

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Konsep Pengetahuan**

###### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan didefinisikan sebagai informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk bertindak, yang melekat di benak seseorang setelah melakukan penginderaan melalui panca indera. Penginderaan ini mencakup indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan mengerti yang diperoleh melalui pengalaman melalui indra yang dimilikinya sehingga menghasilkan pengetahuan Lestari (2022).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga Notoatmodjo (2018).

###### **b. Tingkata Pengetahuan Dalam Domain Kognitif Menurut Taksonomi Bloom**

Pengetahuan dalam domain kognitif memiliki enam tingkatan, yaitu:

###### **1) Pengetahuan (*Knowledge*) / C-1**

Pengetahuan (*Knowledge*) merupakan proses berpikir dalam tingkatan yang terendah, dimana proses ini melibatkan proses mengingat kembali hal-hal yang umum maupun khusus.

###### **2) Pemahaman (*Comprehension*) / C-2**

Pada tingkatan ini, seseorang akan memiliki kemampuan dalam mengkap makna dan arti tentang hal yang sedang dipelajari dan dapat memanfaatkannya. Kata kerja yang dapat digunakan antara lain menjelaskan, menyimpulkan dan memberi contoh.

### 3) Penerapan (*Application*) C-3

Penerapan adalah proses berpikir dalam menerapkan kaidah atau metode guna menghadapi suatu kasus permasalahan yang nyata atau benar terjadi dan masih baru. Kemampuan untuk menerapkan gagasan, prosedur dan sebagainya. Adanya kemampuan dinyatakan dalam pengaplikasian. Kata kerja yang digunakan antara lain mengungkapkan, mendemonstrasikan, menunjukkan.

### 4) Analisis (*Analysis*) C-4

Kemampuan yang dimiliki peserta didik dalam menyelesaikan informasi yang banyak menjadi bagian-bagian kecil, kemudian bagian kecil tersebut dikaitkan dengan informasi yang ada dengan informasi yang lainnya.

### 5) Sintesis (*Synthesis*) C-5

Jenjang kemampuan yang menuntut peserta didik menghasilkan sesuatu yang baru dengan cara menggabungkan berbagai faktor.

### 6) Evaluasi (*evaluation*) C-6

Jenjang kemampuan yang menuntut peserta didik menghasilkan sesuatu yang baru dengan cara menggabungkan berbagai faktor. Hasilnya bisa berupa tulisan, rencana atau mekanisme (Kartini et al., 2022).

## c. Tingkatan Pengetahuan Dalam Dominan Kognitif

Pengetahuan dalam domain kognitif memiliki enam tingkatan yaitu Affandi & Soliha (2023) :

### 1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini yaitu mengingat Kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah

diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah paham terhadap obyek atas materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lainnya.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formula baru dari formulasi-formulasi baru yang baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang

ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan menggunakan wawancara atau angket yang menanyakan mengenai isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas.

#### **d. Cara Memperoleh Pengetahuan**

Terdapat beberapa cara untuk memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2018) sebagai berikut:

##### 1) Cara kuno atau tradisional

Cara kuno atau tradisional dipakai untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan sistematis dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini meliputi:

##### a) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak bisa dicoba dikemungkinan lain.

##### b) Pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

##### c) Melalui jalan pikiran

Untuk memperoleh pengetahuan serta kebenarannya manusia harus menggunakan jalan pikirannya serta penalarannya. Banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dan tradisi-tradisi yang dilakukan oleh orang, tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan seperti ini biasanya diwariskan turun-temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Kebiasaan-kebiasaan ini diterima dari sumbernya sebagai kebenaran mutlak.

## 2) Cara ilmiah dalam memperoleh pengetahuan

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah” atau lebih populer disebut dengan metodologi penelitian (*research methodology*) yaitu:

### a) Metode induktif

Mula-mula melakukan pengamatan langsung terhadap gejala-gejala alam atau kemasyarakatan kemudian hasilnya dikumpulkan satu diklasifikasikan, akhirnya diambil kesimpulan umum.

### b) Metode deduktif

Metode yang menerapkan hal-hal yang umum terlebih dahulu untuk seterusnya dihubungkan dengan bagian-bagian yang khusus.

