

**EFEKTIFITAS HASIL PIJAT PADA PERAWATAN BAYI DI
DALAM *BABY SPA* (*Studi Kasus di Baby Spa and Baby Massage,
Tebet, Jakarta Selatan*)**



*Building
Future
Leaders*

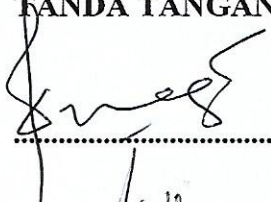
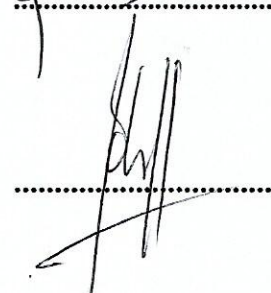
ADRIANY TRIASTI
5535125553

Skripsi Ini Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan


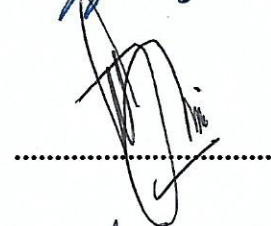
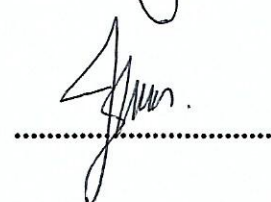
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA RIAS
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2017**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dosen Pembimbing Materi <u>Dr. Jenny Sista Siregar, M.Pd</u> NIP. 19720320 200501 2 001		16/08-17
Dosen Pembimbing Metodologi <u>Dra. Lilis Jubaedah, M.Kes</u> NIP. 19670929 199303 2 001		16/08-17

PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Ketua Penguji <u>Dra. Eti Herawati, M.Si</u> NIP. 19631006 198903 2 001		16/08-17
Penguji I <u>Dra. Lilies Yulastri, M.Pd</u> NIP. 19580621 198403 2 001		18/08-17
Penguji II <u>Nurul Hidayah, M.Pd</u> NIP. 19830927 200812 2 001		16/08-17

Tanggal Lulus : 14 Agustus 2017

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya ataupun pendapat yang telah dirilis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan naskah sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.



ABSTRAK

ADRIANY TRIASTI. Efektivitas Hasil Pijat Pada Perawatan Bayi di Dalam *Baby Spa* (Studi Kasus di *Baby Spa and Baby Massage, Tebet, Jakarta Selatan*). Skripsi: Program Studi Pendidikan Tata Rias, Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, 2017.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan metode *One Grup Pretest Posttest* dan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat efektivitas hasil pijat pada perawatan bayi di dalam *baby spa*, dengan menggunakan data *dependent* yang berarti sampel penelitian tidak memiliki kelompok kontrol atau pembandingan. Data pretest dan posttest diambil dari sampel yang sama.

Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel seluruhnya berjumlah 10 bayi berusia 6-7 bulan yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Masing-masing sampel diberikan perlakuan sebanyak 2 kali dalam satu bulan. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan, dimana data pretest (sebelum) diambil ketika sebelum melakukan perawatan dan data posttest (sesudah) diambil ketika sesudah melakukan 2 kali perawatan. Hasil pengukuran ini menggunakan instrumen lembar penelitian, dalam lembar penelitian terdapat pengambilan ukuran, pertanyaan, dan penilaian. Untuk pengambilan ukuran, digunakan alat timbangan bayi digital yang sudah dikalibrasi dan meteran bayi. Untuk pertanyaan langsung diajukan pada orang tua bayi, sedangkan penilaian dilakukan ketika bayi direbahkan di atas bed massage, dan diajak berinteraksi menggunakan mainan.

Hasil menunjukkan perhitungan uji hipotesis setelah melakukan analisa data dengan menggunakan rumus uji-t, sebagai analisis untuk melihat perbedaan yang terjadi dari sebelum dan sesudah melakukan *baby spa*, yakni pemberian pijat yang menghasilkan Pvalue = 0,000 lebih kecil dari pada $\alpha = 0,05$ (Pvalue < α). Dengan demikian, terdapat perbedaan hasil data sebelum dan sesudah dilakukannya pijat bayi.

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan mata kuliah Perawatan Tubuh dan Spa di Program Studi Tata Rias, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Kata kunci: Efektivitas Hasil Pijat, Efektivitas hasil pijat bayi, dan *Baby Spa*

ABSTRACT

ADRIANY TRIASTI. Effectiveness of Massage Results on Baby Care in Baby Spa (Case Study at Baby Spa and Baby Massage, Tebet, South Jakarta). Jakarta : Health and Beauty Program, Faculty of Engineering, State University Of Jakarta, 2017.

This research is an experimental research using One Group Pretest Posttest method and the purpose of research is to know whether there is effectiveness of massage result on baby care in baby spa, by using dependent data which means the research sample has no control or comparison group. Pretest and posttest data are taken from the same sample.

The sample was chosen using purposive sampling technique with total number of samples totaling 10 infants aged 6-7 months who have met inclusion and exclusion criteria. Each sample was given treatment twice a month. Data collection is done before and after treatment, where pretest data (before) is taken before treatment and posttest data (after) is taken when after 2 treatments. The results of this measurement using the instrument sheet of research, in the study sheet there is the measurement, questioning, and assessment. For sizing, we use a calibrated digital baby weigher and baby meter. For questions directly asked to parents of the baby, while the assessment is done when the baby rests on a bed massage, and invited to interact using toys.

The result shows the calculation of hypothesis test after doing the data analysis using t-test, as analysis for seeing a difference from pretest and posttest after doing baby spa, is massage therapy got $P\text{value} = 0,000 < \alpha 0,05$. Wich mean, there is a difference result data of pretest and posttest after doing a baby massage.

It is expected that the results of this study can provide benefits for the development of the course of Body and Spa Treatments in the Study Program of Makeup, Faculty of Engineering, Jakarta State University.

Keyword : Effectiveness of Massage Results, Effectiveness of Baby Massage Results, and Baby Spa

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Efektivitas Hasil Pijat Pada Perawatan Bayi di Dalam *Baby Spa* (Studi Kasus di *Baby Spa and Baby Massage*, Tebet, Jakarta Selatan)”.

Dalam penyusunan penelitian, terdapat banyak pihak yang telah membantu dan memotivasi dalam penyelesaian penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat mengapresiasi dan berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan dan bantuan kepada penulis selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada :

1. Dr. Agus Dudung M.Pd, selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta
2. Dr. Jenny Sista Siregar, M.Hum , selaku Ketua Program Studi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta dan selaku Dosen Pembimbing Materi. Terima kasih atas kritik dan saran serta kesabarannya dalam membimbing saya hingga skripsi ini selesai.
3. Dra. Lilies Yulastri, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik Program Studi Pendidikan Tata Rias Non Reguler.
4. Dra. Lilis Jubaedah, M. Kes selaku Dosen Pembimbing Metodologi Penelitian Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan petunjuk, bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dra. Nurbani, SpA, selaku dosen ahli yang telah meluangkan waktu dan mengarahkan dalam penulisan instrumen maupun pertanyaan penelitian.
6. Seluruh dosen Pendidikan Tata Rias, Universitas Negeri Jakarta yang banyak memberikan saya ilmu yang sangat berguna dan berharga.
7. Segenap jajaran staf prodi Pendidikan Tata Rias.
8. Bapak Ardi Usman, selaku pemimpin Klinik Fakhira yang telah memberikan ijin atas *Baby Spa and Baby Massage* sebagai tempat dilakukannya penelitian.
9. Kedua orang tua saya, Let. Aria Relawan dan Annies Lukita Sari yang telah banyak memberikan do'a tiada henti demi kelancaran menyelesaikan kuliah dan skripsi putrinya dan dukungan baik secara moril dan materil yang tiada terhitung banyaknya. Dan kakak saya Arien yang telah banyak memberikan masukan seputar bayi dan mengenalkan pada dokter ahli.
10. Bidan Indah, yang telah banyak membantu dalam mencarikan responden.
11. Tri Utami Permatasari, teman seperjuangan mengerjakan skripsi dan melakukan penelitian, naik kereta pulang pergi Bogor-Jakarta bersama-sama.
12. Leli yang sudah meminjamkan kamar kost an nya kepada saya.
13. Teman-teman yang telah medahulukan saya namun tetap memberikan semangat, Refisia Caturasa, Rianti, Novia, Avia, Meydika, Auring, Deva, dan Pipit.

14. Teman-teman yang sama-sama ditinggalkan dan saling memberikan semangat, Lovia, Nadira, Tia, Yayang, Restika, Sabrina, dan Pram.
15. Teman-teman Pend. Tata Rias Non Reguler angkatan 2012 yang telah berbagi pengalaman dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. Serta orang-orang yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, penyanyi Demi Lovato, Taeyeon SNSD, track list Red Velvet dan film Forest Gump yang telah menjadi penyemangat selama mengerjakan skripsi ini.

Do'a dan harapan penulis semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan dan kemurahan hati mereka. Akhir kata, tiada yang patut penulis harapkan selain manfaat atas adanya proposal ini bagi diri penulis dan para pembaca.

Jakarta, Juli 2017
Penulis,

(Adriany Triasti)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Masalah	6
1.6 Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORITIK

2.1 Hakikat Efektivitas Hasil Pijat.....	8
2.1.1 Efektivitas Hasil.....	8
2.1.2 Pijat	9
2.1.3 Efektivitas Hasil Pijat Bayi.....	19
2.1.4 Perawatan <i>Baby Spa</i>	23
2.1.5 <i>Baby Spa</i>	23
2.1.6 Bayi 0-1 Tahun	34
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	37
2.3 Kerangka Konseptual	39
2.4 Hipotesis Penelitian	41

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	42
3.2 Metode Penelitian	42
3.3 Populasi dan Sampel	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data	45
3.5 Definisi Konseptual	45
3.6 Definisi Operasional	45
3.7 Instrumen Penelitian	46
3.8 Pengujian Validitas Reabilitas	48
3.9 Teknik Analisa Data	48
3.10 Hipotesis Statistik	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	51
4.1.1 Deskripsi Data	51
4.1.2 Deskripsi Data Pretest	53
4.1.2 Deskripsi Data Posttest	54
4.2 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis	56
4.3 Pengajuan Hipotesis	57
4.4 Pembahasan	57
4.5 Keterbatasan Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Implikasi.....	71
5.3 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	110

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	47
Tabel 3.2	Alternatif Jawaban	48
Tabel 4.1	Data Hasil Pengukuran Pre Test dan Pos Test	52
Tabel 4.2	Nilai Minimal, Maksimal, Rata-Rata dan Standar Deviasi Data Sebelum (Pre Test) di Pijat	53
Tabel 4.3	Nilai Minimal, Maksimal, Rata-Rata dan Standar Deviasi Data Setelah (Pos Test) di Pijat	55
Tabel 4.4	Uji Normalitas.....	56
Tabel 4.5	Uji Hipotesis	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual.....	40
Gambar 4.1 Histogram Data Pre Test	54
Gambar 4.2 Histogram Data Pos Test.....	55
Gambar 4.3 Proses Penimbangan.....	58
Gambar 4.4 Proses Persiapan Pijat.....	58
Gambar 4.5 Proses Pijat Telapak Kaki	59
Gambar 4.6 Proses Pijat Pergelangan Kaki	59
Gambar 4.7 Proses Pijat Bagian Paha	60
Gambar 4.8 Proses Pijat Bagian Pangkal Paha	60
Gambar 4.9 Proses Pijat Bagian Perut	60
Gambar 4.10 Proses Pijat Bagian Dada	61
Gambar 4.11 Proses Pijat Bagian Bawah Ketiak	61
Gambar 4.12 Proses Pijat Pergelangan Tangan	62
Gambar 4.13 Proses Membalikan Bayi.....	62
Gambar 4.14 Proses Mengangkat Kepala	63
Gambar 4.15 Posisi Telungkup Bayi	63
Gambar 4.16 Proses Pijat Bagian Tengkuik	64
Gambar 4.17 Pembetulan Posisi.....	64
Gambar 4.18 Proses Pijat Bagian Bokong	65
Gambar 4.19 Proses Pijat Bagian Punggung	65
Gambar 4.20 Proses Peregangan Kaki Kiri.....	66
Gambar 4.21 Proses Peregangan Kedua Kaki.....	66
Gambar 4.22 Proses Peregangan Tangan Terbuka	67
Gambar 4.23 Proses Peregangan Tangan Tertutup	67
Gambar 4.24 Proses Peregangan Tangan Keatas	67
Gambar 4.25 Berenang.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen Penelitian
Lampiran 2	Langkah Kerja
Lampiran 3	Sampel Penelitian
Lampiran 4	Dokumentasi Perawatan
Lampiran 5	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 6	Surat-Surat

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu tujuan pernikahan adalah untuk melanjutkan keturunan, oleh karena itu menjadi hal yang biasa bila setiap pasangan mendambakan hadirnya anak di tengah-tengah kehidupan mereka. Bayi adalah tumpuan cinta kasih bagi kedua orang tua (Novita, 2012 : 5). Apalagi jika anak-anak tersebut tumbuh dengan berkembang secara optimal. Sesuatu yang diharapkan berhasil secara optimal juga harus diupayakan secara optimal. Sesungguhnya sejak masih dalam kandungan, orang tua sudah dapat mengupayakannya, kemudian dilanjutkan pada awal pertumbuhan bayi.

Tumbuh kembang bayi dapat diamati melalui dua segi, yaitu fisik yang ditandai dengan bertambahnya berat badan dan tinggi badan, lalu non fisik yang ditandai dengan respon bayi terhadap bunyi dan ekspresi wajah. Walaupun secara fisik seorang anak dikatakan sehat akan tetapi dari segi non fisiknya tidak, maka ia dinyatakan tidak sehat. Demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu, orang tua tidak boleh mengabaikan salah satu diantaranya.

Usia 0-5 tahun merupakan usia yang sangat penting bagi perkembangan anak atau disebut *golden age* (Galenia, 2014 : 1). Pada usia ini, anak sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan paling pesat. Pergerakan perkembangan itu terjadi pada otak sebagai pusat kecerdasan. Disusul dengan semua organ sensoris, seperti pendengaran, pengelihatn, penciuman, pengecap, perabaan dan organ keseimbangan.

Sebagai orang tua, tentulah keinginan agar buah hati yang dilahirkannya tumbuh dan berkembang dengan baik. Namun tentunya, perkembangan setiap anak tidak sama persis dengan pencapaiannya. Sebagian anak berkembang dengan cepat, ada pula yang membutuhkan waktu agak lama, selain itu terdapat anak usia dini yang perkembangannya terhambat karena dipicu oleh beberapa faktor, seperti genetis, kurangnya stimulasi dan lain sebagainya.

Usaha untuk memaksimalkan pertumbuhan bayi sudah dilakukan pada jaman dahulu oleh nenek moyang kita, lewat perawatan-perawatan tradisional dan masih menggunakan kosmetik yang terbuat dari bahan alami. Tradisi cara-cara merawat anak yang diwariskan oleh nenek moyang kita ternyata setelah diteliti secara ilmiah, terbukti memiliki banyak manfaat. Salah satu tradisi yang terbukti membantu perkembangan anak usia dini secara pesat adalah pijat bayi.

Pijat bayi merupakan praktik pengasuhan anak secara tradisional yang bertahan sampai saat ini karena telah terbukti khasiatnya (Galenia, 2014 : 5). Sejak dahulu orang Indonesia kita sudah terbiasa memijat bayi ketika ada masalah kesehatan yang ditunjukkan dengan sering menangis, tidak nafsu makan, serta perut kembung. Masalah pijat-memijat ini biasanya diserahkan pada dukun pijat.

