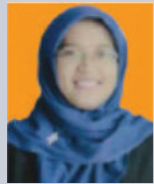


PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI DAN BALITA

Penulisan buku ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan referensi baik bagi dosen maupun bagi mahasiswa pada khususnya serta bagi ilmu kebidanan pada umumnya.

Materi yang dibahas dalam buku ini adalah :

- Bab 1 Konsep Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi dan Balita
- Bab 2 Kebutuhan Dasar Bayi dan Balita
- Bab 3 Pemantauan Tumbuh Kembang Bayi, Balita
- Bab 4 Stimulasi Pada Bayi, Balita



Yulizawati, SST., M.Keb. lahir di Kampar 20 Juli 1982 adalah dosen Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sejak 1 Mei 2014. Pendidikan Diploma III Kebidanan ditempuh di Poltekkes Padang Prodi Kebidanan Bukittinggi, lulus tahun 2002, bekerja di RSIA Eria Bunda Pekanbaru tahun 2003-2004, dan Akbid Inderagiri Rengat 2004-2014, kemudian lulus pendidikan ke D IV Kebidanan tahun 2004 di Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. saat ini sebagai Kaprodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Serta sebagai EiC Journal of Midwifery (JoM).



Rahmayani Afrah, S.Keb., Bd. Lahir di Padang 22 Oktober 1994 adalah alumni S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, lulus tahun 2017. Melanjutkan studi ke Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, lulus tahun 2020. Sekarang bekerja sebagai staf Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.



PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI DAN BALITA



Yulizawati, SST., M.Keb
Rahmayani Afrah, S.Keb., Bd

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI DAN BALITA



**Yulizawati, SST., M.Keb
Rahmayani Afrah, S.Keb., Bd**

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI DAN BALITA

Yulizawati, SST., M.Keb
Rahmayani Afrah, S.Keb., Bd



Edisi Asli
Hak Cipta © 2022 pada penulis
Griya Kebonagung 2, Blok I2, No.14
Kebonagung, Sukodono, Sidoarjo
Telp.: 0812-3250-3457
Website: www.indomediapustaka.com
E-mail: indomediapustaka.sby@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

UNDANG-UNDANG NOMOR 19 TAHUN 2002 TENTANG HAK CIPTA

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama **7 (tujuh) tahun** dan/atau denda paling banyak **Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)**.
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama **5 (lima) tahun** dan/atau denda paling banyak **Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)**.

Yulizawati
Afrah, Rahmayani

Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi dan Balita/Yulizawati, Rahmayani Afrah
Edisi Pertama
—Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2022
Anggota IKAPI No. 195/JTI/2018
1 jil., 17 × 24 cm, 90 hal.

ISBN: 978-623-414-047-7

1. Kebidanan
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi dan Balita
- I. Judul
- II. Yulizawati, Rahmayani Afrah

Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya yang tak terhingga penulis dapat menyelesaikan buku *Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi dan Balita*. Penulisan buku ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan referensi baik bagi dosen maupun bagi mahasiswa pada khususnya serta bagi ilmu kebidanan pada umumnya.

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada hingga kepada:

1. Rektor Universitas Andalas Prof. Dr. Yuliandri, SH., MH yang selalu memberikan kesempatan pengembangan bagi dosen dalam pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi
2. Ketua LPPM Universitas Andalas Dr. Uyung Gatot S. Dinata, yang telah memberikan dorongan dan kesempatan kepada penulis
3. Dekan Fakultas Kedokteran Dr. dr. Afriwardi, SH, Sp.KO., M.A yang selalu memberikan motivasi dan arahan bagi penulis
4. Bapak Heru Dibyo Laksono, ST., MT, yang selalu memfasilitasi dan memotivasi penulis
5. Bapak dan ibu dosen yang selalu memberikan inspirasi kepada penulis