## e. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2020) tingkat pengetahuan seseorang dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- 1) Baik : Hasil presentase 76-100%
- 2) Cukup : Hasil persentase 56-75%
- 3) Kurang : Hasil presentase <56%

## f. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Lestari (2022) faktor - faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain:

### 1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat di pungkiri makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, maka akan

menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang diperkenalkan.

## 2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

## 3) Umur

Bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Pertumbuhan pada fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa.

Semakin bertambah usia tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik (Silalahi, 2019).

## 4) Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang mendalam.

## 5) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

6) Informasi

Kemudahan untuk memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

**g. Sumber Pengetahuan**

Berbagai upaya yang dilakukan oleh manusia untuk memperoleh pengetahuan. Upaya-upaya serta cara yang dipergunakan dalam memperoleh pengetahuan menurut Lestari (2022) yaitu:

1) Orang yang memiliki otoritas

Salah satu upaya seseorang mendapatkan pengetahuan yaitu dengan bertanya pada orang yang memiliki otoritas atau yang dianggapnya lebih tahu.

2) Indra

Indra adalah peralatan pada diri manusia sebagai salah satu sumber internal pengetahuan. Dalam filsafat modern menyatakan bahwa pengetahuan pada dasarnya hanyalah pengalaman-pengalaman konkrit kita yang terbentuk karena persepsi indra, seperti persepsi, penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman, dan pencicipan dengan lidah.

3) Akal

Dalam kenyataannya pengetahuan tertentu yang biasa dibangun oleh tanpa harus atau tidak biasa mempersepsikannya dengan indra terlebih dahulu. Pengetahuan dapat diketahui dengan pasti dan dengan sendirinya karena potensi akal.

2) Intuisi

Salah satu sumber pengetahuan yang mungkin adalah intuisi atau pemahaman yang berlangsung tentang pengetahuan yang tidak merupakan hasil pemikiran yang sadar atau persepsi rasa yang langsung. Intuisi dapat berarti kesadaran tentang data-data yang langsung. Intuisi dapat berarti kesadaran tentang data-datanya yang langsung di rasakan.

#### **h. Alat Ukur Pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita pahami atau ukur bisa disesuaikan dengan level di atas Notoatmodjo (2018).

### **2. Konsep Pijat Bayi**

#### **a. Pengertian Pijat Bayi**

Pijat bayi disebut juga sebagai *stimulus touch* atau terapi sentuhan. Dikatakan terapi sentuhan karena melalui pijatan inilah akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan anak. Pijat bayi sudah dikenal oleh berbagai bangsa dan kebudayaan di dunia sejak berabad-abad lalu. Pijat bayi salah satu terapi yang banyak memberikan manfaat, juga merupakan ungkapan kasih sayang antara orang tua dengan anak, melalui sentuhan pada kulit yang dapat berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosional, dan tumbuh kembang anak Ria Riksani (2016).

Pijat bayi merupakan stimulasi terapi sentuhan bagi tubuh bayi untuk meningkatkan sirkulasi darah dan tumbuh kembang bayi yang optimal. Pijat bayi dapat dilakukan pada usia bayi 0-1 bulan, tetapi pada usia ini disarankan hanya melakukan gerakan-gerakan atau usapan-usapan halus apabila tali pusat belum lepas sebaiknya hindari area bagian perut. Pada usia 1-3 bulan gerakan halus disertai sedikit tekanan yang ringan dan usia lebih dari 3 bulan gerakan dilakukan dengan tekanan serta waktu yang semakin meningkat (Widaryanti & Riska, 2019).

Masa tumbuh kembang dini seorang anak sangat penting. Oleh karena itu, seorang anak harus mendapatkan kebutuhan pokok untuk tercapainya tumbuh kembang yang optimal. Ada tiga pokok kebutuhan bayi sejak lahir yang harus dipenuhi orang tua. Kebutuhan tersebut terdiri atas (Parwati et al., 2020):