Sebelum pijat bayi dipercaya dapat menyembuhkan keluhan-keluhan pada bayi, pijat bayi adalah sebuah hal yang tabu dilakukan karena nenek moyang terdahulu percaya bahwa bayi adalah makhluk lemah yang rentan oleh tekanan serta guncangan yang ada dalam prosedur memijat. Pijat bayi, dulu juga identik dengan jerit tangis bayi setiap kali di pijat karena merasa tidak nyaman dengan tekanan yang di berikan oleh dukun pijat.

Saat ini metode pijat bayi yang diambil dari metode tradisional telah diperbaharui dan dimodifikasi dengan pola yang lebih modern sesuai dengan hasil riset terbaru (Galenia, 2014 : 5). Pijat bayi kini menjelma menjadi sebuah tren baru dalam merawat bayi, yaitu spa bayi atau kerap disebut *baby spa*.

Spa adalah tempat untuk terapi secara alami merawat tubuh melalui media air. Kata spa berasal dari nama desa kecil di provinsi Leige, di selatan Belgia yang mata airnya memiliki daya penyembuhan dan daya pemeliharaan kesehatan dan bukan obresiasi kalimat "*sante per aqua*" seperti yang diyakini banyak orang (Susanto dan Batihalim, 2015 : 1). Kebiasaan berendam yang dilakukan oleh Raja di keraton pada masa lampau, dengan manfaat yang menyetatkan, mempercantik, dan potensi pendukung dari Indonesia yang kaya akan rempah-rempah, lalu berkembang dengan pesat dan masih digemari sampai saat ini. Indonesia pun memperkaya perkembangan spa dengan menambah ciri khas Indonesia kedalamnya, dimana mulai dari alat-alat, kosmetik, dan seninya dipadu padankan kedalam rangkaian prosedur spa.

Saat ini, spa telah diterima dan berkembang di masyarakat Indonesia, baik itu perkotaan ataupun daerah-daerah pelosok yang mempunyai potensi wisata. Tidak hanya untuk terapi atau pengobatan saja, spa juga bermanfaat untuk merawat kecantikan dan rileksasi. Pada ranah kecantikan, spa berkhasiat menghaluskan, mengencangkan, memutihkan dan memberi nutrisi pada kulit. Pada ranah rileksasi, spa dapat mengendurkan otot-otot yang tegang, dan dapat menenangkan pikiran, maka dari itu spa paling banyak dilirik oleh kaum wanita remaja sampai berusia lanjut. Pada wanita kaum sosialita mereka rutin untuk melakukan perawatan spa untuk menjaga keremajaan kulit, sedangkan untuk

wanita yang mempunyai aktivitas yang banyak seperti wanita karir, spa berguna sebagai sarana alternatif untuk menghilangkan stress dan mengendurkan otot yang tegang.

Dilihat dari manfaatnya, spa mulai berkembang tidak hanya dapat dinikmati oleh orang dewasa saja, namun bayi pun dapat merasakan relaksasi yang serupa dengan perawatan yang lebih khusus. Relaksasi pada bayi dilakukan karena ketika lahir bayi harus beradaptasi dengan perubahan lingkungan. Bayi yang berada selama 9 bulan terlindung di perut ibu yang gelap dan hangat, ketika lahir harus menghadapi suhu yang dingin. Selain itu, relaksasi pada bayi bukan hanya untuk menghilangkan stres, tetapi merupakan hal yang penting bagi proses tumbuh kembang otak anak.

Pada perkembangan jaman saat ini, banyak pengaruh gaya hidup dari luar yang merubah kebiasaan dan pola pikir masyarakat Indonesia. Begitu pula pengaruhnya pada gaya hidup ibu muda dan pola asuh mereka. Ibu muda yang hidup di era modern tentu saja tidak lagi berfikir seperti ibu pada jaman dahulu. Dengan berkembangnya perawatan baby spa di masyarakat yang sudah mulai diminati, menarik perhatian ibu muda untuk melakukan perawatan. Namun, perlu diketahui ketertarikan tersebut berasal dari pengaruh gaya hidup atau pijat bayi pada perawatan di dalam *baby spa* memang memiliki hasil yang efektif.

Mahasiswa Tata Rias memang secara langsung tidak memiliki kontribusi dalam perawatan baby spa, namun pada dasarnya baby spa dan perawatan tubuh orang dewasa dilakukan oleh terapis sama halnya dengan mahasiswa Tata Rias yang sejak awal telah dilatih untuk menjadi terapis yang kompeten. Didasari itu

pula, perlunya mahasiswa Tata Rias untuk mengetahui sejauhmana hasil pijat berefektifkah pada perawatan bayi di dalam *baby spa*, dengan begitu dapat diukur seberapa besarnya manfaat *baby spa* yang kini kian berkembang dan populer di masyarakat.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian **“Efektifitas hasil pijat pada perawatan bayi di dalam *Baby Spa* (Studi kasus di *Baby Spa and Baby Massage*, Tebet, Jakarta Selatan)”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Efektifitas hasil pijat dalam perawatan *baby spa*,
2. Manfaat pijat bayi bagi proses pertumbuhan dan perkembangan,
3. Bayi mengalami perubahan baik, dari keluhan, setelah melakukan perawatan *baby spa*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, penelitian ini dibatasi pada efektifitas hasil pijat bayi pada perawatan di dalam *baby spa*. Sample/populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu ibu yang mempunyai anak berusia 6-7 bulan, yang melakukan perawatan *Baby Spa* di *Baby Spa and Baby Massage*, Tebet, Jakarta Selatan)

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian : “Adakah efektifitas hasil pijat pada perawatan bayi di dalam *Baby Spa* (Studi kasus di Baby Spa and Baby Massage, Tebet, Jakarta Selatan)?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui efektifitas hasil pijat pada perawatan bayi di dalam *Baby Spa*,
2. Mengetahui efektifitas hasil pijat dalam mempengaruhi tumbuh kembang bayi pada perawatan bayi di dalam *Baby Spa*,
3. Mengetahui perubahan sebelum dan sesudah melakukan perawatan *baby spa* pada bayi.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

- a. Terhadap dunia akademis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah kualitas teori, memperluas wawasan keilmuan dan pengetahuan tentang perawatan dan Spa pada bayi.

- b. Terhadap dunia praktis

Dari hasil penelitian ini, penulis mengharapkan dapat di jadikan masukan bagi dunia perawatan dan kesehatan tumbuh kembang bayi, melalui perawatan Baby Spa.

c. Terhadap masyarakat

Memberi informasi dan masukan bagi orang tua khususnya ibu, ataupun wanita yang nantinya akan menjadi seorang ibu, mengenai manfaat dari pijat bayi dalam rangka meningkatkan proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sebagai masukan bagi orangtua agar dapat menegrti dan memahami pentingnya stimulasi bagi anak selama proses pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

2.1 Hakikat Efektivitas Hasil Pijat

2.1.1 Efektivitas Hasil

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, efektivitas berasal dari kata efektif yang mempunyai kata efek, pengaruh, akibat atau dapat membawa hasil. Jadi, efektivitas adalah keaktifan, daya guna, adanya kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Efektivitas pada dasarnya menunjukkan pada taraf tercapainya hasil, seiring atau senantiasa dikaitkannya dengan pengertian efisien, meskipun sebenarnya ada perbedaan diantara keduanya. Efektivitas menekankan kepada hasil yang dicapai, sedangkan efisiensi lebih melihat pada bagaimana cara mencapai hasil yang dicapai itu dengan membandingkan antara input dan outputnya (Siagaan, 2001 : 24). Sedangkan menurut Hidayat (1986) Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas, dan waktu) yang telah tercapai. Dimana makin besar persentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya.

Menurut Sondang dalam othenk (2008 : 4) efektivitas adalah pemanfaatan sumber daya, sarana, dan prasarana dalam jumlah tertentu yang secara sadar ditetapkan sebelumnya untuk menghasilkan sejumlah barang atas jasa kegiatan yang dijalankannya. Efektivitas menunjukkan keberhasilan dari segi tercapai tidaknya sasaran yang telah ditetapkan. Jika hasil kegiatan semakin mendekati sasaran, berarti semakin tinggi efektivitasnya.

Berdasarkan uraian yang ada diatas dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah tingkat keberhasilan dari suatu usaha tertentu dengan tujuan yang ingin di capai. Jadi, semakin tinggi hasil yang didapat atau mendekati target, maka semakin efektif pula usaha tersebut. Dalam mencapai suatu efektivitas, diperlukannya upaya yang dilakukan dengan benar dan berdasarkan aturannya. Hasil yang ditimbulkanpun dapat bermanfaat bagi orang banyak, diharapkan juga dapat menjadi solusi terbaik dimasa depan, ketika upaya ini dibutuhkan. Serangkaian rencana yang sudah dijalankan, dapat menjadi pertimbangan sebagai penanganan atas masalah yang dihadapi.

2.1.2 Pijat

Pijat atau *massage* dapat didefinisikan secara umum sebagai “metoda perawatan tubuh menggunakan teknik mengusap, memukul, meremas, memutar, menggetar, dan menekan otot dan persendian guna meningkatkan peredaran darah dan getah bening serta mengendurkan otot di daerah yang bersangkutan (Susanto dan Batihalm, 2015 : 257). Perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu anatomi fisiologi, menjadi alasan tersusunnya terapi pijat yang teliti secara lebih ilmiah dan mulai dilakukan secara global. Manusia mulai mengetahui dengan lebih tepat mengapa terjadi gangguan otot yang membuat tubuh menyadi tidak nyaman dan terapi pijat yang diteliti secara ilmiah dapat mengurangi gejala tersebut.

Istilah “*massage*” itu sendiri masih banyak diperdebatkan, terdapat dua perbedaan pendapat; satu pihak mengatakan istilah *massage* berasal dari bahasa Arab “*mash*” yang arti harfiahnya sama dengan “*to touch*” atau “menyentuh” dan

dari bahasa Yunani “*massein*” yang arti harfiahnya “*to knead*” atau “meremas”. Berhubung *massage* banyak dilakukan dalam budaya Timur, para ahli bahasa cenderung berpendapat kata *massage* berasal dari kata Arab “*mash*” sekalipun tidak menutup kemungkinan dari bahasa Yunani “*massein*”. Dalam bahasa Hebrew pijat disebut “*mashes*”, bahasa Latin “*massa*”, bahasa Jepang “*anma*” dan bahasa Tionghoa “*anma*” atau “*anmo*”.

Salah satu definisi pijat adalah manipulasi jaringan lunak secara manual. Manipulasi manual jaringan lunak tersebut menimbulkan berbagai gaya mekanik yang menyebabkan pergerakan pada bentuk dan fungsi tubuh. Respons fisiologis tubuh terhadap pijat tidak tergantung pada modalitas atau jenis pijat yang digunakan atau diaplikasikan, tetapi tergantung kepada kualitas sentuhan. Manipulasi jaringan lunak mempengaruhi gerakan cairan tubuh dan menstimulasi respon *neuroendokrin*. Kualitas sentuhan dinilai dari bagaimana sentuhan fisik diaplikasikan (Susanto dan Batihalm, 2015: 264).

Dari pendapat pakar di atas, dapat disimpulkan bahwa pijat adalah suatu teknik perawatan tubuh dengan memanipulasi jaringan lunak secara manual yang bertujuan untuk mengendurkan otot demi menghilangkan keluhan tertentu. Dalam dunia Spa terdapat beberapa jenis pijat, diantaranya : 1) *Stroking/effleurage* yaitu mengusap, 2) *Friction* yaitu memutar, 3) *Petrissage* yaitu gerakan mencubit, 4) *Pressure* yaitu gerakan menekan, 5) *Tapotement* yaitu gerakan menepuk, 6) *Hacking* yaitu gerakan mencincang dengan sisi telapak tangan, 7) *Pummeling/ponding* yaitu gerakan menumbuk.

Menurut Armandari (2012 : 7) secara umum, pijat berfungsi untuk memperlancar peredaran darah dan dapat melembutkan kulit, kemudian dilengkapi oleh Susanto dan Batihalm (2015 : 275) manfaat dari pijat yaitu :

- 1) Memperbaiki fungsi kulit dimana, apabila peredaran darah lancar, itu akan membantu merangsang kelenjar minyak menjadi lebih aktif, sehingga kulit menjadi lebih kenyal dan halus. Pijat juga akan melancarkan proses ekskresi dalam tubuh melalui keringat, racun di keluarkan sehingga membuat kulit menjadi sehat. Fungsi kulit sebagai daya penyerap akan lebih meningkat dan kulit menjadi lebih halus,

- 2) Melarutkan lemak melalui gerakan pengurutan yang sifatnya menekan dan menghentak seperti meremas/memijat, menepuk, atau memukul dapat mengurangi lemak sehingga terjadi pembakaran didalam tubuh,
- 3) Memperbaiki refleksi pada pencernaan, dengan cara mengurut perut dengan gerakan-gerakan tertentu akan lebih merangsang gerak refleksi (peristaltik), dengan demikian akan lebih memperlancar sistem pencernaan,
- 4) Memperbaiki fungsi jaringan otot, dengan meningkatnya sirkulasi peredaran darah dapat meningkatkan penyebaran nutrisi ke dalam jaringan otot sehingga kekenyalan dan elastisitas akan lebih bertahan,
- 5) Melancarkan peredaran darah , dengan lancarnya peredaran darah, akan memaksimalkan pemberian nutrisi pada sel-sel tulang. Dengan demikian meningkat pula pertumbuhan gerak persendian,
- 6) Memperbaiki fungsi jaringan saraf, dalam gerakan *vibration* dan *fictim* dapat merangsang pada fungsi syaraf di seluruh tubuh,
- 7) Memperlancar sistem getah bening. Sebuah pukulan akan menyebabkan luka yang dapat membengkak dan pijat dapat memperbaiki aliran di saluran getah bening lalu menyembuhkan bengkak tersebut.,
- 8) Memperlancar sistem kandung kemih, dengan memijat dibagian kandung kemih akan merangsang aktivitas ginjal yang lebih aktif, lalu mendorong pembuangan produk sisa metabolisme dan mengurangi penumpukan cairan,
- 9) Memperlancar sistem reproduksi. Pijat pada bagian perut dan punggung dapat membantu meredakan masalah haid, seperti rasa sakit, pra menstruasi, haid tidak teratur, dan lain-lain.

Tahapan kontraindikasi perlu dilakukan terhadap pasien, agar diketahui perlakuan apa yang lebih baik digunakan, baik itu dalam segi tekanan pijat, lamanya waktu pijatan ataupun mengetahui bagian yang tidak seharusnya diberikan pijatan. Pada kontraindikasi dapat dilakukan pemeriksaan antara lain :

- 1) Refleksi dan relaksasi otot. Refleksi dan relaksasi otot dilakukan dengan menyentuh, meraba, dan menekan pada bagian-bagian tubuh sehingga dapat diketahui apakah ada yang memar, bengkak, nyeri, penggumpalan jaringan lemak atau selulit, tekstur kulit, dan tonus susunan otot,
- 2) Temperatur tinggi atau demam. Saat tubuh sedang dalam temperatur yang tinggi, tubuh berkeringat dan mengeluarkan toksin, sehingga ini tidak boleh dipijat karena akan memicu produksi toksin dalam tubuh,
- 3) Infeksi penyakit kulit. Penyakit kulit sejenis

jerawat dan eksim tidak menular, dapat menggunakan minyak essensial oil *lavender*. Pijat dilarang untuk daerah kulit yang memiliki infeksi kulit yang menular juga peradangan bawah kulit seperti bisul, 4) Bekas luka atau bekas operasi baru. Bekas luka yang masih baru akan sakit bila dipijit karena proses pemulihannya belum sembuh total dan dapat sangat membahayakan pasien, 5) Kondisi peradangan (bursitis). Apabila terdapat daerah yang sakit jika diraba, disentuh, dan ditekan sebaiknya hindari pijatan di daerah tersebut, 6) Kanker. Pijatan yang lembut bermanfaat bagi para penderita kanker. Produksi hormon endorfin sebagai reaksi pemijatan dapat meredakan rasa sakit yang disebabkan kanker (dengan kompetensi khusus), 7) Pencermatan. Perlu dilakukan pada masa kehamilan dan sesudah melahirkan.