Padang, 29 Juli 2021

Penulis

Daftar Isi

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I Konsep Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi dan Balita	1
Pengertian Pertumbuhan dan Perkembangan.....	1
Ciri-ciri Pertumbuhan	2
Ciri-ciri Perkembangan	2
Aspek-Aspek Pertumbuhan dan Perkembangan.....	3
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan.	4
Tahapan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak	6
Teori perkembangan	9
BAB II Kebutuhan Dasar Bayi dan Balita	13
Kebutuhan Asuh (Fisik Biomedis)	13
Kebutuhan Asih (Psikologi)	17
Kebutuhan Asah (Kebutuhan akan Stimulasi Mental).....	21

BAB III Pemantauan Tumbuh Kembang Bayi, Balita	27
Pemantauan pertumbuhan	27
Pemantauan perkembangan	32
Upaya-Upaya Meningkatkan Pertumbuhan Dan Perkembangan Secara Optimal.....	34
BAB IV Stimulasi Pada Bayi, Balita	39
Konsep Dasar Stimulasi.....	39
Pijat Bayi.....	46
DAFTAR PUSTAKA	81

Daftar Tabel

Tabel 4.1 Stimulasi Pada Usia < 1 Tahun.....	41
Tabel 4.2 Stimulasi Pada Anak < 1 Tahun sesuai SDIDTK.....	42
Tabel 4.3 Stimulasi Pada Anak Usia 12-36 Bulan.....	44
Tabel 4.4 Langkah Pijat Bayi.....	52

BAB 1

Konsep Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi dan Balita

Pengertian Pertumbuhan dan Perkembangan

Whaley dan Wong (2009) mengemukakan pertumbuhan sebagai suatu peningkatan ukuran dan jumlah sel serta jaringan intraseluler, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat, sedangkan perkembangan menitikberatkan pada perubahan yang terjadi secara bertahap dari tingkat yang paling rendah ke tingkat yang paling tinggi dan kompleks melalui proses maturasi dan pembelajaran. Pertumbuhan berhubungan dengan perubahan pada kuantitas yang maknanya terjadi perubahan pada jumlah dan ukuran sel tubuh yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan ukuran dan berat seluruh bagian tubuh.

Perkembangan berhubungan dengan perubahan secara kualitas, diantaranya terjadi peningkatan kapasitas individu untuk berfungsi yang dicapai melalui proses pertumbuhan, pematangan dan pembelajaran. Pertumbuhan terjadi secara simultan dengan perkembangan, berbeda dengan pertumbuhan, perkembangan merupakan hasil interaksi kematangan susunan saraf pusat dengan organ yang dipengaruhinya, misalnya perkembangan system neuromuskuler, kemampuan bicara, emosi dan sosialisai. Kesemua fungsi tersebut berperan penting dalam kehidupan manusia yang utuh.

Ciri-ciri pertumbuhan

Menurut Soetjiningsih (2012), pertumbuhan mempunyai ciri-ciri:

1. Perubahan proporsi tubuh yang dapat diamati pada masa bayi dan dewasa.
2. Hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Perubahan ini ditandai dengan tanggalnya gigi susu dan timbulnya gigi permanen, hilangnya refleks primitif pada masa bayi, timbulnya tanda seks sekunder dan perubahan lainnya.
3. Kecepatan pertumbuhan tidak teratur. Hal ini ditandai dengan adanya masa-masa tertentu dimana pertumbuhan berlangsung cepat yang terjadi pada masa prenatal, bayi dan remaja (adolesen).
4. Pertumbuhan berlangsung lambat pada masa pra sekolah dan masa Sekolah

Ciri-ciri perkembangan

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak bersifat individual. Namun demikian perkembangan setiap anak mempunyai ciri-ciri yang sama, yaitu (Depkes, 2006):