- 1) Kebutuhan fisik-biologis, yaitu kebutuhan yang berguna untuk pertumbuhan otak, sistem sensorik, dan motoriknya. Kebutuhan ini meliputi kebutuhan paling dasar untuk pemenuhan gizi yang baik bagi tubuhnya, pencegahan dan pengobatan dari penyakit-penyakit, dan keterampilan fisik untuk melakukan aktivitas.
- 2) Kebutuhan emosi-kasih sayang, yaitu kebutuhan yang berguna untuk kecerdasan emosi, interpersonal, dan intrapersonalnya. Seperti melindungi, menimbulkan rasa aman dan nyaman, memperhatikan dan menghargai anak, tidak mengutamakan hukuman dengan kemarahan, namun justru memberikan lebih banyak teladan dengan penuh kasih.
- 3) Kebutuhan stimulasi, yaitu kebutuhan bayi akan rangsangan yang akan memacu semua kerja sistem sensorik dan motoriknya. Stimulasi ini sangat amat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Pijat bayi merupakan salah satu terapi sentuhan yang memenuhi ketiga kebutuhan pokok tersebut karena dalam praktiknya pijat bayi mengandung unsur sentuhan berupa kasih sayang, suara, kontak mata, gerakan dan pijatan. Stimulasi ini sangat penting terutama pada masa 3 tahun pertama kehidupannya. Adanya konsep periode kritis, disebut periode kritis karena pada masa ini tumbuh kembang anak sangatlah spesifik, membunyai waktu yang terbatas terjadi pada awal kehidupan dan sangat peka terhadap lingkungan.

#### **b. Tujuan Pijat Bayi**

Menurut sudut pandang fisioterapis, pijat bayi mempunyai beberapa tujuan dalam pelaksanaannya. Berikut beberapa tujuannya Ria Riksani (2016) :

- 1) Memperbaiki kekuatan otot dan persendian bayi.
- 2) Meningkatkan kemampuan reaksi penglihatan dan pendengaran.

- 3) Memberikan pendidikan kepada orang tua cara menggendong dan memandikan bayi.

**c. Manfaat Pijat Bayi**

Berikut ini beberapa manfaat yang didapatkan saat melakukan pijat bayi (Nurseha & Lintang, 2022):

- 1) Meningkatkan daya tahan tubuh
- 2) Dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga bayi tidur dengan nyaman dan nyenyak.
- 3) Meningkatkan proses pertumbuhan bayi
- 4) Meningkatkan berat badan

Bayi yang lahir prematur mengalami peningkatan berat badan sebanyak 20-47% per 3 hari setelah dipijat 3x15 menit selama 10 hari. Penelitian pada bayi cukup bulan usia 1- 3 bulan yang dipijat 15 menit 2x seminggu selama enam minggu mengalami kenaikan berat badan lebih baik dari pada kelompok yang tidak dipijat (Rohmah & Aryaneta, 2020).

- 5) Memperlancar peredaran darah
- 6) Mempererat ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi. Melalui sentuhan dan pijatan serta adanya kontak mata antara bayi dan orang tua akan menambah kontak batin keduanya.

**d. Mekanisme dasar pijatan**

Mekanisme dasar pijat bayi belum banyak diketahui. Walaupun demikian, saat ini pakar sudah mempunyai beberapa teori tentang mekanisme ini serta mulai menemukan jawabannya Ria Riksani (2016).

*1) Beta Endorphin*

Mempengaruhi Mekanisme Pertumbuhan Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian pada tikus, adanya pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran beta endorphin, yang akan meningkatkan pembentukan hormon pertumbuhan.

2) Aktivitas *Nervus Vagus*

Mempengaruhi Mekanisme Penyerapan Makanan Penelitian menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik.

3) Aktivitas *Nervus Vagus* Meningkatkan Volume ASI

Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas *nervus vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya ASI akan lebih banyak diproduksi karena seperti diketahui bahwa ASI akan diproduksi semakin banyak jika semakin banyak diminta.

4) Mekanisme Peningkatan Kekebalan Tubuh di Pengaruhi oleh Produksi *Serotonin*

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin*, yaitu meningkatkan kerja sel reseptor yang berfungsi mengikat hormon adrenalin yang merupakan hormon kecemasan/stress. Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin. Penurunan kadar hormon ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama *Immunoglobulin M* dan *Immunoglobulin G* (IgM dan IgG).

5) Pijatan Dapat Mengubah Gelombang Otak

Setelah dilakukan pemijatan biasanya akan membuat bayi tidur lelap dan meningkatkan konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Pengubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha*, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*Electro Encephalogram*).