Tradisi pijat memang sudah mengakar dari jaman dahulu hingga kini. Pijat juga merupakan salah satu dari usaha untuk memaksimalkan pertumbuhan anak semenjak dahulu yang diwarisi oleh nenek moyang dan diwarisi secara turun menurun hingga kini, yang dilakukan oleh dukun pijat (Galenia, 2014 : 5). Manfaat pijat bayi yaitu : 1) Meningkatkan daya tahan tubuh, 2) Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan, 3) Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, 4) Meningkatkan kenaikan berat badan, 5) Mengurangi stres dan ketegangan, 6) Meningkatkan kesiagaan, 7) Membuat tidur lelap, 8) Mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan sakit perut (Chomaria, 2011 : 102).

Adapun persiapan sebelum memijat yaitu : 1) Mencuci tangan dengan air hangat, 2) Hindari kuku dan perhiasan yang dapat melukai kulit bayi, 3) Ruangan untuk memijat usahakan hangat atau , 4) Bayi dalam keadaan tidak lapar atau sebaiknya pijat dilakukan setelah makan, 5) Usahakan perhatiannya tidak

diganggu selama 15 menit agar dapat melakukan semua tahap pemijatan, 6) Baringkan bayi diatas kain lembut dan bersih agar bayi merasa nyaman mungkin, 7) Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (*baby oil/lotion*), 8) Sebelum memijat, lakukan pendekatan pada bayi dengan mulai membelai bagian wajah.

Selama melakukan pemijatan dianjurkan untuk melakukan hal-hal berikut ini : 1) Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah volume tekanan pada sentuhan yang dilakukan, apabila bayi bisa menerima dan mulai terbiasa dengan sentuhan, mulailah lakukan pemijatan, 2) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan lotion yang lembut sesering mungkin agar kulit terasa licin ketika di pijat, 3) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi. Umumnya lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh, 4) Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkan bayi sebelum melakukan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah sangat ingin tidur, 5) Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi lebih segar dan bersih, 6) Lakukan konsultasi dengan dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi, 7) Hindari mata bayi dari *baby oil/lotion*, karena kosmetik akan melukai mata bayi.

Hal-hal yang tidak dianjurkan selama proses pemijatan diantaranya memijat bayi langsung setelah selesai makan, membangunkan bayi, khusus untuk dipijat, memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat, memijat bayi pada

saat dia tidak mau dipijat, memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi (Chomaria, 2011 : 104).

Proses pemijatan yang dilakukan, diawali dengan memijat pada bagian kaki, kemudian bagian perut, lalu bagian dada, bagian tangan, bagian wajah, dan yang terakhir adalah bagian punggung. Setiap pemijatan yang dilakukan tidak memiliki hitungan yang tetap, karena disesuaikan oleh kondisi. Apabila bayi tidak dalam kondisi yang baik, hitungan bisa dikurangi. Demikian halnya dengan tekanan, bisa disesuaikan dengan usia bayi.

Pertama, langkah-langkah dalam memijat bayi pada bagian kaki : 1) Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang sebuah *stick* pemukul. Gerakan tangan keatas dan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu, 2) Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dari atas kebawah sampai mata kaki dengan lembut, 3) Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian diseluruh telapak kaki, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari, 4) Pijatlah jarinya satu persatu dengan gerakan memutar kearah luar telapak kaki, diakhiri dengan tarikan yang tidak kencang pada tiap ujung jari, 5) Dengan menggunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas-batas jari-jari kearah tumit, kemudain ulangi lagi dari perbatasan jari kearah tumit. Dengan jari tangan lain, regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit, 6) Tekan-tekantlah kedua ibu jari secara bersamaan dari arah tumit ke jari-jari, 7) Dengan menggunakan kedua ibu jari pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian, 8) Buatlah gerakan seperti memeras dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk di pergelangan kaki bayi, 9) Peganglah

pergelangan kaki bayi dengan kedua jari tersebut lalu gerakan tangan secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha, 10) Pegang pangkal paha dengan kedua tangan. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki, 11) Setelah semua gerakan di atas dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi. Letakkan kedua tangan pemijat secara bersamaan pada bokong dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke bawah. Ini merupakan gerakan ahir di bagian kaki.

Kedua, urutan pemijatan pada bagian perut : 1) Hindari pemijatan pada bagian tulang rusuk atau ujung tulang rusuk. Lakukan gerakan pada perut bayi seperti megayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, gunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian, 2) Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki, 3) Letakan kedua ibu jari di samping kanan dan kiri pusar. Gerakan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri, 4) Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari-jari tangan kiri, mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan (seolah membentuk gambar matahari). Lakukan selama beberapa kali, sedangkan yang tangan kanan, gunakan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (bentuk bulan separo). Lakukan kedua gerakan ini secara bersama-sama, 5) “I”, pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”. “LOVE”, pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian ke kiri bawah. “YOU”, pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas,

kemudian ke kiri dan berakhir di perut kiri bawah, 6) Usaplah perut bayi dengan menggunakan jari-jari tangan sebelah kanan, usap perut dari kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

Ketiga, urutan pemijatan pada bagian dada : 1) Letakkanlah ujung-ujung jari kedua telapak tangan pemijat di tengah dada/ulu hati, kemudian buatlah gerakan berbentuk hati. Mulai gerakan dari atas sampai di bawah leher, lalu ke samping di atas tulang selangka, dan ke bawah membentuk jantung setelah itu kembali ke ulu hati, 2) Buatlah gerakan menyilang 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. Gerakan tangan kiri pemijat ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

Keempat, urutan pemijatan pada bagian tangan : 1) Pijatlah bagian ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, apabila ketika dipijat terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya tidak dilakukan, 2) Peganglah lengan atas bayi dengan tangan kanan seperti memegang *stick* pemukul, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Usapkan tangan kanan mulai dari lengan bagian atas dekat pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian lakukan gerakan yang sama pada lengan bagian kiri seolah olah sedang pemerah susu, 3) Genggam lengan bayi dengan kedua tangan lalu peras dan putar lengan bayi dengan lembut, mulai dari pundak ke pergelangan tangan, 4) Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan lalu turun ke arah jari-jari, 5) Pijatlah jari bayi satu per satu dengan lembut menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar dan ahiri dengan hentakan lembut di setiap jarinya, 6) Genggam tangan bayi lalu usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-

jari dengan lembut, 7) Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk, 8) Usapkan tangan kanan dan kiri pemijat secara bergantian, mulai dari pergelangan tangan menuju lengan bagian atas. Lanjutkan dengan pijatan ringan dari pergelangan tangan kiri bayi ke arah pundak, 9) Angkatlah tangan bayi ke atas lalu peganglah bagian lengan atas dengan telapak tangan. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari.

Kelima, urutan pemijatan pada bagian wajah : 1) umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah wajah. Letakkan jari-jari kedua tangan pemijat pada pertengahan dahi. Tekankan jari pijat dengan tangan kanan dan kiri mulai dari tengah dahi ke arah luar seolah-olah sedang membuka lembaran buku, kemudian lanjutkan ke arah pelipis, disini buatlah lingkaran –lingkaran kecil, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata, 2) Letakkan kedua ibu jari pemijat di antara kedua alis mata, 3) Buatlah gerakan mengusap dengan ibu jari di bagian alis dan kelopak mata, seolah-olah sedang menyetrikan, 4) Tekankan ibu jari pemijat dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping, seolah olah membuat bayi tersenyum, 5) Letakkan kedua ibu jari pemijat di atas mulut, dibawah sekat hidung. Tekan dengan lembut dan gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum, 6) Letakkan kedua ibu jari pemijat di tengah dagu. Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi, seolah membuat bayi tersenyum, 7) Dengan jari telunjuk kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi, 8) Dengan menggunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut

pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Tari ke arah bawah, berhenti di bawah dagu.

Keenam, urutan pemijatan pada bagian punggung : 1) Tengkurapkan bayi melintang di depan pemijat dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan pemijat. Usaplah dengan sedikit tekanan sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur, menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher, 2) Pegang dan tahan pantat bayi dengan tangan kanan, kemudian gunakan tangan kiri untuk memijat bagian leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi, seolah menyetrika punggungnya, 3) Ulangi gerakan yang sama seperti menyetrika punggung, namun kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit, 4) Pijatlah punggung bayi dengan kedua jari pemijat, buat lingkaran-lingkaran kecil mulai dari bagian tengkuk leher menuju bokong, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat, 5) Buatlah gerakan menggaruk di bagian punggung, dari atas hingga bagian bokong dengan sedikit tekanan.

Setelah semua rangkaian pemijatan dilakukan, selanjutnya adalah gerakan rileksasi dimana membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan secara lembut. Berikut gerakannya : 1) pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada. Luruskan kembali kedua tangan bayi kesamping, 2) Pertemukan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi diatas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula. Pertemukan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan diatas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan dan kaki bayi ke posisi semula, 3) 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. Pegang kedua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar, 4) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutu kaki

perlahan menuju ke arah perut, 5) Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi lakukan pada kedua kaki secara bergantian (Chomaria, 2011 : 125).

2.1.3 Efektivitas Hasil Pijat Bayi

Dikemukakan sebelumnya bahwa efektivitas adalah suatu pencapaian dari hasil yang diupayakan melalui serangkaian metode. Dalam mengetahui ke efektivitasan suatu metode, diperlukan patokan sebagai tolak ukur dalam melaksanakannya. Diulas dari teori sebelumnya, pijat bayi memiliki serangkaian prosedur dan tahap-tahap demi mencapai sebuah hasil yang dapat dilihat dari manfaatnya. Manfaat inilah yang kemudian dijadikan sebagai tolak ukur atas efektivitas hasil pijat bayi.

Pijat berpengaruh pada pola tidur yang teratur, pengenalan terhadap lingkungan, serta ketenangan emosi yang lebih baik (Galenia, 2014 : 12). Tidur merupakan proses penting untuk tumbuh kembang bayi, karena ketika tidur bayi beristirahat dan memulihkan tubuhnya. Dengan tidur yang cukup, bayi tentu akan merasa riang menjalani harinya karena memiliki waktu istirahat yang berkualitas. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit dan dilakukan secara berkala akan mengalami pertumbuhan yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak di pijat. Karena, bayi dapat lebih rileks, tidur lebih lelap dan lebih lama.

Selain itu pijat dapat membantu merangsang juga menyeimbangkan hormon kortisol dan oksitosin, dimana ketika bayi dipijat hormon kortisol yang menyebabkan stress akan berkurang. Dengan ini bayi akan lebih riang dan jarang menangis. Pijatan bayi juga akan merangsang hormon oksitosin, hormon ini bisa menimbulkan rasa nyaman dan kasih sayang (Galenia, 2014 : 13). Pijat bayi juga memperbaiki sistem imunitas dengan menambah jumlah produksi darah putih

yang membuat menjadi lebih sehat. Pijat akan meningkatkan nafsu makan dan menambah berat badan, dimana pijat akan menstimulasi enzim-enzim yang ada di sistem pencernaannya sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuh lebih optimal. Dimana hormon gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan sehingga nafsu makan meningkat dan berat badanpun bertambah. Pijat juga akan memperlancar peredaran darah dan membantu menguatkan otot-otot bayi. Tak hanya itu, pijat juga bisa mencegah bayi mengalami kembung dan kolik. Bayi yang aktif memiliki gerakan yang banyak, sehingga dapat membuat otot-otot tegang, membuat mereka lelah dan mudah kembung, pijatan yang teratur dan lembut akan melemaskan otot-otot yang tegang.

Selain optimalisasi pertumbuhan anak, seperti meningkatkan berat badan dan meningkatkan imunitasnya, baby spa juga dapat mempengaruhi aspek perkembangan bayi. Berikut ini adalah fungsi baby spa dilihat dari pengaruhnya terhadap lima aspek :

- 1) Aspek motorik kasar adalah kemampuan motorik yang membutuhkan keseimbangan koordinasi antara anggota tubuh dengan otot-otot besar, seperti otot lengan atau tungkai. Yang perlu dievaluasi pada tahap perkembangan ini adalah kekuatan otot, kualitas gerakan, dan sejauh mana anak mampu melakukan gerakan. Contoh penggunaan motorik kasar pada bayi berupa gerakan menendang, menjejak, meraih, mengangkat leher, dan menoleh. Sementara untuk anak yang lebih besar, gerakan motorik kasar ini adalah ketika berjalan, berlari, melompat, dan sebagainya,
- 2) Aspek perkembangan anak yang kedua bisa dilihat dari kemampuan motorik halus bayi. Kemampuan motorik halus si kecil adalah kemampuan yang berhubungan dengan keterampilan fisik yang melibatkan otak kecil dan koordinasi mata-tangan. Kemampuan motorik ini dilihat dari kemampuan anak melempar dan menangkap sesuatu, menggambar, maupun meraih benda. Saraf motorik halus ini dapat dilatih dan dikembangkan melalui kegiatan dan stimulasi yang rutin, diantaranya seperti bermain *puzzle*, menyusun balok, memasukan benda ke dalam lubang sesuai bentuknya, membuat garis, melipat kertas, dan sebagainya,

- 3) Aspek perkembangan otak pada bayi sebenarnya telah dimulai sejak janin berada di dalam kandungan. Saraf pusat dan otak merupakan organ yang pertama kali dibentuk pada usia kandungan delapan minggu, menginjak usia enam belas minggu terbentuk beberapa saraf lain pada janin yang kemudian berkembang hingga pada trimester ketiga. Bayi memerlukan stimulasi dari lingkungan untuk mengoptimalkan perkembangan otaknya. Stimulasi ini diterima melalui pancaindranya. Contohnya, saat orang tua mengajak bayinya berbicara, bagian otak yang berhubungan dengan kemampuan bahasa mendapatkan stimulasi,
- 4) Aspek personal Sosial yaitu bidang ini berhubungan dengan interaksi sosial, pemberian makan, mandi serta berpakaian yang secara budaya berbeda dan sedikit tergantung pada faktor biologis. Kecurigaan adanya gangguan perkembangan personal sosial (tanda bahaya) bila dijumpai keadaan sebagai berikut: usia 3-9 bulan belum bisa senyum, usia 6-9 bulan belum ada interaksi dengan orang yang belum dikenalnya, usia 15-18 bulan belum dapat bergaul atau interaksi dengan sekitarnya, usia 21-24 bulan sangat sedikit interaksi dengan sekitarnya,
- 5) Aspek bahasa dimana orang tua dan anak-anak tidak selalu dapat menyampaikan keinginan atau kebutuhan melalui kata-kata. Sering kali berkomunikasi dengan bahasa nonverbal seperti bahasa tubuh, ekspresi wajah, atau mengucapkan kata-kata tanpa makna dengan intonasi atau penekanan tertentu. Awalnya anak hanya mampu mengoceh tanpa makna (*babbling*), kemudian dia mulai mengerti kata antara umur 8-10 bulan. Selanjutnya, bayi akan belajar memproduksi kata pada pada umur 11-13 bulan. Dengan terus berlatih, bayi akan mulai bisa menggabungkan dua kata pada umur 20-24 bulan hingga kemudian bisa membuat sebuah kalimat sederhana pada umur 28 bulan (Galenia, 2014 : 18).

Berbagai tahapan dalam baby spa juga dapat menyehatkan organ-organ tubuh serta menstimulasi kesadaran bayi. Stimulasi kesadaran yang dimaksud adalah mengoptimalkan kemampuan organ sensoris, tidak hanya mengoptimalkan indra peraba oleh ibu, tetapi juga indera penciuman, pengelihatn, pendengaran, dan indra keseimbangan juga berkembang dalam usia emas (*golden age*). Berenang dan spa untuk bayi dapat meningkatkan kerja organ tubuh bayi menjadi lebih optimal, seperti jantung, pernapasan, dan paru-parunya (Galenia, 2014 : 20).

