terbaik untuk melakukan pemijatan adalah pada pagi hari, di mana orang tua dan anak siap untuk menjalani segala aktivitas hari. Waktu kedua terbaik adalah

pada malam hari dan sebelum tidur, karena akan membuat bayi merasa rileks setelah beraktivitas seharian sehingga dapat tidur dengan nyenyak. Sementara hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum memijat bayi adalah memastikan tangan pemijat bersih dan hangat, memeriksa kuku dan perhiasan untuk menghindari goresan pada kulit bayi, bayi sudah makan atau benar-benar tidak sedang lapar, akan tetapi tidak persis setelah selesai makan. Hal lain yang juga penting diperhatikan antara lain jangan membangunkan bayi hanya untuk dipijat, jangan memijat bayi yang sedang tidak sehat atau tidak mau dipijat, dan tidak boleh memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.

e. Cara dan urutan pijat bayi

Pijat bayi menurut Roesli (2005), dilakukan dengan beberapa tahap yaitu :

1) Pemijatan Kaki

Pemijatan diawali dengan memegang salah satu kaki bayi dengan menggunakan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul *softball*. Pemijatan kaki dilakukan dari paha ke pergelangan kaki bayi dengan gerakan seperti memerah. Kemudian lakukan pemijatan serupa tetapi dengan arah berlawanan, yaitu dari arah pergelangan ke arah paha. Jari-jari bayi ditarik lembut dengan gerakan memutar. Pemijatan kaki dilanjutkan dengan memijat seluruh permukaan telapak kaki dan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian. Sebagai

tahapan terakhir dari pemijatan kaki, buat gerakan seperti menggulung dengan menggunakan kedua telapak kaki.

2) Pemijatan Perut

Pemijatan pada daerah perut diawali dengan melakukan gerakan seperti mengayuh sepeda dari atas ke arah bawah perut, kemudian dilanjutkan dengan mengangkat kedua kaki bayi dan menekan lutut bayi perlahan-lahan ke arah perut. Gerakan melingkar kemudian dilakukan dengan dua kaki secara bergantian searah jarum jam dimulai dari sebelah kanan ibu. Gelembung angin yang dirasakan kemudian didorong searah jarum jam. Pada pemijatan perut dilakukan juga sebuah gerakan yang disebut gerakan "*I Love You*". Gerakan "*I*" adalah gerakan pijatan ke bawah perut dengan menggunakan kaki kanan ibu di sebelah kiri perut bayi. "*Love*" dimaksudkan untuk gerakan "*L*" terbalik, dilakukan dengan memijat dari sebelah kanan dan kiri perut bayi, kemudian dari atas ke bawah perut. "*You*" dimaksudkan untuk gerakan "*U*" terbalik dengan melakukan pemijatan dari kanan bawah ke atas kemudian ke kiri, ke bawah dan terakhir di perut kiri bawah.

3) Pemijatan Tangan

Gerakan untuk pemijatan tangan mempunyai tata cara dan urutan yang sama dengan pemijatan kaki yaitu pemijatan diawali dengan memegang salah satu tangan bayi dengan menggunakan

kedua telapak tangan seperti memegang pemukul *softball*. Pemijatan tangan dilakukan dari lengan ke pergelangan tangan bayi dengan gerakan seperti memerah. Kemudian lakukan pemijatan serupa tetapi dengan arah berlawanan, yaitu dari arah pergelangan ke arah lengan. Jari-jari bayi ditarik lembut dengan gerakan memutar. Pemijatan tangan dilanjutkan dengan memijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan dengan kedua ibu jari secara bergantian. Sebagai tahapan terakhir dari pemijatan tangan, buat gerakan seperti menggulung dengan menggunakan kedua telapak tangan.

4) Pemijatan Dada

Pemijatan dada diawali dengan meletakkan kedua tangan ibu di tengah dada bayi, gerakan ke atas lalu ke sisi dan kembali ke tengah seperti membentuk hati. Kemudian dilakukan pemijatan menyilang dengan telapak tangan ke arah bahu dari tengah dada bayi.