#### e. Prinsip Pelayanan Pijat Bayi

Menurut (Juwita & Jayanti, 2019) berikut ini prinsip pelayanan pijat bayi yang harus dilakukan:

- 1) Terciptanya suasana yang nyaman
  - a) Jangan melakukan pijatan pada bayi yang sedang tidur.
  - b) Jangan melakukan pijatan pada bayi yang sedang lapar.
  - c) Ibu tidak merasa terganggu ketika bayi sedang dipijat sehingga ibu dapat fokus dan tenang pada bayinya.
  - d) Tangan ibu harus dalam keadaan hangat dan bersih.
  - e) Ruangan harus dalam keadaan hangat dan bersih.
- 2) Perhatian respon bayi saat sedang memijat  
Apabila bayi menangis keras dalam proses pemijatan, maka segera hentikan pemijatan.
- 3) Pemijatan dilakukan pada bayi yang sehat  
Sebaiknya melakukan pemijatan pada bayi yang sehat karena jika melakukan pemijatan pada bayi yang tidak sehat akan menyebabkan bayi merasa tidak nyaman sehingga bayi rewel dan akan menangis. Boleh dilakukan pemijatan pada bayi sakit tetapi harus konsultasi terlebih dahulu dengan dokter spesialis dan melihat kondisi bayinya.
- 4) Hindari pemijatan saat bayi sedang menyusu  
Bayi yang habis menyusu sebaiknya jangan langsung dilakukan pemijatan. Sebaiknya disendawakan terlebih dahulu sehingga udara yang masuk Bersama ASI dapat keluar dan jangan lupa posisikan berdiri tegak agar ASI yang masuk dapat mengendap didasar lambung karena sifat ASI adalah cair. Selain itu, disebabkan masih lemahnya otot pencernaan terutama otot lambung, otot lambung masih kemah, maka isi yang ada di dalam lambung dapat Kembali ke kerongkongan dan bayi akan muntah.

- 5) Landasan hukum dan kode etik
  - a) Kemenkes RI No. 1076/Menkes/SK/VII/2003 tentang penyelenggaraan Pengobatan Tradisional.
  - b) Kemenkes RI No 908/Menkes/SK/VII/2010 tentang pedoman penyelenggaraan keperawatan keluarga.
  - c) Kepmenkes RI Nomor HK.0107/MENKES/320/2020 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi yang dilakukan melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Pijat bayi menjadi salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang dapat dilakukan oleh bidan.

**f. Waktu Yang Tepat Untuk Melakukan Pijat Bayi**

Menurut (Pranoto et al., 2021) pijat bayi bisa dilakukan segera setelah bayi lahir, sesuai dengan keinginan orangtua. Tentu, jika pemijatan dilakukan lebih dini, bayi akan mendapatkan manfaat dan keuntungan yang lebih besar. Hasil yang lebih optimal akan didapatkan jika pemijatan dilakukan sejak bayi lahir secara teratur, pemijatan dilakukan 2 kali seminggu dalam waktu 15-20 menit.

Waktu terbaik untuk melakukan pijatan saat bayi dalam keadaan terjaga dengan baik. Pemijatan dilakukan pada waktu-waktu berikut ini:

- 1) Pada pagi hari sebelum mandi, saat orang tua dan anak siap untuk beraktivitas. Hal ini dilakukan agar mudah membersihkan minyak yang menempel pada bayi.
- 2) Pada malam hari, sebelum tidur. Jika pijat dilakukan pada saat ini, akan membantu tidur bayi agar lebih nyenyak.

Gerakan pemijatan sebaiknya dilakukan sesuai dengan perkembangan usia bayi. Berikut ini fase perkembangan untuk proses pijat bayi.

- a) Usia bayi 0-1 bulan, bayi cukup dipijat dengan Gerakan halus seperti mengusap-usap
- b) Usia bayi 1-3 bulan, dilakukan Gerakan halus sambil sedikit memberikan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
- c) Usia bayi > 3 bulan, tekanan pemijatan semakin meningkat.