Berikut organ-organ sensoris yang dapat dioptimalkan melalui baby spa :

- 1) Indra penciuman sudah berfungsi ketika masih di dalam rahim, yaitu pada masa trimester kedua kehamilan. Ketika di dalam kandungan, bayi sudah dapat mencium bau dari air ketuban sang ibu, maka dari itu ketika lahir bayi akan mengenali ibunya melalui bau tubuh, bau pakaian, bau rambut dan sebagainya. Dengan menstimulasi indra penciuman, dapat

mengurangi resiko pada kelainan seperti, penurunan nilai rasa bau, pengenalan yang salah dari bau, presepsi tidak normal dari bau yang salah, dan ketidakmampuan total dari indra penciuman.

- 2) Indra penglihatan dimana ketika baru lahir, bayi baru bisa melihat warna yang kontras seperti hitam dan putih. Pijatan yang dilakukan akan menstimulasi area mata dengan merangsang saraf-saraf, memperkuat aliran darah, dan otot-otot di sekitar mata.
- 3) Indra pendengaran dimana telinga merupakan alat indra yang memiliki fungsi untuk mendengar suara disekitar untuk mengetahui dan mengidentifikasi apa yang terjadi tanpa harus melihatnya. Ketika pijatan, stimulasi di sekitar telinga agar memberi rangsangan serta memperlancar peredaran darah yang baik bagi organ keseimbangan bayi. Selama perawatan baby spa, ajaklah bayi berbicara agar meningkatkan kemampuannya berbicara dan perdengarkan musik klasik yang menenangkan.
- 4) Indra pengecap dimana lidah merupakan alat indra yang berfungsi untuk merasakan rangsangan rasa dari benda-benda yang masuk ke dalam mulut. Lidah dapat merespon dan mengenali berbagai jenis serta macam rasa. Stimulasi disekitar area bibir akan membantu bayi saat mulai belajar membaca, berkomunikasi, atau bernyanyi. Gerak lidah ini penting dalam proses kesiapan bayi berbicara,
- 5) Indra peraba dimana kulit merupakan alat indra yang mampu menerima rangsangan temperatur suhu, sentuhan, rasa sakit, tekanan, tekstur, dan lainnya. Pada kulit terdapat ujung saraf (reseptor) untuk menerima rangsangan. Stimulasi berupa rangsangan pada kulit bayi dapat dilakukan

ketika dimandikan, bayi akan mendapatkan pergantian suhu ruangan dengan suhu air di dalam bak mandi. Reseptor pada kulit kemudian mengirim sinyal pada otak untuk beradaptasi dan menentukan respon atau suhu disekitarnya.

2.1.4 Perawatan *Baby Spa*

2.1.5 *Baby Spa*

Spa adalah satu cara untuk meremajakan tubuh dengan rangkaian luluran, pemijatan, dan segala kegiatan yang dapat membuat tubuh menjadi rileks (Galenia, 2014 : 6). Pendapat lain mengemukakan Spa adalah treatment untuk merawat kecantikan, tubuh, kesehatan, kebugaran, dan kenyamanan diri kita, dengan melakukan perawatan ini kita bisa merasa rileks, tubuh dan pikiran menjadi segar, kembali energik dan bertenaga serta membangkitkan suasana menjadi segar, kembali energik dan bertenaga serta membangkitkan suasana hati menjadi riang gembira (Armandari, 2012 : 58).

Asal kata Spa hingga kini mengalami banyak perdebatan, karena tidak di ketahui pasti dari mana asal kata itu berasal. Beberapa sumber mengartikan kata Spa berdasarkan dari singkatan namanya, ada pula yang meyakini bahwa kata Spa berasal dari nama kota tertentu.

Menurut Leavy dan Berger (dalam Susanto dan Batihalim, 2015 : 1) menyebutkan *kemungkinan* kata spa berasal dari bahasa latin "*sanus per aqua*" atau "*sehat melalui air*", nama yang diberikan pasukan Romawi ketika rombongan mereka mendapatkan sumber-sumber air panas di kota kecil di selatan Belgia tersebut, yang mampu menyembuhkan berbagai penyakit dan gangguan

fisik akibat melakukan perjalanan jauh dan kelelahan perang. Pendapat yang sama pun dikemukakan oleh Armandari (2012 : 51) yaitu Spa merupakan singkatan dari “*Solus Per Aqua*” yang berarti perawatan dengan menggunakan air. Berdasarkan arti tersebut, dapat dikatakan bahwa Spa adalah sistem perawatan dengan air atau yang biasa dikenal dengan istilah *Hydrotherapy*.

Berbeda dengan yang diutarakan oleh *Jane Crebbin-Bailey* (dalam Susanto dan Batiholim, 2015) mengatakan kata spa berasal dari bahasa Walloon “*espa*” yang artinya “*pancuran air*”. Masyarakat Walloon adalah kelompok terbesar masyarakat yang mendiami daerah selatan dan tenggara Belgia. Dikatakan, seorang ahli logam *Collin Le Loupe* pada tahun 1326 menemukan kota kecil spa di Belgia yang mata airnya mengandung zat besi. *Loupe* menyatakan penyakitnya berhasil sembuh melalui pemakaian air di sumber-sumber air di kota kecil tersebut (Susanto dan Batiholim, 2015 :1). Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh *Marlyn Seow* (dalam Susanto dan Batiholim, 2015) mengatakan kata spa dapat ditelusuri dari bahasa Walloon tua “*espa*” yang artinya “*pancuran air*” atau yang dalam bahasa latin “*spagere*” artinya “*melembabkan*” dan atau “*menyemprotkan*”.

Tetapi kebanyakan pakar mengidentifikasi kota spa di Belgia sebagai tempat pertama yang dikenal memiliki sumber-sumber air panas yang berkhasiat menyembuhkan. Seperti yang diungkapkan oleh Erica T.Muller (dalam Susanto dan Batiholim, 2015) menyatakan nama spa berasal dari nama sebuah desa kecil di Leige, Belgia yang oleh penduduk setempat disebut “*spau*”. Sumber-sumber atau mata air panas di *Spau* sejak dahulu digunakan masyarakat untuk menyembuhkan berbagai penyakit dan gangguan kesehatan (Susanto dan Batiholim, 2015 : 1). Richard Gubner pun mengatakan pernyataan yang sama (dalam Susanto dan Batiholim, 2015) kata spa diambil dari nama sebuah komunitas di Belgia yang sumber-sumber air mineralnya sejak berabad-abad lalu sudah digemari keluarga kerajaan terkemuka masa itu, seperti Czar Peter Agung dari Rusia dan kaisar Jerman Wilhelm II (Susanto dan Batiholim, 2015 : 2).

Sama halnya yang dikemukakan oleh Galenia (2014 : 6) yaitu spa sendiri merupakan kata yang berasal dari nama sebuah kota kecil di provinsi Liege, Belgia. Di kota spa tersebut terdapat sebuah mata air terkenal yang mengandung mineral dan telah dikunjungi sejak abad ke-14. Konon orang berendam di mata air kota spa ini dapat sembuh dari berbagai gangguan kesehatan.

Susanto dan Batiholim (2016 : 2) mengatakan bahwa kata Spa berasal dari nama desa kecil di provinsi Leige, di selatan Belgia yang mata airnya memiliki daya penyembuhan dan daya pemeliharaan kesehatan dan bukan abreviasi kalimat "*sante per aqua*" seperti yang diyakini banyak orang. Selain para pakar diatas, pernyataan itupun di perkuat oleh, The encyclopedia Americana (1976 Vol.25:352); The New Encyclopedia Britanica (2006:60); The Oxford Encyclopedia English Dictionary (1991:1389) juga menyebutkan spa berasal dari nama desa kecil spa di provinsi Leige, di Tenggara Belgia yang memiliki sumber-sumber air mineral berkhasiat pengobatan dan pemeliharaan (Susanto dan Batiholim, 2015 : 2).

Dari seluruh pendapat pakar diatas, dan diperkuat oleh beberapa sumber buku yang telah meneliti banyak tentang sejarah spa, maka dapat disimpulkan bahwa, asal kata spa berasal dari nama kota kecil di provinsi leige bernama spa, yang memiliki berbagai sumber air panas yang mengandung mineral dan berkhasiat dapat menyembuhkan berbagai penyakit.

Ilmu pengetahuan dan teknologi semakin maju, begitu pula di bidang perkembangan dan pertumbuhan anak. Tradisi cara merawat anak yang diwarisi oleh nenek moyang, ternyata setelah diteliti secara ilmiah pun terbukti memiliki

banyak manfaat. Salah satu tradisi yang terbukti membantu perkembangan anak usia dini adalah pijat bayi. Pijat bayi atau baby spa adalah modifikasi dari warisan budaya memijat bayi secara tradisional (Galenia, 2014 : 6). Saat ini, tidak hanya orang dewasa saja yang bisa dirileksasi melalui perawatan Spa, bayi pun perlu untuk dirileksasi. Keduanya memiliki tujuan yang hampir sama yaitu melepaskan ketegangan atau stress. Orang dewasa biasanya melakukan rileksasi untuk menghilangkan stress yang ditimbulkan dari gaya hidup yang tidak sehat dan tekanan dalam aktivitas sehari-hari. Bayi juga perlu direlaksasi untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya, karena selama 9 bulan berada di dalam kandungan ibu yang gelap dan hangat, lalu ketika lahir bayi harus beradaptasi dengan suhu yang berbeda. Disamping itu, relaksasi pada bayi bukan hanya untuk menghilangkan stress, tapi merupakan hal yang penting bagi proses tumbuh kembang anak.

Baby spa telah lama di praktikan oleh bangsa lain diberbagai belahan dunia untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi, hal ini dikarenakan masa usia dini merupakan masa-masa kritis yang menjadi fondasi bagi anak untuk menjalani kehidupannya pada masa yang akan datang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian dari potensi kecerdasan manusia berkembang dengan pesat pada usia dini (Galenia, 2014 : 10). Pada masa inilah anak mengalami masa keemasan (*the golden years*) yang merupakan tahap saat anak mulai peka dan sensitif untuk menerima berbagai rangsangan.

Pada masa peka ini, bayi sudah mulai matang secara fisik dan psikisnya, oleh karena itu bayi sudah siap merespo stimulasi yang diberikan oleh lingkungan. Masa ini juga merupakan masa paling awal untuk mengembangkan kemampuan kognitif, motorik, bahasa, sosioemosional, agama dan moral. Perkembangan anak pada masa-masa tersebut memberikan dampak terhadap kemampuan intelektual,

karakter personal, dan kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan. Kesalahan penanganan pada masa perkembangan anak usia dini akan menghambat perkembangan anak yang seharusnya optimal dari segi fisik dan psikologi. Masa peka pada masing-masing anak berbeda sesuai dengan laju pertumbuhan dan perkembangan anak secara individual. Pertumbuhan anak mengacu pada parameter kualitatif, maksudnya adalah kemajuan kualitas fungsi fisik, psikologi, dan sinergi dari keduanya. Perkembangan pada anak merupakan suatu perubahan yang berlangsung seumur hidup dengan bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara, dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian. Baik pertumbuhan atau perkembangan anak memiliki karakteristik antara lain harus menimbulkan perubahan, harus melewati tahap yang berurutan, serta memiliki pola yang tetap (Galenia, 2014 : 11).

Ketika melakukan baby spa, pastikan ruang yang digunakan memiliki suasana yang menenangkan dan menyenangkan, dengan suhu ruangan hangat dan menyetel musik. Namun pastikan musik disetel tidak terlalu keras, kemudian gunakan aroma terapi apabila tidak membuat anak alergi. Kulit bayi yang baru lahir sangat tipis dan sensitif, sehingga dalam perlakuannya membutuhkan perhatian lebih sehingga kulit tidak teriritasi dan terlukai. Kosmetik yang digunakan adalah kosmetik yang tidak mudah membuat bayi alergi, alat-alat yang digunakan harus steril, tangan pemijat harus bersih, dan pastikan kuku pendek sehingga tidak melukai kulit bayi. Selain kuku, aksesoris yang digunakan di tangan juga harus dilepas, seperti cincin, gelang, jam tangan, dan lain-lain. Selanjutnya adalah memastikan bayi dalam keadaan siap untuk melakukan perawatan, pastikan bayi tidak dalam keadaan lapar atau sakit.

Ketika waktu yang tepat untuk pijat bayi sudah ditentukan, terdapat bagian tubuh yang tidak boleh dipijat. Misalnya ketika anak dalam keadaan cedera akibat terjatuh, bagian tubuh yang terasa sakit ini tidak boleh dipijat. Setelah ditunggu selama 2 x 24 tidak ada kontraindikasi pada bagian yang cedera, pijat baru dapat dilakukan. Apabila bayi mengalami kembung saat ingin dipijat,

diharuskan memeriksa dahulu penyebabnya, karena tidak semua perut kembung dapat dipijat. Jika penyebabnya akibat penyumbatan usus, pemijatan yang dilakukan di area perut tersebut akan membuat perut bayi semakin kembung, usus semakin tidak bergerak kemudian terjadilah “mampet” yang bisa berakibat fatal dan harus dilakukan operasi. Pada daerah tubuh tertentu, terdapat lokasi yang menunjukkan letak saraf superfisial (tersembunyi dan tidak terlihat). Pada daerah itulah, pemijatan perlu dilakukan secara hati-hati, antara lain saraf paroneal yang terletak dibagian bawah samping luar belakang lutut dan saraf ulnaris yang letaknya di siku bagian dalam.

Terdapat pertimbangan umur ketika melakukan pijat, karena tidak semua bayi dipijat dengan cara yang sama. Untuk bayi yang baru lahir hingga satu bulan, pemijatan dilakukan hanya dengan usapan-usapan halus, karenanya hindari bagian perut karena tali pusat belum terlepas. Untuk bayi umur 3 bulan, disarankan diberi pijatan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat. Untuk bayi diatas umur satu sampai tiga tahun, disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit.