5) Pemijatan Punggung

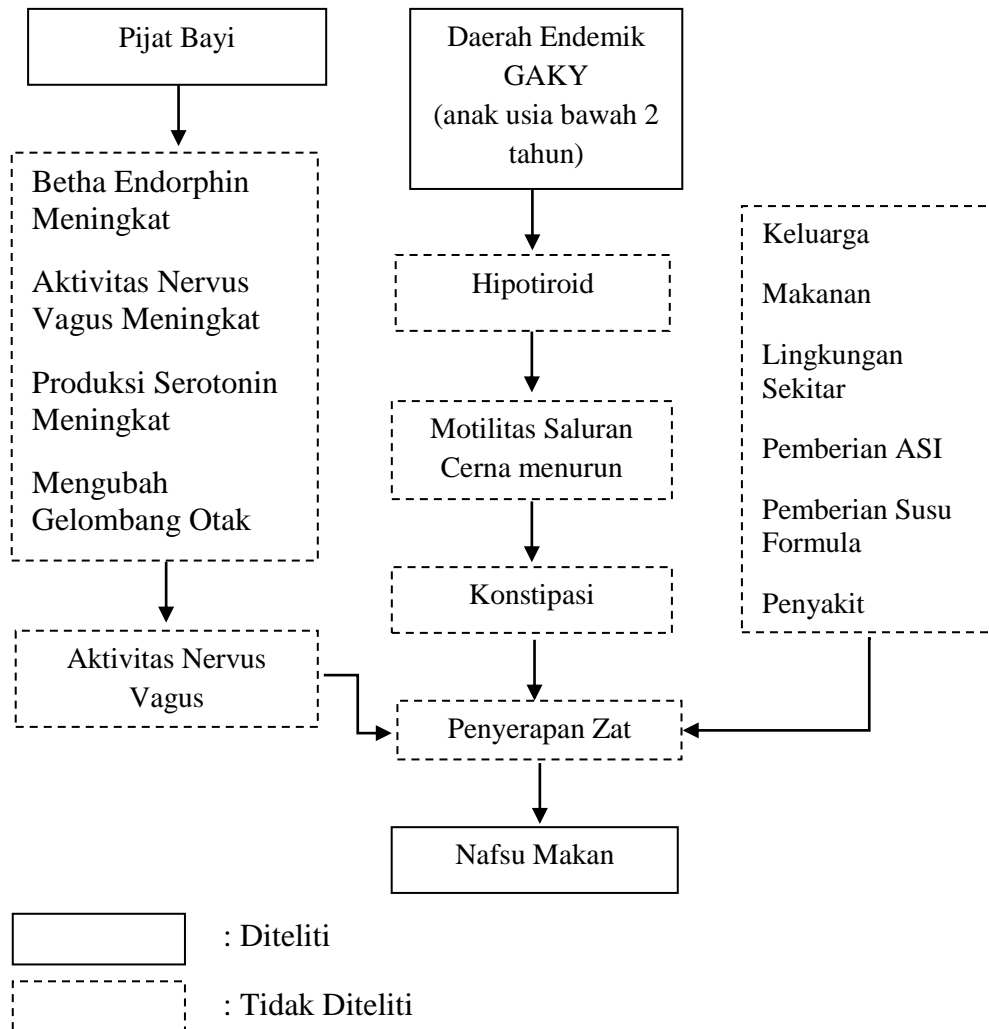
Pemijatan punggung dilakukan dengan menengkurapkan bayi di atas bantal lembut atau paha Ibu. Pemijatan diawali dengan gerakan maju mundur, menggunakan kedua telapak tangan disepanjang punggung bayi. Kemudian dilanjutkan dengan meluncurkan salah satu telapak tangan Ibu dari leher sampai ke pantat bayi dengan sedikit tekanan. Dengan menggunakan jari-

jari, Ibu melakukan gerakan melingkar terutama pada otot di sebelah tulang punggung. Pijatan memanjang dengan telapak tangan dari leher ke kaki bayi dilakukan sebagai akhir dari pemijatan punggung.

6) Pemijatan Wajah

Pemijatan pada wajah dilakukan Ibu dengan menekan jari-jari Ibu pada tengah kening bayi turun ke pelipis dan pipi. Dilanjutkan dengan memijat daerah atas alis dengan menggunakan ibu jari. Pijatan membentuk garis ditarik dari hidung bayi ke arah pipi secara lembut. Menggunakan kedua ibu jari, pijatan dilanjutkan di sekitar mulut, ditarik sampai bayi tersenyum. Terakhir, Pemijatan secara lembut dilakukan di rahang bawah bayi dari tengah ke samping seolah membuat bayi tersenyum.

B. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

C. Hipotesis

Pijat bayi dapat memperbaiki nafsu makan anak usia bawah 2 tahun di daerah endemik GAKY.