**g. Persiapan dan Prosedur Memijat Bayi**

Sebelum melakukan pemijatan harus memperhatikan persiapan dan prosedur yang akan dilakukan seperti sebagai berikut (Widaryanti & Riska, 2019) :

- 1) Ruangan yang hangat dan tidak pengap agar bayi merasa nyaman saat dipijat.
- 2) Hindari kuku Panjang dan lepas semua perhiasan yang ada ditangan.
- 3) Cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pemijatan.
- 4) Menyiapkan kain/handuk, baju ganti, dan minyak/oil.
- 5) Duduk dengan posisi yang nyaman dan tenang.
- 6) Baringkan bayi diatas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
- 7) Meminta izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan menyentuh wajah dan kepala atau meletakkan telapak tangan di hadapan anak sambil mengajak bicara dan melihat respon bayi.
- 8) Tuangkan minyak secukupnya kemudian menggosok-gosokkan tangan di depan bayi atau samping telinga agar tangan terasa hangat. Sebaiknya pemijatan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan punggung.

**h. Teknik atau Cara Melakukan Pijat Bayi**

Setiap gerakan pada tahap pemijatan dapat diulang sebanyak enam kali, berikut teknik melakukan pijat bayi (Widaryanti & Riska, 2019).

## 1) Kaki

## a) Perahan Cara India

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball. Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

## b) Peras dan putar

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

## c) Telapak kaki

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

## d) Tarik lembut jari

Pijatlah jari-jarinya satu per satu dengan memutar menjahui telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

e) Gerakan perengangan (*stretch*)

Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit. Dengan jari-jari tangan lain regangan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.

## f) Titik tekan

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

## g) Punggung kaki

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.

h) Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)

Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.

i) Perahan cara swedia

Peganglah pergelangan kaki bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

j) Gerakan menggulung

Pegang pangkal paha dengan kedua tangan. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.

k) Gerakan akhir

Setelah gerakan 1 sampai 10 dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi. Letakan kedua tangan Anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dai paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

2) Perut

Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

a) Mengayuh sepeda

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

b) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

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

c) Ibu jari ke samping

Letakan kedua ibu jari di samping kanan-kiri perut. Gerakan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan-kiri.

d) Bulan-matahari

Buatlah lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke

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

e) Gerakan *I Love You*

”P” pijatlah perut bayi dari bagian kiri atas ke bawah dengan bentuk menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “P”. “LOVE” pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. “YOU” pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah.

f) Gelembung atau jari-jari berjalan (*walking fingers*)

Letakan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

3) Dada

a) Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak anda di tengah dada bayi/ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selakangan, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati.

b) Kupu-kupu

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

4) Tangan

a) Memijat ketiak

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

b) Perahan india

Arah pemijatan cara india pijatan yang menjahui tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul *soft ball*, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dari pudak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

c) Peras dan putar (*squeeze and twist*)

Cara lain adalah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.

d) Membuka tangan

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

## e) Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

## f) Punggung tangan

Letakan tangan bayi di antara kedua tangan anda. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

g) Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

## h) Perahan swedia

Arah pijatan swedia adalah dari pegelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.

## i) Gerakan menggulung

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

## 5) Muka

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka.

a) Dahi: Menyetrika dahi (*open book*)

Letakan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi. Tekanan jari-jari anda dengan lembut dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata.

b) Alis: Menyetrika alis

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

c) Hidung: senyum I

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

d) Mulut bagian atas: senyum II

Kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

e) Mulut bagian bawah: senyum III

Letakan kedua ibu jari di atas dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

6) Punggung

a) Gerakan maju mundur (kursi goyang)

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

b) Gerakan menyetrika

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

c) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

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

d) Gerakan Melingkar

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

e) Gerakan Menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang samapai ke pantat bayi.

### **3. Konsep Pendidikan Kesehatan**

#### **a. Pengertian Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan untuk membantu atau menyampaikan informasi kepada individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan atau perilakunya, untuk mencapai kesehatan kearah yang lebih baik (Rahmi et al., 2023).

Menurut (Milah, 2022) Pendidikan kesehatan pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk dapat menyampaikan pesan kesehatan kepada Masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan adanya pesann tersebut, diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik.