Bahan yang digunakan dalam perawatan baby spa yaitu :

- 1) Wewangian atau minyak aroma terapi yang digunakan untuk merangsang indra penciuman. Pada dasarnya, aromaterapi dapat digunakan untuk orang dewasa dan anak-anak. Aromaterapi digunakan oleh para ahli untuk membangkitkan suasana hati, emningkatkan kinerja, dan daya konsentrasi. Pada orang dewasa, aromaterapi juga dapat mengurangi tingkat depresi

dan membuat orang menjadi bersemangat dan percaya diri. Sementara pada bayi, aromaterapi dapat membantu agar bayi lebih tenang, tidur lebih lelap, dan tidak rewel atau gelisah,

- 2) Minyak pijat berfungsi untuk memudahkan penyerapan dan melicinkan permukaan kulit saat dilakukan pemijatan. Minyak pijat memiliki dua jenis yaitu minyak kelapa dan *baby oil*. Selain digunakan untuk pijat, minyak kelapa berguna untuk menghilangkan kerak pada kepala bayi, namun minyak ini memang memiliki bau yang kurang sedap. Sedangkan *baby oil* terdiri dari banyak minyak mineral yang juga dikenal sebagai peroleum cair, *baby oil* juga aman digunakan untuk bayi karena memang di formulasikan secara khusus. Namun, sebaiknya *baby oil* tidak digunakan terlalu sering karena dapat menyebabkan biang keringat, hal ini dikarenakan *baby oil* dapat menyumbat pori-pori sehingga membuat kulit susah bernafas,
- 3) Sabun yang digunakan adalah sabun yang mengandung banyak lemak, baunya lembut dan tidak berwarna. Sabun bayi terasa lebih lunak karena alkalinya lemah (zat kimia yang bersifat basa dan berfungsi menetralkan tingkat keasaman kulit). Kulit bayi cenderung mudah kering karena kulit bayi belum menghasilkan cukup minyak sehingga produk perawatan yang tepat adalah yang dapat menjaga kelembapan kulit bayi,
- 4) Sampo biasanya mengandung bahan aktif detergen (sekitar 35%), air (60%), dan bahan-bahan lain. Untuk sampo bayi, dipilih yang kandungan detergen tidak melebihi 35% karena jika melebihi batas normal akan membuat perih dimata. Manfaat sampo bagi bayi adalah untuk

membersihkan kotoran dan minyak yang ada di rambut. Namun, bayi yang baru lahir kulit kepalanya tidak terlalu kotor sehingga tidak perlu menggunakan sampo, meskipun rambutnya sudah banyak,

- 5) Minyak telon berasal dari kata “telu” dalam bahasa jawa yang berarti tiga. Maksudnya adalah minyak telon berasal dari tiga unsur, yaitu minyak kayu putih, minyak kelapa, dan minyak adas. Minyak kayu putih berguna untuk memberi kehangatan pada tubuh bayi dan mencegah bayi kembung, dalam minyak telon biasanya terdapat kadar kayu putih 15-20%. Namun, minyak kayu putih bila terlalu banyak dapat membuat kulit menjadi kering. Minyak atsiri yang berasal dari adas ini sangat bermanfaat untuk mencegah dan mengobati perut kembung pada bayi. Minyak adas inilah yang mengeluarkan aroma harum khas bayi. Minyak kelapa ini berfungsi sebagai pelembut atau *moisturizer* agar kulit bayi tidak iritasi karena sifat kayu putih yang kering,
- 6) *Hair lotion* yang digunakan pada bayi tentunya yang sudah lulus uji coba alergi dan memiliki kandungan zat aman bagi kulit kepala. Produk yang memiliki keterangan *hypoallergenic* berarti resiko terkena alergi akibat produk tersebut menjadi minimal. Kosmetik ini bermanfaat untuk menyuburkan dan membuat wangi rambut bayi,
- 7) *Baby lotion* atau *baby cream* berfungsi untuk memberikan kelembaban pada kulit, perbedaannya adalah dilihat dari teksturnya *baby cream* lebih kenyal dibandingkan dengan *baby lotion*. *Baby cream* pun memiliki banyak kandungan lemak yang lebih banyak sehingga cocok untuk kulit yang sangat kering,

- 8) Bedak tabur dapat digunakan untuk menyerap keringat dan membuat badan bayi segar. Bedak tabur juga dapat digunakan untuk mencegah lecet pada daerah lipatan kulit, seperti pada leher, paha dan ketiak, juga dapat digunakan pada bagian dahi,
- 9) *Baby cologne* merupakan satu produk perawatan bayi yang memiliki aroma yang lembut. Produk yang digunakan, dipastikan tidak menyebabkan alergi dan aman bagi kulit. Produk yang digunakanpun sudah teruji *hypoallergenic* karena kulit bayi masih sangat sensitif dan penggunaannya di oleskan pada baju bukan pada kulit.

Berikut perlengkapan yang digunakan untuk *baby spa* : 1) Alat pijat atau *massage bed*, menggunakan alas yang bersih dengan permukaan yang rata dan empuk, 2) Handuk yang digunakan terbuat dari 100% serat alami, yaitu *cotton* agar prose penyerapan sempurna. Selain itu juga handuk *cotton* mempunyai tekstur yang halus dan lembut, 3) Mainan digunakan selama melakukan perawatan *baby spa*, agar dapat mengalihkan perhatian bayi ketika rewel saat di pijat. Gunakan warna-warna cerah untuk merangsang indra visualnya. Namun, perhatikan jumlahnya, jangan terlalu banyak sehingga bayi tidak kehilangan fokus (Galenia, 2014 : 51).

Saat pemijatan, selalu dilakukan tekanan pada bayi agar kulit, otot, dan sarafnya juga terstimulasi. Hal ini berfungsi untuk memberikan efek relaksasi, melancarkan peredaran darah, dan peredaran limpa atau getah bening. Bagian tubuh bayi yang wajib mendapat pijatan adalah alis untuk kesehatan mata, bagian bawah telinga agar otot rahangnya bekerja dengan baik yang berfungsi untuk kecakapannya berbicara dan makan, serta bagian dada dan perut untuk menstimulasi jantung serta sistem pencernaannya (Galenia, 2014 : 54).

Sebelum melakukan perawatan *baby spa*, biasanya orang tua akan disuguhkan dengan menu yang berupa, jenis gejala ringan yang sedang dialami bayi pada saat ini. Seperti, kolik, kembung, batuk, dan lain-lain. Pada dasarnya,

semua rangkaian pemijatan yang telah dijelaskan, sudah merangkap dari semua jenis gejala ringan tersebut. Namun, perbedaannya hanya pada kosmetik atau aroma terapi yang digunakan oleh terapis. Pemilihan ini merupakan suatu ekstra dari proses pemijatan di dalam *baby spa*.

Jumlah gerakan pada setiap pijatan tidak memiliki jumlah yang baku, dikarenakan apabila bayi rewel dan tidak enak badan, maka jumlah pijatan akan dikurangi. Ketika bayi menangis, pijatan harus diberhentikan sementara, lalu dilakukan pengalihan perhatian dengan memberikan bayi mainan. Barulah setelahnya, pijatan dilanjutkan kembali.

Setelah dilakukan pemijatan, bayi lalu diajak berenang. Namun, sering sekali dijumpai pada tempat perawatan *baby spa* yang melakukan renang sebelum pemijatan. Hal ini tidak dianjurkan, karena biasanya bayi takut lalu menangis ketika diajak berenang, apalagi ini merupakan pertama kali bagi bayi. Akibatnya, bayi akan rewel dan tidak bisa diam. Ketika dilakukan pemijatan bayi sudah resah dan hanya ingin dipeluk oleh ibunya, pemijatanpun akan sulit dilakukan karena bayi sudah tidak kondusif. Selain itu, ketika berenang anggota tubuh bayi sudah seluruhnya bergerak yang mengakibatkan bayi kelelahan apabila harus dipijat setelahnya. Bayi biasanya langsung rewel dan ingin cepat tidur. Jadi, sebaiknya kegiatan berenang dilakukan setelah proses pemijatan, karena saat dipijat bayi masih merasa tenang dan rileks. Peregangan atau pemanasanpun langsung dilakukan setelahnya, ketika bayi masih dalam keadaan dibalur minyak pijat.

Di Indonesia, kebiasaan bayi diajak berenang adalah hal yang masih jarang terjadi. Namun, kegiatan ini tidak perlu dikawatirkan, sebab bayi lebih

mudah diajarkan berenang dari pada orang dewasa. Hal ini dikarenakan berenang sendiri adalah naluri alamiah bayi dan bayi masih belum mengenal hal-hal yang ditakuti orang yang berusia lebih tua seperti faktor bahaya. Bayi sangat menyukai air sehingga ia akan suka diajak berenang. Kondisi berenang yang akan bayi lakukan ini mirip dengan ketika ia masih di dalam kandungan, saat ia masih dikelilingi air ketuban ibu. Otomatis ia memiliki refleks gerak kaki yang banyak dan sering, gerak ini sangat membantunya untuk berenang. Bila kita meletakkan bayi usia dibawah 3 bulan di dalam air, secara otomatis ia akan menggerak-gerakan kakinya menyerupai *paddle dog* (hentakan kaki anjing)) sehingga tak tenggelam.

Berikut gerakan pemanasan bayi yang dilakukan sebelum berenang, yaitu :

- 1) Gerakan tangan bayi ke arah atas sehingga ketiaknya terbuka, sedangkan tangan kiri ditaruh di depan dada. Lakukan delapan kali bergantian dengan yang lainnya,
- 2) Lakukan gerakan membuka dan menutup tangan di depan dada sebanyak delapan kali,
- 3) Selanjutnya adalah, gerakan silang. Taruh tangan si kecil di depan dada, bergantian antara tangan kiri dan kanan,
- 4) Tekuk kaki kiri sehingga dengkul berada di perut, bersamaan dengan itu lengan kanan diayunkan sehingga bertemu dengan dengkul bayi. Gerakan ini dilakukan delapan hitungan dan juga sebaliknya sebanyak delapan hitungan,
- 5) Tekuk kedua kaki sehingga dengkul menyentuh perut. Lakukan gerakan ini kaki kanan dan kaki kiri bergantian delapan kali. Kemudian lakukan dengan kaki kanan dan kaki kiri bersama,
- 6) Lakukan gerakan kaki kiri menyilang pada kaki kanan dan sebaliknya, juga sebanyak delapan hitungan,
- 7) Angkat kedua kaki bayi membentuk sudut 90°. Lakukan sebanyak delapan hitungan,
- 8) Pasangkan *neck*

ring atau pelampung leher pada bayi sebelum berenang, 9) Pastikan klip berada di belakang kepala dan dagu si kecil berada pada cekungan yang ada pada *neck ring*, 10) Masukkan bayi perlahan-lahan ke dalam air. Bayi dibiarkan berenang dan menggerakkan seluruh tubuhnya.

Usai berenang, bayi dibalut dengan sabun kemudian membasuhnya di tempat mandi terpisah. Biasanya bayi mempunyai peralatan pelengkap yang terdiri dari berbagai produk perawatan tubuh, seperti, minyak telon, krim untuk mencegah kulit ruam, dan bedak.

2.1.6 Bayi 0-1 Tahun

Neonatus merupakan istilah untuk bayi saat bulan pertama setelah kelahiran. Masa bayi adalah periode dari saat lahir hingga berusia genap 1 tahun (Gruendemann dan Fernsebner, 2006). Menurut Kadsu (2004) yang dikatakan bayi adalah individu yang berusia 0 hingga 1 tahun. Masa bayi merupakan awal saat usia 18 bulan pertama (Akbar dan Hawadi, 2008). Masa bayi atau *infancy* adalah masa perkembangan yang pertama setelah dilahirkan hingga berusia 18 atau 24 bulan (Santrock, 2003).

Masa bayi merupakan waktu yang penting untuk kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi (Public Health Agency of Canada, 2012). Masa bayi sebagai dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan dari fisik, psikologis dan sosial seorang individu yang akan menapaki masa-masa berikutnya (Mares, dkk, 2011). Banyak orang yang menggunakan istilah “pertumbuhan” dan “perkembangan” secara bergantian. Dalam kenyataan kedua istilah itu *berbeda*,

walaupun dapat dipisahkan, namun keduanya tidak berdiri sendiri (Hurlock, 1978 : 23).

Pertumbuhan dan perkembangan adalah suatu hal berbeda. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan kuantitatif yaitu peningkatan ukuran dan struktur. Sebaliknya perkembangan, berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif. Ia dapat didefinisikan sebagai deretan progresif dari perubahan yang teratur dan koheren. Di dalam pertumbuhan, setiap anak selalu mengalami perubahan bentuk tubuh yang dapat diukur dan dilihat secara nyata, seperti bertambahnya volume tubuh yang dapat diukur melalui berat badan, dan perubahan bentuk tubuh yang dapat diukur melalui tinggi badan. Apabila perkembangan kualitatif adalah pencapaian anak yang ada di dalam dirinya sendiri. Bisa dikatakan ini merupakan kemampuan anak yang diukur dari pencapaian yang seharusnya dialami. Perubahan perkembangan ini dapat dilihat dari kemajuan pencapaian yang sebelumnya. Seperti, kemampuan anak yang sudah mulai dapat meniru, mengerti bahasa, dan mulai berbicara.

Tujuan perkembangan perubahan adalah untuk realisasi diri atau pencapaian kemampuan genetik. Maslow menamakannya “aktualisasi-diri” (self-actualization) – yaitu upaya untuk menjadi orang terbaik secara fisik dan mental. Ini merupakan dorongan untuk melakukan apa saja yang sesuai baginya. Untuk merasa bahagia dan puas, orang harus diberikan kesempatan untuk memenuhi dorongan tersebut (Hurlock, 1978 :23).

Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia bersama Unit Kerja Pediatri Sosial Ikatan Dokter Anak Indonesia menyusun skema praktis

Perkembangan Mental bayi yang disebut dengan skala YAUMIL MIMI sebagai berikut :

- 1) Dari lahir sampai 3 bulan yaitu belajar mengangkat kepala, belajar mengikuti objek dengan matanya, melihat ke wajah orang dengan tersenyum, bereaksi terhadap suara/bunyi, mengenal ibunya dengan pengelihatan, penciuman, pendengaran dan kontak, menahan barang yang dipegangnya, mengoceh dengan spontan atau bereaksi dengan mengoceh,
- 2) Dari 3 bulan sampai 6 bulan yaitu mengangkat kepala 90 derajat dan mengangkat data dengan bertopang tangan, mulai belajar meraih benda-benda yang ada dalam jangkauannya atau diluar jangkauannya, menaruh benda-benda di mulutnya, berusaha memperluas lapangan pandang, tertawa dan menjerit karena gembira bila diajak bermain, mulai berusaha mencari benda-benda yang hilang,
- 3) Dari 6 sampai 9 bulan yaitu dapat duduk tanpa dibantu, dapat tengkurap dan berbalik sendiri, dapat merangkak meraih benda atau mendekati seseorang, memindahkan benda dari satu tangan ke tangan yang lain, memegang benda kecil dengan ibu jari dan jari telunjuk, bergembira dengan melempar benda-benda, mengeluarkan kata-kata yang tanpa arti, mengenal muka anggota-anggota keluarga dan takut kepada orang asing, mulai berpartisipasi dalam permainan tepuk tangan dan sembunyi-sembunyi,
- 4) Dari 9 sampai 12 bulan yaitu dapat berdiri sendiri tanpa dibantu, dapat berjalan dengan dituntun, meniru suara, mengulang bunyi yang didengarnya, belajar menyatakan satu atau dua kata, mengerti perintah sederhana atau larangan, memperlihatkan minat yang besar dalam mengeksplorasi sekitarnya, ingin menyentuh apa saja yang dan memasukan benda kedalam mulutnya, berpartisipasi dalam permainan,

Berikut akan dipaparkan tahapan perkembangan bayi dengan mengacu ke Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak :

- 1) Umur 0 sampai 3 bulan yaitu mengangkat kepala setinggi 45°, menggerakkan kepala dari kiri ke kanan ke tengah, melihat dan menatap wajah anda, mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh, suka tertawa keras, bereaksi terkejut terhadap suara keras, membalas tersenyum ketika diajak berbicara atau tersenyum, mengenal ibu dengan pengelihatan, penciuman, pendengaran, kontak,
- 2) Umur 3 sampai 6 bulan yaitu berbalik dari telungkup ke telentang, mengangkat kepala setinggi 90°, mempertahankan posisi kepala tetap tegak dan stabil, menggenggam pensil, meraih benda yang ada dalam jangkauannya, memegang tangannya sendiri, berusaha memperluas pandangan, mengarahkan pandangan pada benda-benda kecil, mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik, tersenyum ketika melihat mainan/gambar yang menarik saat bermain sendiri,

- 3) Umur 6 sampai 9 bulan yaitu duduk (sikap tripod-sendiri), belajar berdiri dengan kedua kakinya menyangga sebagian berat badan, merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang, memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya, memungut benda sebesar kacang dengan cara meraup, bersuara tanpa arti (mama, papa, dada, tata), mencari mainan/benda yang dijatuhkan, bermain tepuk tangan/cilukba, bergembira dengan melempar benda, makan kue sendiri,

Umur 9 sampai 12 bulan yaitu mengangkat badannya keposisi berdiri, belajar berdiri selama 30 detik atau berpengan di kursi, dapat berjalan dengan dituntun, mengulurkan lengan/badan untuk meraih mainan yang diinginkan, menggenggam erat pensil, memasukan benda kedlam mulut, mengulang menirukan bunyi yang didengar, menyebut 2-3 suku kata yang sama tanpa arti, mengeksplorasi sekitar, ingin tahu, ingin menyentuh apa saja, bereaksi terhadap suara yang perlahan atau bisikan, senang diajak bermain “cilukba”, mengenal anggota keluarga, takut pada orang yang belum dikenal (Depkes RI, 2005 : 169).