## **b. Tujuan Pendidikan Kesehatan**

Tujuan umum pendidikan kesehatan adalah membuat perubahan perilaku dari yang merugikan kesehatan kearah tingkah laku yang dapat menguntungkan kesehatan Pakpahan et al., (2021) .

Adapun tujuan lainnya:

- 1) Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
- 2) Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, dan mental maupun sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

## **c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan**

Menurut Islamarida et al., (2023), ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar pendidikan Kesehatan dapat mencapai sasaran:

- 1) **Tingkat Pendidikan**  
Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya.
- 2) **Tingkat Sosial Ekonomi**  
Semakin tinggi sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru. Tingkat sosial ekonomi terlalu rendah sehingga tidak begitu memperhatikan pesan-pesan yang disampaikan, karena lebih memikirkan kebutuhan-kebutuhan yang lebih mendesak.
- 3) **Adat Istiadat**  
Masyarakat masih menghargai dan menganggap adat istiadat sebagai sesuatu yang tidak boleh diabaikan.
- 4) **Kepercayaan Masyarakat**  
Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah ada kepercayaan masyarakat dengan penyampaian informasi.

#### 5) Ketersediaan Waktu

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan.

#### d. Media Pendidikan Kesehatan

Menurut Pakpahan et al.,(2021) Media pendidikan kesehatan merupakan sarana yang digunakan untuk menyampaikan materi atau informasi kesehatan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan. Menurut fungsinya sebagai saluran informasi kesehatan, media dibedakan menjadi tiga jenis yaitu media cetak, media elektronik dan media papan.

- 1) Media Cetak Media cetak sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain sebagai berikut :
  - a) Booklet, ialah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar.
  - b) Leaflet, ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dalam bentuk kalimat, gambar atau kombinasi.
  - c) *Flyer* (selebaran), bentuk seperti leaflet tetapi tidak berlipat.
  - d) *Flif chart* (lembar balik), biasanya berbentuk buku dimana tiap lembar berisi gambar peragaan dan lembaranbaliknya berisi kalimat yang berisi pesan atau informasi berkaitan dengan gambar tersebut.
  - e) Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan.
  - f) Poster, ialah bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan, biasanya di tempelkan di tembok-tembok, tempat-tempat umum atau kendaraan umum.
  - g) Foto, mengungkapkan informasi kesehatan.

- 2) Media Elektronik Media elektronik yang digunakan untuk menyampaikan pesan – pesan dan informasi kesehatan terdiri dari beberapa jenis diantaranya:
- a) Televisi, dapat berupa sandiwara, sintron, forum diskusi atau tanya jawab seputar masalah kesehatab, pidato, kuis atau cerdas cermat dan sebagainya.
  - b) Radio, dapat berupa obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, dan sebagainya.
  - c) Video, berupa informasi dan pesan–pesan kesehatan di buat dalam bentuk video.
  - d) *Slide*, digunakan untuk mempresentasikan pesan/informasi kesehatan.

**e. Media Video**

1) Pengertian Video

Video adalah gambar yang bergerak dan disertai dengan suara. Media video merupakan salah satu jenis media audio visual yang dapat menggambarkan suatu objek bergerak serta suara secara bersamaan pada saat penyampaian informasi (Marliani, 2021).

Menurut (Wijayanti et al., 2020) untuk penyampaian informasi berupa kegiatan yang memerlukan keterampilan dalam ranah psikomotorik, penggunaan media video dapat menayangkan setiap langkah-langkah kegiatan secara detail sehingga penonton dapat melihat dan menirukan setiap gerakan. Tayangan video dapat diputar berulang kali tanpa merubah isi materi, sehingga dapat memahami betul tentang keterampilan tersebut dan dapat mempraktekannya.

2) Kelebihan Media Video

Media video mengandung unsur suara dan gambar menghasilkan pemahaman yang efektif dalam waktu singkat dan video dapat diputar berulang-ulang, membuat pesan dan informasi lebih mudah dipahami sehingga dapat menambah pengetahuan,

informasi tersebut akan tinggal lebih lama dalam ingatan. Beberapa kelebihan pada media video tersebut dianggap lebih baik dan lebih menarik sebagai media pendidikan (Madinatus Sahro et al., 2023).

### 3) Kekurangan Media Video

Berikut ini beberapa kekurangan media video menurut (Masrifah et al., 2023) yaitu:

- a) Perhatian penonton sulit dikuasai
- b) Sifat komunikasinya bersifat satu arah
- c) Kurang mampu menampilkan detail dari objek yang disajikan secara sempurna.

### 4) Jenis-Jenis Video

Jenis-jenis video berdasarkan tujuan pembuatannya meliputi:

- a) Video Cerita yaitu video yang bertujuan untuk memaparkan cerita.
- b) Video Dokumenter yaitu video yang bertujuan merekam sebuah kejadian atau peristiwa dalam kehidupan.
- c) Video pembelajaran yaitu video yang bertujuan untuk memberikan materi pembelajaran agar mudah diserap dan dapat diulang kembali agar lebih paham terhadap pembelajaran.
- d) Video presentasi yaitu video yang bertujuan untuk mengkomunikasikan ide atau gagasan Dianawati (2022).

### 5) Visual

Visual mengubah stimulus cahaya menjadi informasi yang kemudian diproses oleh otak. cahaya yang dipantulkan benda pertama-tama difokuskan oleh bagian optik mata (utamanya kornea dan lensa mata). Di retina, fotoreseptor menerima distribusi cahaya, kemudian cahaya tersebut akan diserap dan dikonversi menjadi sinyal kimiawi serta sinyal elektrik (sinyal visual) oleh lapisan retina. Sinyal-sinyal ini keluar

dari mata melalui syaraf optik dan diubah menjadi representasi kortikal di otak. Tahap-tahap pemrosesan visual tahap optikal (pembentukan bayangan cahaya), tahap retinal (konversi cahaya menjadi visual) dan tahap kortikal (representasi kortikal di otak) (Fauzan et al., 2021).

6) Tahapan-Tahapan media video dalam mempengaruhi pengetahuan

a) Stimulasi Visual (Melihat)

Video menciptakan pengalaman sensorik yang lebih menarik dibandingkan materi teks saja. Tidak hanya membaca namun juga melihat gambar bergerak dan mendengarkan.

b) Peningkatan Retensi (Mendengarkan)

Sebuah studi menyatakan dengan video mampu menyimpan informasi hingga 95% tiga hari kemudian, kemudian gambar visual 65% dan teks saja yang hanya 10%.

c) Memahami

Dengan memberikan efek gambar yang bergerak dan efek suara mampu mengarahkan perhatian atau menyoroti informasi yang spesifik. Memberikan narasi sambil menampilkan ilustrasi di video meningkatkan proses mengingat dan mencegah *overwhelmed* (kewalahan) (Mahmudah et al., 2020).