2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Puspita Eka Kurnia Sari pada 2014 dari Fakultas Kedokteran Ilmu dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta dengan judul Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Kelurahan Bintaro Jakarta. Pada penelitian tersebut dijelaskan, masa bayi sebagai dasar dari pertumbuhan dan perkembangan seorang anak menuju tahapan berikutnya. Masa ini sangat bergantung kepada orang tua dan keluarga dalam hal pemenuhan kebutuhan dasar untuk tumbuh dan berkembang. Stimulasi dalam masa bayi sangat diperlukan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan. Pijat bayi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh orang tua ataupun pengasuh bayi sebagai tindakan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 6 bulan di kelurahan Bintaro Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment* dengan pendekatan *non randomized pre and pre test with control grup design*. Responden yang berjumlah 24 orang diperoleh menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan KPSP, meteran, dan timbangan bayi. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat (uji *chi square* untuk mendapatkan nilai *odds ratio* dan uji *t-test independent* untuk mendapatkan nilai *Eta Squared*). Hasil penelitian didapatkan nilai efektivitas pijat bayi terhadap perkembangan dihitung dengan melihat hasil *odds ratio* di dapatkan pijat bayi 11 kali lebih besar untuk meningkatkan kemampuan mengangkat dada, 10 kali lebih besar untuk meningkatkan kemampuan mengangkat leher, nilai efektivitas pijat bayi terhadap pertumbuhan (berat badan dan panjang badan) dihitung dengan menggunakan rumus *Eta Squared* diperoleh hasil 0,28 untuk berat badan dan 0,43 untuk panjang badan yang berarti pijat bayi memiliki efektivitas yang besar dalam meningkatkan pertumbuhan (berat badan dan panjang badan) bayi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nurul Annisa Putri di tahun 2011 pada tugas akhirnya dengan judul *Kajian Pengelolaan Spa Khusus Bayi*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dalam pengelolaannya Spa khusus bayi khususnya di *happy baby and kids spa*, menitik beratkan pada faktor karyawan ahli perawatan Spa khusus bayi, fasilitas dan layanan untuk meningkatkan keberhasilan Spa khusus bayi maka karyawan dan ahli perawatan dalam Spa bayi mengupayakan peningkatan kualitas pelayanan yang berhubungan dengan kepuasan pelanggan. Terutama dalam menghadapi bayi, maka diharapkan

karyawan dan ahli perawatan Spa khusus bayi memberikan layanan lebih sabar. Kualitas pelayanan yang diberikan Spa khusus bayi kepada pelanggan merupakan faktor yang menentukan kualitas jasa yang dihasilkan. Bila aspek tersebut dilupakan atau bahkan sengaja dilupakan maka dalam waktu yang tidak terlalu lama Spa khusus bayi tersebut bisa kehilangan pelanggan lalu tidak berkembang.

2.3 Kerangka Berfikir

Dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak, usaha kerap dilakukan agar tercapainya perkembangan dan pertumbuhan yang optimal pada anak tersebut. Pengoptimalisasian tidak hanya dapat diukur secara fisik saja, tumbuh kembang bayi dikatakan maksimal apabila perkembangan non fisiknya mengalami kemajuan. Perkembangan fisik yaitu perkembangan bayi yang dapat diukur melalui berat badan dan tinggi badan. Sedangkan non fisiknya yaitu bayi dapat merespon rangsangan dari orang tuanya, seperti tersenyum, mengikuti arahan benda yang diperlihatkan.

Usaha perawatan memaksimalkan tumbuh kembang anak sudah berlangsung sejak zaman dahulu. Nenek moyang kita menggunakan metode pijat tradisional untuk menghilangkan keluhan seperti tidak nafsu makan, perut kembung dan gangguan tidur. Proses ini diserahkan kepada dukun pijat pada masa itu dimana bayi selalu menangis dan merasa tidak nyaman dengan sentuhan dan tekanan yang diberikan.

Kini pijat bayi telah dimodifikasi dan dikembangkan dengan lebih modern menjadi perawatan bayi secara spa atau kerap di sebut *baby spa*. Spa sendiri merupakan perawatan alami menggunakan air yang berguna untuk merawat kulit

dan dipercaya dapat menjaga kesehatan. Dengan adanya perkembangan zaman saat ini, Spa telah berkembang dan banyak diterima oleh masyarakat umum. Namun kini, Spa tidak hanya dapat dinikmati oleh kaum dewasa saja, bayi juga dapat menikmatinya. *Baby spa* dikemas dengan sangat menarik dan menyesuaikan dengan apa yang disukai bayi, lalu dalam prosesnya bayi dapat dengan rileks menerima perawatan yang diberikan dengan aman dan menyenangkan. Sehingga semua manfaatnya dapat diterima dengan baik.

Dalam keseluruhan prosesnya, *baby spa* dikatakan berefektiv apabila manfaatnya dirasakan oleh bayi. Peninjauan manfaat ini dapat dilihat apabila bayi mengalami perubahan sebelum dan sesudah melaksanakan perawatan. Pengukuran efektivitas dapat dilihat dari seberapa jauh manfaat *baby spa* itu tercapai baik dari segi aspek, motorik kasar, motorik halus, perkembangan otak, peranan sosial, dan bahasa.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah atau jawaban sementara yang masih harus dibuktikan kebenarannya (Sugiyono, 2009:64). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “adanya efektifitas hasil pijat pada perawatan bayi di dalam *Baby Spa*”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

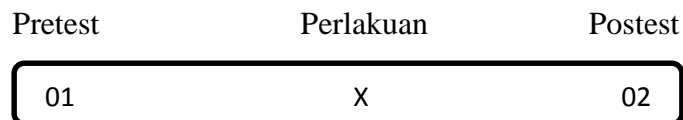
Penelitian ini dilaksanakan di *Baby Spa and Baby Massage* Jl. Al Barkah No. 28, Manggarai Selatan, Tebet, Jakarta Selatan. Pemilihan lokasi ini dilakukan, dengan melihat banyak nya testimoni yang sangat positif masuk ke dalam situs resmi pemilik *Baby Spa and Baby Massage*. Dengan perawatan yang dilakukan oleh ahli fisioterapis membuat orang tua semakin mempercayakan bayinya di tangani oleh orang yang tepat. Selain itu, pemimpin dari Klinik Al-Barkah sangat terbuka dan siap untuk menjadikan perawatan *Baby Spa* nya sebagai tempat dilakukannya penelitian. Pemilihan responden adalah bayi berusia 6-7 bulan yang sudah melakukan perawatan di *Baby Spa and Baby Massage* dan memenuhi kriteria inklusi eksklusi yang sudah di tetapkan. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2017 sampai bulan Juli 2017.

3.2 Metode Penelitian

Metode Penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2010:3). Berdasarkan pada permasalahan yang ingin diteliti, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen atau percobaan (*experiment research*) adalah kegiatan percobaan (*experiment*), yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Ciri khusus dari penelitian eksperimen adalah adanya percobaan atau *trial* (Notoatmodjo, 2005:156). Di dalam percobaan tersebut, variabel akan diberi

sebuah perlakuan tertentu. Setelah itu, nantinya akan dilihat perubahan atau pengaruh yang terjadi terhadap variabel. Hasil perubahan atau pengaruh yang terjadi, nantinya akan menjadi tolak ukur suatu penelitian.

Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan “One Group Pretest-Posttest”, dimana rancangan ini tidak memiliki kelompok perbandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program). Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut :



Kedua sample yang diteliti mempunyai subjek yang sama, dan setelah dilakukan pretest, responden akan diberikan perlakuan sebanyak dua kali dalam satu bulan dimana perlakuan dilakukan setiap dua minggu sekali, dengan responden yang sama setelah itu diambil data posttest.

3.3 Populasi dan Sampel

Arifin (2010:215) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah bayi berusia 6-7 bulan yang telah melakukan pijat bayi dalam perawatan pada *baby spa* di *Mommy and Me*.

Pemilihan responden dalam penelitian ini dengan pertimbangan bahwa responden dapat dengan mudah ditemui dan tidak tersebar secara geografis.

Sampel penelitian adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2005:79). Sebagai syarat di dalam penelitian eksperimen maka, responden yang akan diambil sebanyak 10 orang responden. Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode purposive sampling. Sugiyono (2010 : 124) menyimpulkan metode purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Karena pemilihan responden yang tidak bersyarat, akan berakibat pada hasil data yang rancu dan tidak akurat. Maka, untuk menghindari kesalahan pada pemilihan sample dan hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian menentukan kriteria inklusi sebagai berikut :

1. Bayi yang berumur 6 bulan atau 7 bulan saat memulai awal penelitian,
2. Bayi lahir dengan cukup bulan,
3. Orang tua bayi dan keluarga bersedia mengikuti proses penelitian dari awal hingga akhir penelitian selama 30 hari,

Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini antara lain :

1. Bayi dengan kelainan bawaan sejak lahir,
2. Bayi dengan kemampuan berkembang yang melebihi dari perkembangan anak seusianya,
3. Bayi dengan kelainan premature,
4. Bayi dengan kelahiran berat badan rendah,
5. Bayi dengan berat badan lebih atau obesitas,

6. Bayi dengan masalah kesehatan seperti riwayat kejang, demam, dan meningitis.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dimaksudkan untuk memperoleh data yang akan digunakan sebagai pengukuran terhadap variabel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik kuesioner dan tes. Kuesioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang pribadinya atau penilaian dirinya tentang sesuatu. Sedangkan tes adalah serentetan pertanyaan atau soal yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengukuran intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2010:193).

3.5 Definisi Konseptual

Menurut teori-teori yang diuraikan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan efektifitas pijat bayi adalah manfaat yang dirasakan oleh bayi terhadap hasil dari terapi pijat yang ada dalam perawatan *baby spa*.

3.6 Definisi Operasional

Agar konsep data diteliti secara empiris maka konsep tersebut harus didefinisikan dengan cara mengubahnya menjadi variabel atau sesuatu yang mempunyai nilai. Penjelasan dari variabel penelitian ini yaitu : hasil pijat bayi adalah skor penilaian yang diperoleh dari jawaban responden yang mengukur efektifitas terhadap fisik (dengan indikator : berat badan bayi dan panjang badan bayi), non fisik (dengan indikator : kualitas tidur, frekuensi sakit), motorik kasar

(dengan indikator : keseimbangan koordinasi anggota tubuh), motorik halus (dengan indikator : mengikuti arah stimulasi), otak (dengan indikator : meniru), peranan sosial (dengan indikator : interaksi), bahasa (dengan indikator : mengeluarkan suara).

3.7 Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen penelitian efektifitas pijat bayi yaitu merupakan kisi-kisi instrumen untuk mengukur variabel efektifitas hasil pijat bayi dan memberikan gambaran sejauh mana instrumen ini mencerminkan indikator variabel tersebut. Kisi-kisi instrumen ini digunakan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan. Sedangkan bentuknya adalah *check list* (\surd), dimana responden memberikan pilihan pada alternatif jawaban yang telah disediakan dengan memberikan tanda *check* pada kolom sesuai dengan yang diinginkan. Penilaian menggunakan model skala *guttman* dengan kriteria penilaian dalam bentuk kuesioner (angket) tertutup dengan mengajukan 23 butir point, diantaranya merupakan, pengambilan ukuran, pertanyaan dan pengambilan penilaian.

Kisi-kisi ini disajikan dengan maksud untuk memberikan informasi mengenai butir-butir yang di drop dan setelah melakukan uji validitas dan uji reabilitas serta analisa butir soal untuk memberikan gambaran sejauh mana instrumen final masih mencerminkan indikator variabel efektifitas hasil pijat bayi seperti yang terdapat pada tabel di bawah.

Tabel 3.1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Untuk Efektifitas Hasil Pijat Bayi

NO	Aspek	Indikator	Butir Soal
1	Fisik	Berat Badan Panjang badan	1) Kg 2) Cm
2	Non fisik	Kualitas tidur Frekuensi sakit	3) Lama jam tidur 4) Tidak mudah terbangun 5) Tidak mudah sakit
3	Motorik kasar	Keseimbangan koordinasi anggota tubuh	6) Menggenggam benda dengan kuat dan lama 7) Mempertahankan posisi tubuh ketika telungkup 8) Mengangkat leher 9) Mengembalikan posisi tubuh pada posisi semula 10) Mempertahankan posisi leher ketika diangkat
4	Motorik halus	Mengikuti arah stimulasi	11) Mengikuti arah benda yang diperlihatkan 12) Melempar benda 13) Meraih benda yang ada disekitarnya 14) Memperhatikan benda yang berukuran kecil
5	Otak	Meniru	15) Mengeluarkan kata-kata yang tidak jelas (<i>babbling</i>) ketika diajak bicara 16) Ikut memukul mukul meja
6	Peranan Sosial	Interaksi	17) Tersenyum saat diajak tersenyum 18) Menangis saat bertemu orang asing 19) Tertawa saat melihat hal yang baginya lucu 20) Bermain dengan orang disekitarnya
7	Bahasa	Mengeluarkan suara Berkomunikasi dengan bahasa non verbal	21) Mengeluarkan suara memekik saat gembira 22) Memahami perintah 23) Menangis ketika dilarang melakukan sesuatu
TOTAL			23 Soal

Untuk mengukur tiap butir pertanyaan dalam instrumen penelitian, telah disediakan alternatif jawaban dari setiap butir pertanyaan dan responden dapat memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan dua alternatif jawaban yang disediakan. Dari dua alternatif jawaban tersebut diberi nilai 1 dan 0 sesuai dengan tingkat jawaban yang ditentukan dengan pernyataan positif atau pernyataan negatif.

Tabel 3.2. Alternatif Jawaban Skala *Guttman*

Pilihan Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	0

3.8 Pengujian Validitas dan Reabilitas

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah di konsultasikan kepada pakar yang ahli dalam bidang perkembangan dan pertumbuhan anak pada usia yang di tentukan, sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas.

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah : mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiono,2010:207).

Teknis analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t. Uji t dependen sering kali disebut uji t *Pair/Related* atau pasangan uji t dependen sering digunakan pada analisis data penelitian eksperimen, kedua sample bersifat dependen kalau kedua sample yang dibandingkan mempunyai subjek yang sama. Dengan kata lain disebut dependen bila responden diukur/diteliti dua kali atau yang disebut juga pre dan post.

Dengan Formula :

$$T = \frac{d}{SD_d / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

d = Rata-rata selisih/selisih 1 dengan sample 2

SD_d = Standar Deviasi dari deviasi/selisih sampel 1 dan sampel 2

3.10 Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik untuk penelitian ini sebagai berikut :

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_1 : \mu_1 < \mu_2$

Keterangan :

H_0 = Tidak ada peningkatan efektifitas hasil pijat bayi

H_1 = Ada peningkatan efektifitas hasil pijat bayi

μ_1 = Data sebelum perlakuan (Pretest)

μ_2 = Data setelah perlakuan (Posttest)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh setelah peneliti melakukan eksperimen dengan memberikan sampel perlakuan berupa perawatan bayi yaitu *baby spa* sebanyak dua kali dalam satu bulan. Eksperimen ini mengambil data pre test dan pos test dengan sampel yang sama. Hasilnya disajikan dengan menampilkan deskripsi data hasil penelitian, data hasil pengujian persyaratan analisis dan hasil pengujian hipotesis.

4.1.1 Deskripsi Data

Deskripsi data hasil penelitian berisi tentang data hasil eksperimen yang dilakukan peneliti untuk mengetahui efektivitas hasil pijat pada perawatan bayi dalam dua kali perlakuan selama satu bulan. Sampel pada penelitian ini seluruhnya berjumlah 10 bayi berusia 6 bulan dengan kriteria eksklusi dan inklusi yang telah ditentukan oleh peneliti. Data diambil menggunakan metode pre test dan post test, dikarenakan sample digunakan masih sama, maka data tidak memiliki kelompok kontrol atau kelompok pembanding.

Pengukuran efektivitas hasil pijat pada perawatan bayi di dalam *baby spa* berdasarkan dari manfaat atau pencapaian pencapaian hasil perawatan *baby spa* yang berpatokan dengan buku sumber yang sudah ditetapkan oleh ahli. Setelah itu disusunlah instrumen dengan bimbingan dari pakar anak sehingga instrumen menjadi valid. Perlakuan pada penelitian ini dilakukan setiap dua minggu sekali

dalam satu bulan, sedang kan pengukuran pre test diambil sebelum perawatan dan pos test diambil setelah dua kali perawatan.

Berikut adalah data sebelum dan sesudah perlakuan :

Tabel 4.1 Data Hasil Pengukuran Pre Test dan Pos Test Pada Bayi Berusia 6 Bulan

No Sampel	Pre Test	Post Test
1	17	20
2	14	16
3	18	19
4	19	21
5	15	18
6	16	18
7	17	20
8	19	21
9	18	19
10	17	19

Berdasarkan tabel diatas terlihat jika kelompok eksperimen pos test mengalami peningkatan dari data sebelumnya yaitu pre test. Perlakuan yang berikan sebanyak 2 kali dapat meningkatkan tumbuh kembang bayi, dinilai dari berbagai aspek yang sudah di rincikan dalam instrumen. Tabel diatas menunjukkan jika sampel ke 1 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 17 dan data pos test mendapatkan nilai sebanyak 20, maka selisih data pre test dan pos test adalah 3. Sampel ke 2 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 14 dan data pos test mendapatkan nilai sebanyak 16, maka selisih data pre test dan pos test adalah 2. Sampel ke 3 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 18 dan data pos test mendapatkan nilai sebanyak 19, maka selisih kedua data senilai 1. Sampel ke 4 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 19 dan data pos test

mendapatkan nilai sebanyak 21, maka selisih kedua data senilai 2. Sampel ke 5 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 15 dan data pos test mendapatkan nilai sebanyak 18, maka selisih kedua data senilai 3. Sampel ke 6 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 16 dan data pos test mendapatkan nilai sebanyak 18, maka selisih kedua data senilai 2. Sampel ke 7 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 17 dan data pos test mendapatkan nilai sebanyak 20, maka selisih kedua data senilai 3. Sampel ke 8 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 19 dan data pos test mendapatkan nilai sebanyak 21, maka selisih kedua data senilai 2. Sampel ke 9 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 18 dan data pos test mendapatkan nilai sebanyak 19, maka selisih kedua data senilai 1. Sampel ke 10 dengan data pre test mendapatkan nilai sejumlah 17 dan data pos test mendapatkan nilai sebanyak 19, maka selisih kedua data senilai 2.

4.1.2 Deskripsi Data Pretest

Berikut adalah distribusi nilai rata-rata, minimal, maksimal dan standar deviasi data sebelum perlakuan :

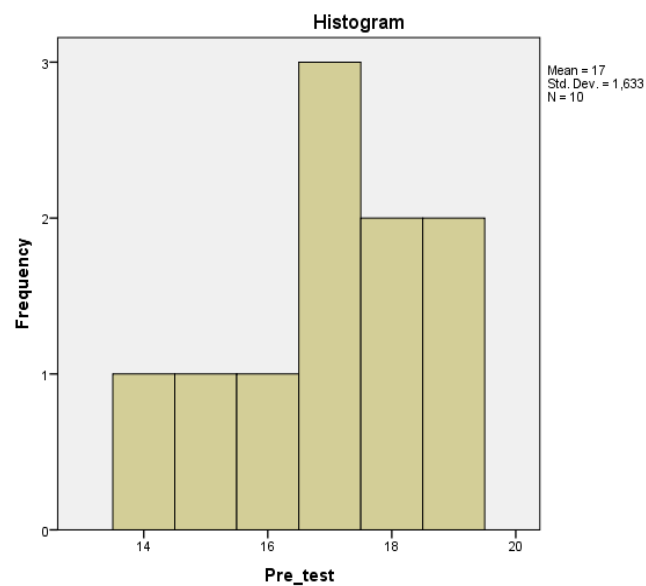
Tabel 4.2 Nilai Minimal, Maksimal, Rata-Rata dan Standar Deviasi Data Sebelum (Pre Test) di Pijat

	Sampel	Minimal	Maksimal	Rata-Rata	Std. Deviasi
Sebelum	10	14	19	17,00	1,633
Sampel Valid	10				

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, terlihat jika data minimal dari sampel pre test yaitu 14, diambil dari data terkecil keseluruhan responden. Data terkecil ini

dimiliki oleh sampel ke 2. Sedangkan untuk data maksimal dari sampel pre test yaitu 19, diambil dari data terbesar keseluruhan responden. Data terbesar ini terdapat pada responden ke 4 dan ke 8. Nilai rata-rata dari data pre test yaitu 17,00 dengan standar deviasi 1,633.

Nilai minimal dan maksimal untuk data pre test yang sudah dijelaskan pada tabel diatas dapat juga dilihat pada histogram di gambar 4.1 berikut ini :



Gambar 4.1 Histogram Nilai Minimal dan Maksimal Sampel Data Sebelum (Pre Test) Perlakuan

4.1.3 Deskripsi Data Postest

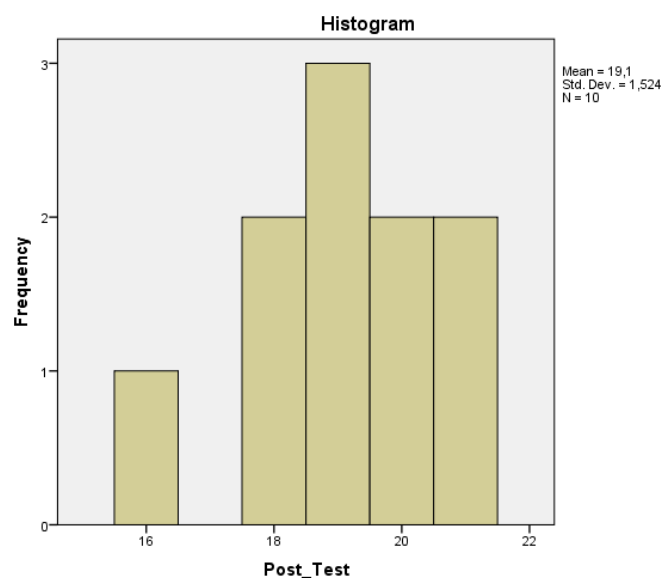
Berikut adalah distribusi nilai rata-rata, minimal, maksimal dan standar deviasi data setelah perlakuan :

Tabel 4.3 Nilai Minimal, Maksimal, Rata-Rata dan Standar Deviasi Data Setelah (Pos Test) di Pijat

	Sampel	Minimal	Maksimal	Rata-Rata	Std. Deviasi
Sesudah	10	16	21	19,10	1,524
Sampel Valid	10				

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, terlihat jika data minimal dari sampel pos test yaitu 16, diambil dari data terkecil keseluruhan responden. Data terkecil ini dimiliki oleh sampel ke 2. Sedangkan untuk data maksimal dari sampel pos test yaitu 21, diambil dari data terbesar keseluruhan responden. Data terbesar ini terdapat pada responden ke 4 dan ke 8. Nilai rata-rata dari data pre test yaitu 19,10 dengan standar deviasi 1,524.

Nilai minimal dan maksimal untuk data pos test yang sudah dijelaskan pada tabel diatas dapat juga dilihat pada histogram di gambar 4.2 berikut ini :



Gambar 4.2 Histogram Nilai Minimal dan Maksimal Sampel Data Setelah (Pos Test) Perlakuan

4.2 Hasil Pengujian Persyaratan Analisa

Pengajuan untuk memenuhi persyaratan analisis dilakukan dengan menggunakan uji normalitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan menyusun data sebagai berikut :

Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Efektivitas Hasil Pijat Pada Perawatan Bayi di dalam *Baby Spa*

Variabel	Mean	SD	Pvalue	N
Perlakuan				
Pre Test	17,00	1,633	0,200	10
Pos Test	19,10	1,524	0,200	

Berdasarkan dari tabel diatas, dapat dilihat untuk perhitungan rata-rata dari data sebelum perawatan adalah 17,00 dengan standar deviasi 1,633 dan Pvalue 0,200. Sedangkan untuk perhitungan rata-rata dari data sesudah perawatan adalah 19,10 dengan standar deviasi 1,524 dan Pvalue 0,200. Hasil pengujian normalitas terhadap data sebelum dan sesudah, keduanya memperoleh Pvalue sebesar 0,200, sedangkan α untuk $n = 10$ dengan taraf signifikan yaitu 0,05. Jadi Pvalue 0,200 $>$ α 0,05, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka data berdistribusi normal.

4.3 Pengajuan Hipotesis

Tabel 4.5 Uji Hipotesis Data Efektivitas Hasil Pijat Pada Perawatan Bayi di dalam *Baby Spa*

Variabel	Mean	SD	SE	Pvalue	N
Perlakuan					
Pre Test	17,00	1,633	0,516	0,000	10
Pos Test	19,10	1,524	0,482		

Rata-rata pengukuran sebelum perawatan adalah 17,00 dengan standar deviasi 1,633, pada pengukuran setelah perawatan di dapat rata-rata 19,10 dengan standar deviasi 1,524. Terlihat nilai rata-rata perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah adalah 2,100 dengan standar deviasi 0,738. Hasil uji statistik di dapatkan nilai Pvalue = 0,000, sedangkan α untuk $n = 10$ dengan taraf signifikan yaitu 0,05. Jadi Pvalue 0,000 lebih kecil dari α 0,05 (Pvalue < α) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah melakukan pijat bayi di dalam *baby spa*.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa ada efektivitas dari hasil pijat bayi yang dilakukan pada bayi berusia 6 bulan terhadap tumbuh kembangnya di dalam perawatan *baby spa*. Hal ini disebabkan oleh perawatan yang diberikan secara berkala, dimana dijadwalkan sebanyak dua minggu sekali dan dilakukan dalam satu bulan.

Berikut adalah langkah-langkah pemijatan bayi pada perawatan *baby spa* :



Gambar 4.3 Proses Penimbangan

1. Sebelum dipijat, bayi diukur suhu tubuhnya terlebih dahulu untuk memastikan bayi tidak dalam keadaan demam atau demam. Jika suhu tubuh tidak normal dan tetap dilakukan pemijatan, sepanjang dilakukan pemijatan hanya akan membuat kondisi tubuh menjadi lebih buruk. Karena saat demam, tubuh sedang mengeluarkan racun sedangkan pijat akan memrangsang produksi toksin dalam tubuh.



Gambar 4.4 Proses Persiapan Pijat

2. Lepaskan pakaian bayi, lalu secara perlahan lakukan interaksi untuk pendekatan agar bayi tidak kaget bertemu dengan orang baru. Tidak

disarankan untuk membuka popok bayi bagi bayi laki-laki, karena terkadang saat sedang dipijat bayi akan membuang urin.



Gambar 4.5 Proses Pijat Telapak Kaki

3. Awali pemijatan pada bagian telapak kaki. Tahan betis seperti memegang pemukul bola, lalu lakukan *pressure* di bagian telapak kaki lalu punggung kaki. Pijatan dilakukan dengan mengurut satu persatu jari-jari kaki, yang dapat merangsang otot-otot kecil pada kaki.



Gambar 4.6 Proses Pijat Pergelangan Kaki

4. Setelah itu, pijat pergelangan kaki bayi hingga ke pangkal paha. Pijatan dilakukan dengan melakukan *petrisage* bagian betis keatas dan kebawah. Pijatan pada daerah ini akan merangsang otot-otot besar kaki. Sehingga motorik kasarnya akan lebih cepat berkembang.



Gambar 4.7 Proses Pijat Bagian Paha

5. Pijat dilanjutkan ke bagian paha hingga bokong. Pada bagian ini rileksasi dilakukan, pemijatan dapat melemaskan otot-otot yang dirasa tegang. Untuk bayi yang sering di gendong atau baru saja melakukan perjalanan jauh, paha bayi akan terasa kaku dan keras.



Gambar 4.8 Proses Pijat Bagian Pangkal Paha

6. Angkat satu persatu kaki bayi ke atas dan kebawah, mulai dari kanan lalu kaki kiri secara bergantian, pada gerakan ini akan melenturkan otot-otot paha bayi yang kaku.



Gambar 4.9 Proses Pijat Bagian Perut

7. Saat memijat perut bayi, hindari tekanan yang terlalu keras pada bagian tulang rusuk. Pijat perut bayi dengan tangan kanan dan kiri mengarah keatas dan kebawah secara bergantian. Ini akan memperbaiki gerak refleks pada sistem pencernaan sehingga pencernaan akan menjadi lebih sehat. Setelah itu ahiri dengan *effleurage* perut bayi dari kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung dalam perut.



Gambar 4.10 Proses Pijat Bagian Dada

8. Proses pemijatan pada bagian dada dilakukan dengan, memulai *effleurage* dari bagian uluh hati, lalu naik keatas sampai ke belakang bahu. Lalu *rotasi* bagian dada dari atas ke ulu hati. Gerakan ini dapat merangsang otot-otot besar yang ada di bagian bahu.



Gambar 4.11 Proses Pijat Bagian Bawah Ketiak

9. Pemijatan pada bagian tangan dimulai dari bawah ketiak. Pemijatan ini perlu diawasi, apabila saat dilakukan tekanan terdapat pembengkakan kelenjar, maka pemijatan pada daerah ini sebaiknya tidak dilakukan.



Gambar 4.12 Proses Pijat Pergelangan Tangan

10. Setelah bagian bawah ketiak dipijat, *effleurage* tangan mulai dari pergelangan hingga ke bagian bahu. Lalu mulai *friction* seluruh jari-jari tangan. Pijatan ini dapat merangsang otot-otot kecil pada jari-jari. Setelah itu, usap punggung tangan menggunakan kedua ibu jari kiri dan kanan. Ahiri pijatan dengan gerakan *petrisage* pada seluruh bagian pergelangan tangan.



Gambar 4.13 Proses Membalikan Bayi

11. Sebelum melakukan pijat pada bagian punggung. Pancing bayi untuk membalikan tubuhnya sendiri. Dengan cara, menekuk kaki kiri ke arah kanan badan seperti pada gambar, tunggu sampai bayi membalikan sendiri tubuhnya.



Gambar 4.14 Proses Mengangkat Kepala

12. Apabila bayi sudah membalikan badannya, pancing bayi untuk mengangkat kepalanya dengan cara, sedikit kelitikan di bagian pinggang. Hal ini dapat memancing bayi untuk mengangkat badannya ketika posisi badan sedang telungkup.



Gambar 4.15 Posisi Telungkup Bayi

13. Pastikan bayi menahan posisi telungkup dengan kedua tangannya, apabila saat posisi telungkup, nafas bayi tersengal-sengal, artinya bayi masih menahan posisi telungkup dengan dadanya. Ini akan membuat bayi tidak nyaman dan nafasnya terganggu.