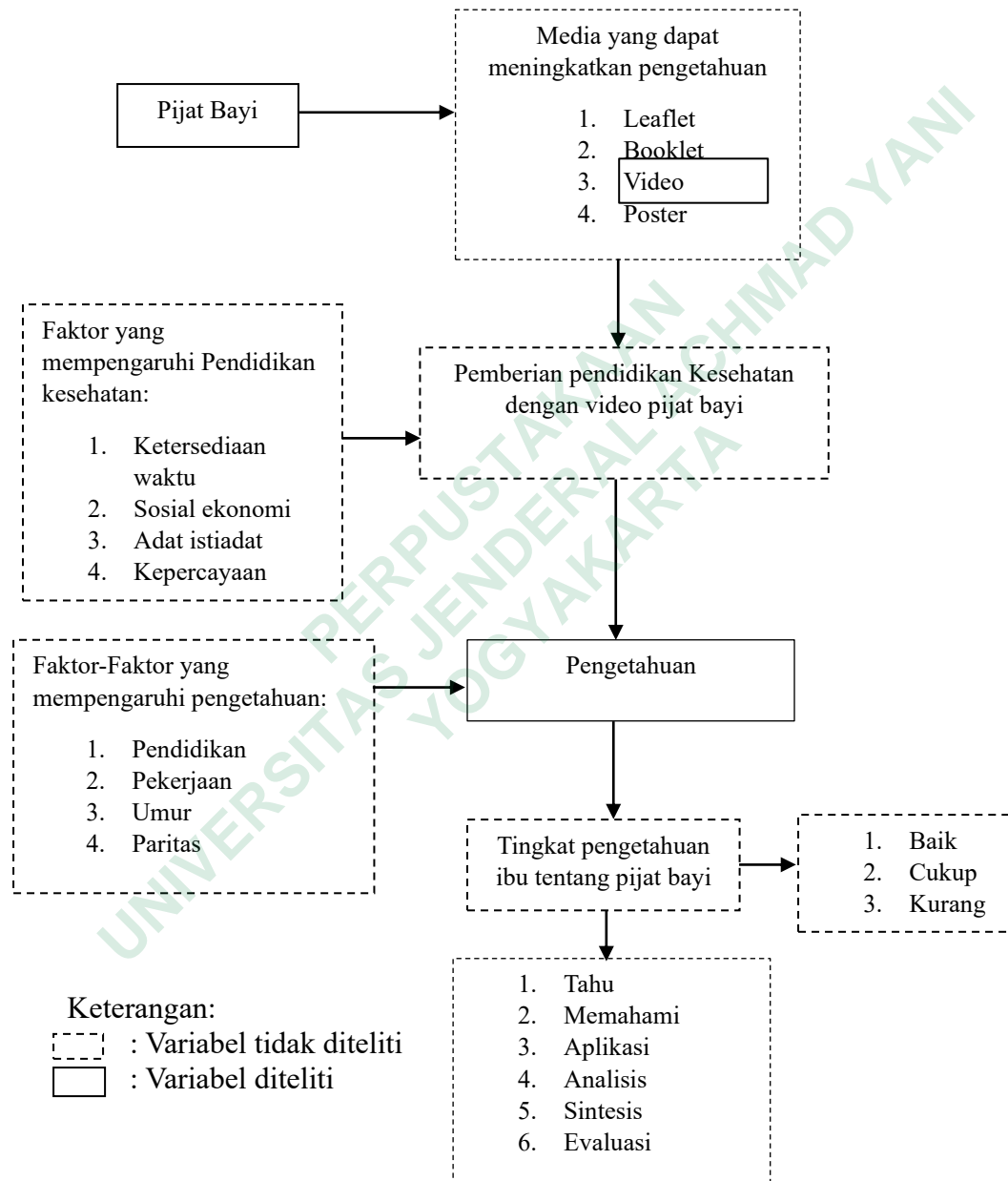
#### **4. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Video Pijat Bayi**

Pendidikan kesehatan mengenai pijat bayi dapat dilakukan satu kali dan sudah cukup untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Penelitian yang dilakukan (Sukmawati, 2024) menunjukkan bahwa setelah intervensi pendidikan kesehatan, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Menurut Aji et al. (2023) konsep dan prinsip pendidikan kesehatan, serta menyatakan bahwa intervensi pendidikan

dilakukan 1 kali dapat memberikan dampak signifikan terhadap pengetahuan masyarakat.

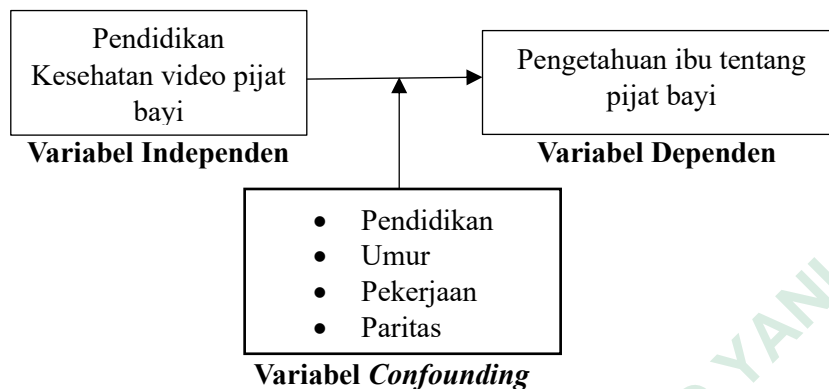
## B. Kerangka Teori

Gambar 2. 1 Kerangka Teori



### C. Kerangka Konsep

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep



### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan peneliti yang masih perlu diuji secara statistic (Supardi & Surahman, 2021). Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka penulis membuat hipotesis, yaitu:

Ha : Ada pengaruh pendidikan kesehatan video pijat bayi terhadap pengetahuan ibu.