Gambar 4.16 Proses Pijat Bagian Tenguk

14. Pijat bagian tengkuk leher bayi dengan kedua jari telunjuk dan jari tengah untuk memancing bayi agar mengangkat lehernya. Dalam proses ini, dapat membantu bayi yang belum bisa mengangkat lehernya untuk mulai mempertahankan posisi lehernya. Karena untuk bayi berumur 6 bulan, seharusnya sudah bisa mengangkat leher, gerakan ini pun bisa diulangi diluar dari proses pemijatan, seperti setelah bayi mandi, dan saat dipakaikan baju, pijatan kecil ini bisa dilakukan sebagai latihan.



Gambar 4.17 Pembetulan Posisi

15. Setelah bayi mengangkat lehernya, benarkan posisi tangan agar dapat menopang tubuhnya dengan cara yang benar. Setelah dipastikan posisi bayi sudah aman, barulah proses pemijatan dilanjutkan.



Gambar 4.18 Proses Pijat Bagian Bokong

16. Lanjutkan pemijatan pada bagian bokong bayi. Pemijatan dilakukan dengan menggunakan satu atau dua tangan, dimulai dari luar bokong ke dalam bokong. Beri sedikit tekanan pada bagian ini, karena bokong memiliki daging yang tebal, sehingga sedikit tekanan tidak akan menyakiti bayi.



Gambar 4.19 Proses Pijat Bagian Punggung

17. Pijat bagian punggung dimulai dari leher. Gerakan tangan dari bagian atas sampai bagian batas pinggang bayi, lalu kembali lagi ke leher. Letakan tangan kanan pada bokong untuk menahan posisi bayi, lalu gunakan tangan kiri untuk memijat leher bayi sampai bahu. Setelah itu, gunakan gerakan seperti menyetrika punggung dengan memijat bagian leher tadi sampai ke batas pinggang dan ulangi lagi. Setelah itu buat lingkaran kecil sampai lingkaran besar dari bokong hingga ke leher.



Gambar 4.20 Proses Peregangan Kaki kiri

18. Setelah rangkaian pijat selesai, lakukan gerakan peregangan sebelum berenang. Proses ini sangat penting agar bayi tidak mudah kram saat berenang, dan tubuhnya mudah pegal saat selesai berenang. Genggam kaki bayi dengan tangan kanan dan tekuk hingga menyentuh bagian perut. Lalu lakukan hal yang sama pada bagian kiri.



Gambar 4.21 Proses Peregangan Kedua Kaki

19. Setelah itu, tekuk kedua kaki sampai ke bagian perut, luruskan lagi kedua kaki, lalu tekuk kembali kedua kaki. Ulangi beberapa kali gerakan tersebut.



Gambar 4.22 Proses Peregangan Tangan Terbuka

20. Pada bagian tangan, kedua tangan memegang tangan bayi dan di rentangkan dengan lebar.



Gambar 4.23 Proses Peregangan Tangan Tertutup

21. Setelah di rentangkan, rapatkan kedua tangan bayi ke bagian dada, lalu rentangkan lagi tangan bayi, dan ulangi gerakan tersebut hingga beberapa kali.



Gambar 4.24 Proses Peregangan Tangan Keatas

22. Gerakan tangan kanan bayi keatas sedangkan gerakan tangan kiri bayi kebawah, tahan tangan untuk beberapa saat lalu lakukan kembali.

Pijat dilakukan oleh terapis yang sudah terdidik dan memiliki pengalaman dalam hal memijat bayi. Pijatan yang dilakukan lebih fokus pada perangsangan otot-otot besar dan otot-otot kecil yang dapat mempengaruhi sistem kerja tubuh secara keseluruhan. Selama proses pemijatan dilakukan, situasi berjalan kondusif dengan ditandakan bayi tidak menangis, suasana tenang dengan alunan musik klasik dan ibu yang selalu menemani bayi saat dipijat membuat bayi merasa aman dan tidak canggung berhadapan dengan terapis. Terapis pun sangat ramah dengan bayi dan memiliki pembawaan yang tenang, sehingga bayi tidak kaget ketika bertemu dengan orang asing.

Pijat dilakukan sebelum berenang, karena tidak semua bayi langsung akrab dengan air. Biasanya, untuk bayi yang pertama kali di *baby spa* mereka akan menangis ketika dimasukkan kedalam air. Bayi akan takut dan mulai tidak tenang, akibatnya bayi hanya ingin digendong oleh ibunya. Selain itu jika aktifitas berenang dilakukan terlebih dahulu, bayi akan sangat lelah karena ketika berenang, bayi sudah menggerakkan seluruh badannya di dalam air, dalam kondisi inilah bayi akan mudah lapar, haus, dan mengantuk. Sebab dari itu, pijat dilakukan sebelum berenang dengan situasi yang lebih kondusif, setelah dipijat akan langsung dilakukan pemasaran untuk berenang.



Gambar 4.25 Berenang

Lepaskan popok bayi, dan pasang *neck ring* sebagai pengaman berenang pada bayi. Masukkan bayi secara perlahan kedalam kolam, mulai dari kaki lalu angkat kembali bayi, lalu masukkan bayi secara perlahan sampai bayi mulai mengenal air. Baru masukan secara perlahan seluruh tubuh bayi kedalam air. Selama bayi berenang, tidak disarankan untuk meninggalkan bayi tanpa pengawasan, sebaliknya, ajak bayi berinteraksi dan bermain. Berikan mainan jika perlu, apabila bayi takut atau menangis, ajak bayi bermain air dari luar kolam, lalu mulai untuk mencoba memasukannya lagi secara perlahan.

Dari hasil pijat bayi yang telah terlihat, masing-masing bayi mengalami perubahan atau kemajuan pada aspek yang berbeda-beda. Kemajuan ini bisa dikatakan baik, karena semua bayi mengalami perubahan dalam pertumbuhan maupun perkembangan, oleh karena itu pijat sangat dibutuhkan dalam masa *golden age* ini untuk menunjang pertumbuhan anak pada masa yang akan datang.

Hal ini dibuktikan dalam perhitungan dengan menggunakan rumus uji-t, sebagai analisis untuk melihat perbedaan yang terjadi dari sebelum dan sesudah melakukan *baby spa*, yakni pemberian pijat yang menghasilkan Pvalue = 0,000

lebih kecil dari pada $\alpha = 0,05$ ($P\text{value} < \alpha$). Dengan demikian, terdapat perbedaan hasil data sebelum dan sesudah dilakukannya pijat bayi.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini berhasil menguji hipotesis yang diajukan yaitu, adanya efektivitas hasil pijat bayi, namun peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini tidak sepenuhnya sampai pada tingkat kebenaran yang mutlak. Artinya karena kondisi tertentu pada jenjang yang berbeda, dan memungkinkan akan terdapat hasil yang berbeda sangat terbuka.

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti menghadapi keterbatasan-keterbatasan yang secara langsung berpengaruh terhadap hasil penelitian. Beberapa kelemahan ini yang dapat diperbaiki pada penelitian selanjutnya, diantaranya adalah :

1. Penelitian tidak dapat mengontrol pola hidup sampel agar selalu dalam kondisi yang stabil,
2. Hasil dari pengukuran berat badan, frekuensi sakit, dan aspek sosial bisa di pengaruhi oleh banyak faktor,
3. Keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya dalam penelitian ini, sehingga jumlah sampel yang diteliti dan waktu penelitian terbatas.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya efektivitas hasil pijat pada perawatan bayi di dalam *baby spa*. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi terbukti berefektif untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi, dinilai dari hasil pencapaian manfaatnya. Hal ini berdasarkan hasil uji hipotesis (H_0) yang dilakukan dengan menggunakan uji t maka diperoleh nilai Pvalue = 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan α 0,05 ($Pvalue < \alpha$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal tersebut membuktikan jika terdapat efektivitas hasil pijat pada perawatan bayi di dalam *baby spa*.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian terhadap Efektivitas hasil pijat pada perawatan bayi di dalam *baby spa*, dapat dikembangkan dan di implikasikan terhadap :

1. Pengembangan materi kuliah perawatan tubuh dan spa,
2. Perubahan pandangan masyarakat terhadap pijat bayi yang dilakukan dalam perawatan baby spa sangat penting, dari pada yang dilakukan oleh dukun pijat. Karena, selain dilakukan oleh terapis yang sudah berpendidikan, pijat bayi ini memperhatikan aspek lain,
3. Menjadi peluang bisnis untuk mengembangkan usaha perawatan tubuh dan spa khusus bayi,
4. Penelitian lainnya untuk memperdalam penelitian mengenai pijat bayi dan baby spa.

5.3 Saran

Pada ahir penelitian ini terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai berikut :

1. Bagi dosen perawatan tubuh, spa dan Pengelola Tata Usaha Program Studi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta untuk menambah materi Ilmu Pengetahuan tentang *baby spa* kedalam bagian dari mata kuliah Perawatan tubuh dan Spa.
2. Memperluas ilmu pengetahuan masyarakat tentang pijat bayi dan spa sebagai bagian penting dari proses mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
3. Membuka wawasan para orang tua, agar memilih tempat perawatan *baby spa* yang lebih mengutamakan hasil dari pijat itu sendiri.
4. Menjadikan *baby spa* sebagai salah satu lahan bisnis yang menjanjikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahrak, Afifah. 2014. Pengaruh *baby spa* terhadap tumbuh. Diakses di Afifahbahrak.blogspot.co.id/2014/05/pengaruh-baby-spa-terhadap-tumbuh_339.html?m=1 pada Desember 2016
- Chomaria, Nurul, 2011. Panduan Terlengkap Pasca Melahirkan. Surakarta : Ziyad Visi Media.
- Eka, Puspita, 2014. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan di Kelurahan Bintaro Jakarta. Universitas Islam Syarif Hidayatullah.
- Gupte, Suraj, 2004. Panduan Perawatan Anak. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Galenia, 2014. Home Baby Spa. Jakarta : Penertbit Plus.
- Hurlock, Elizabeth, 1978. Perkembangan Anak. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Kartono, Kartini, 1992. Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek. Bandung : Mandar Maju
- Kartono, Kartini, 1986. Psikologi Wanita. Bandung : Alumni.
- literaturbook.blogspot.com/2014/12/pengertian-efektivitas-dan-landasan.html?m=1
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2005. Metodology Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novia, Wahyu, 2014. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi di Polindes Desa Klieng Cot Aron Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Banda Aceh : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'Budiyah.
- Okatini, Mari, 2012. Modul Perawatan Badan dan Spa. Jakata : Universitas Negeri Jakarta.

Santrock, John, 2007. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Sutanto, Kusumadewi dan Lianywati Batihalm, 2015. *Spa Pengetahuan, Aplikasi, dan Manfaat*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Utami, Pratiwi, 2016. *New Mom 911*. Yogyakarta : CV. Andi Offset

www.google.co.id/search?q=hakikat+perkembangan&btnG=&client=ms-opera-mini-android&channel=new

LAMPIRAN 1

INSTRUMENT PENELITIAN

Lampiran

Uji Statistik

No Sampel	Pre Test	Post Test	D	D ²
1	17	20	3	9
2	14	16	2	4
3	18	19	1	1
4	19	21	2	4
5	15	18	3	9
6	16	18	2	4
7	17	20	3	9
8	19	21	2	4
9	18	19	1	1
10	17	19	2	4
			$\sum D = 21$	$\sum D^2 = 49$

Uji-t Statistik

$$S = \sqrt{\frac{1}{n-1} \left\{ D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n} \right\}}$$

$$= \frac{1}{10-1} \left\{ 49 - \frac{(21)^2}{10} \right\}$$

$$= \frac{1}{9} \left\{ 49 - \frac{441}{10} \right\}$$

$$= \frac{1}{9} \{ 49 - 44,1 \}$$

$$= \frac{1}{9} \times 4,9$$

$$= \sqrt{0,54} = \mathbf{0,75}$$

$$T = \frac{d}{S_{d/\sqrt{n}}}$$

$$= \frac{2,1}{0,75 / 3,162}$$

$$= \frac{2,1}{0,24}$$




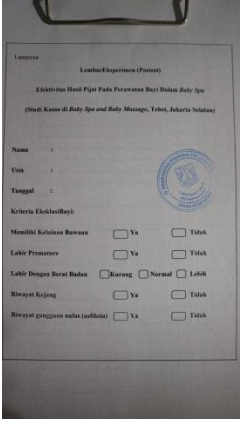
$$= 8,75 = \mathbf{9}$$

LAMPIRAN 2

LANGKAH KERJA




Lampiran




Alat Penelitian

NO	KETERANGAN	GAMBAR
1	<p>Timbangan digital.</p> <p>Timbangan ini digunakan untuk mengambil ukuran berat badan yang sudah terkalibrasi.</p>	
2	<p>Meteran Bayi :</p> <p>Digunakan untuk mengukur panjang badan bayi.</p>	
3	<p>Mainan :</p> <p>Berbagai mainan sebagai alat untuk berinteraksi dalam pengambilan penilaian</p>	
4	<p>Instrumen :</p> <p>Digunakan sebagai patokan pengambilan penilaian dan pertanyaan.</p>	

Lampiran

Langkah Kerja Penelitian Efektivitas

NO	KETERANGAN	GAMBAR
1	<p>Pengambilan Ukuran :</p> <p>Bayi ditimbang di atas timbangan yang di kalibrasi agar ukuran menjadi akurat</p>	 A photograph of a baby sitting on a white baby scale. The baby is wearing a grey t-shirt with a colorful graphic and patterned shorts. The scale has a digital display on the front.
2	<p>Pengambilan Ukuran :</p> <p>Bayi diukur dengan cara, direbahkan. Dibantu dengan orang tua bayi, pastikan badan bayi dalam keadaan lurus.</p>	 A photograph of a baby lying on a bed with a pink floral patterned sheet. The baby is wearing a light blue shirt and has a pacifier in their mouth. A person's hand is visible near the baby's head, possibly measuring.
3	<p>Pengajuan Pertanyaan :</p> <p>Mengajukan pertanyaan seputar bayi kepada orang tua bayi.</p>	 A photograph showing two women and a baby. One woman is holding the baby, who is wearing a dark blue shirt with a red bow tie. The other woman is sitting at a table, looking at a document and writing.

<p>4</p>	<p>Pengambilan Penilaian :</p> <p>Saat bayi sedang direbahkan di atas <i>massage bed</i>, bayi di ajak berinteraksi menggunakan mainan untuk diambil penilaian.</p>	
<p>5</p>	<p>Saat bayi sedang di pijat, penilaian di cek kembali, di bantu oleh ahli fisioterapis agar penilaian mendapatkan poin yang tepat.</p>	 

LAMPIRAN 3

SAMPEL PENELITIAN

Lampiran

Sampel Penelitian







LAMPIRAN 4

DOKUMENTASI PERAWATAN

Lampiran

Dokumentasi Perawatan

PERAWATAN 1	PERAWATAN 2
	
	
	
	



LAMPIRAN 5

DOKUMENTASI PENELITIAN

Lampiran

Dokumentasi Tempat Penelitian







Lampiran

Dokumentasi Penelitian



Bersama Bapak Ardi Selaku CEO *Baby Spa and Baby Massage*



Bersama Dr. Nurbani Selaku Pembimbing Instrument Penelitian

LAMPIRAN 6

SURAT - SURAT

RIWAYAT HIDUP

Adriany Triasti, Lahir pada tanggal 29 Januari 1995, di Jakarta. Penulis merupakan anak ke-3 dari 4 bersaudara dari pasangan Let. Aria Relawan dan Annies Lukitasari. Penulis pertama kali masuk pendidikan di SDN Purabaya III pada tahun 2000 dan tamat pada tahun 2006. Pada Tahun yang sama penulis melanjutkan ke SMP 6 Bogor dan tamat pada tahun 2009. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan pada tahun yang sama di SMK 3 Bogor dengan jurusan Tata Busana dan lulus pada tahun 2012. Dan pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Teknik, Program Studi Pendidikan Tata Rias melalui jalur Ujian Masuk Bersama.