1. Perkembangan menimbulkan perubahan. Perkembangan terjadi bersamaan dengan pertumbuhan. Setiap pertumbuhan disertai dengan perubahan fungsi. Misalnya perkembangan intelegensia. Pada seorang anak akan menyertai pertumbuhan otak dan serabut saraf.
2. Pertumbuhan dan perkembangan pada tahap awal menentukan perkembangan selanjutnya. Seorang anak tidak bisa melewati satu tahap perkembangan sebelum ia melewati tahapan sebelumnya. Contoh: seorang anak tidak akan bisa berjalan sebelum ia berdiri dan ia tidak bisa berdiri jika pertumbuhan kaki dan bagian tubuh lain yang terkait dengan fungsi anak terhambat. Perkembangan awal ini merupakan masa kritis karena akan menentukan perkembangan selanjutnya.
3. Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda. Sebagaimana pertumbuhan, perkembangan juga mempunyai kecepatan yang berbeda beda baik dalam pertumbuhan fisik rnaupun perkembangan fungsi organ. Kecepatan pertumbuhan dan perkembangan setiap anak juga berbeda-beda.
4. Pertumbuhan berkorelasi dengan perkembangan. Pada saat pertumbuhan berlangsung, maka perkembanganpun mengikuti. Terjadi peningkatan kemampuan mental, memori, daya nalar, asosiasi dan lain-lain pada anak, sehingga pada anak sehat seiring bertambahnya umur maka bertambah pula tinggi dan berat badannya begitupun kepandaianya.
5. Perkembangan mempunyai pola yang tetap. Perkembangan fungsi organ tubuh terjadi menurut hukum yang tetap, yaitu:
 - a. Perkembangan terjadi lebih dahulu di daerah kepala, kemudian menuju ke arah kaudal/ anggota tubuh (po/a sefa/okauda/).

- b. Perkembangan terjadi lebih dahulu di daerah proksimal (gerak kasar) lalu berkembang ke bagian distal seperti jari-jari yang mempunyai kemampuan gerak halus (po/a proksimodista/).
- c. Perkembangan memiliki tahap yang berurutan. Tahap perkembangan seorang anak mengikuti pola yang teratur dan berurutan. Tahaptahap tersebut tidak bisa terjadi terbalik, misalnya anak mampu berjalan dahulu sebelum bisa berdiri.

Aspek-Aspek Pertumbuhan dan Perkembangan

1. Aspek pertumbuhan Untuk menilai pertumbuhan anak dilakukan pengukuran antropometri. Pengukuran antropometri meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan (panjang badan), lingkaran kepala. Pengukuran berat badan digunakan untuk menilai hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, pengukuran tinggi badan digunakan untuk menilai status perbaikan gizi disamping faktor genetik, sedangkan pengukuran lingkaran kepala dimaksudkan untuk menilai pertumbuhan otak. Pertumbuhan otak kecil (mikrosefali) menunjukkan adanya retardasi mental, apabila otaknya besar (volume kepala meningkat) terjadi akibat penyumbatan cairan serebrospinal (Hidayat, 2012).
2. Aspek perkembangan
 - a. Motorik kasar (*gross motor*) merupakan aspek perkembangan lokomosi (gerakan) dan postur atau posisi tubuh (Soetjiningsih, 2014). Perkembangan motorik kasar pada masa prasekolah, diawali dengan kemampuan untuk berdiri dengan satu kaki selama 1-5 detik, melompat dengan satu kaki, membuat posisi merangkak dan lain-lain (Hidayat,2012).
 - b. Motorik halus (*fine motor skills*) merupakan koordinasi halus pada otot-otot kecil yang memainkan suatu peran utama (Soetjiningsih, 2014). Perkembangan motorik halus mulai memiliki kemampuan menggoyangkan jari-jari kaki, menggambar dua atau tiga bagian, menggambar orang, mampu menjepit benda, melambatkan tangan dan sebagainya (Hidayat, 2012).
 - c. Bahasa (*language*) adalah kemampuan untuk memberikan respon terhadap suara, mengikuti perintah dan berbicara spontan. Pada perkembangan bahasa diawali mampu menyebut hingga empat gambar, menyebut satu hingga dua warna, menyebutkan kegunaan benda, menghitung, mengartikan dua kata, meniru berbagai bunyi, mengerti larangan dan sebagainya (Hidayat, 2012).
 - d. Perilaku sosial (*personal social*) adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Perkembangan adaptasi sosial pada anak prasekolah, yaitu dapat bermain dengan permainan sederhana, mengenali anggota keluarganya, menangis jika dimarahi, membuat permintaan yang sederhana dengan gaya tubuh,

menunjukkan peningkatan kecemasan terhadap perpisahan dan sebagainya (Hidayat, 2012 : 26). Untuk menilai perkembangan anak yang dapat dilakukan adalah dengan wawancara tentang faktor kemungkinan yang menyebabkan gangguan dalam perkembangan, kemudian melakukan tes skrining perkembangan anak (Hidayat, 2012).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan

Kualitas tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal) (Depkes, 2006). Faktor internal terdiri dari:

1. Ras/etnik atau bangsa. Anak yang dilahirkan dari ras bangsa Amerika tidak memiliki faktor herediter ras bangsa Indonesia atau sebaliknya.
2. Keluarga. Ada kecenderungan keluarga yang memiliki postur tubuh tinggi, pendek, gemuk atau kurus.
3. Umur. Kecepatan pertumbuhan yang pesat terjadi pada masa prenatal, tahun pertama kehidupan dan masa remaja.
4. Jenis kelamin. Fungsi reproduksi pada anak perempuan berkembang lebih cepat daripada laki-laki. Tetapi setelah melewati masa pubertas pertumbuhan anak laki-laki akan lebih cepat.
5. Genetik. Genetik (heredokonstitusional) adalah bawaan anak yaitu potensi anak yang akan menjadi ciri khasnya. Ada beberapa kelainan genetik yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Salah satu contohnya adalah tubuh kerdil.
6. Kelainan kromosom. Kelainan kromosom umumnya disertai dengan kegagalan pertumbuhan dan perkembangan seperti pada sindrom down dan sindrom turner.

Sedangkan faktor eksternal terdiri dari 3 (tiga) hal yaitu faktor prenatal, faktor persalinan dan faktor pasca persalinan.

1. Faktor prenatal
 - a. Gizi Nutrisi yang dikonsumsi ibu selama hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janin yang dikandungnya. Oleh karena itu asupan nutrisi pada saat hamil harus sangat diperhatikan. Pemenuhan zat gizi menurut kaidah gizi seimbang patut dijalankan. Dalam setiap kali makan, usahakan ibu hamil mendapat cukup asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.
 - b. Mekanis Trauma dan posisi fetus yang abnormal dapat menyebabkan kelainan kongenital seperti club foot, dislokasi panggul, falsi fasialis, dan sebagainya.
 - c. Toksin/zat kimia Beberapa obat-obatan seperti aminopterin, thalidomid dapat menyebabkan kelainan kongenital palatoskisis.

- d. Endokrin Diabetes mellitus pada ibu hamil dapat menyebabkan makrosomia, kardiomegali, hiperplasia adrenal.
 - e. Radiasi Paparan radium dan sinar rontgen dapat mengakibatkan kelainan pada janin seperti mikrosefali, spina bifida, retardasi mental dan deformitas anggota gerak, kelainan kongenital mata, kelainan jantung.
 - f. Infeksi pada trimester pertama dan kedua oleh TORCH (toksoplasma, rubella, cytomegalo virus, herpes simpleks) dapat menyebabkan kelainan pada janin, seperti katarak, bisu tuli, mikrosefali, retardasi mental dan kelainan jantung kongenital.
 - g. Kelainan imunologi Eritoblastosis fetalis timbul karena perbedaan golongan darah antara ibu dan janin sehingga ibu membentuk antibody terhadap sel darah merah janin, kemudian melalui plasenta masuk ke dalam peredaran darah janin dan akan menyebabkan hemolisis yang selanjutnya mengakibatkan hiperbilirubinemia dan kern ikterus yang akan menyebabkan kerusakan jaringan otak.
 - h. Anoksia embrio Anoksia embrio yang disebabkan oleh gangguan fungsi plasenta menyebabkan pertumbuhan janin terganggu.
 - i. Psikologis ibu Kehamilan yang tidak diinginkan, perlakuan salah/kekerasan mental pada ibu selama hamil serta gangguan psikologis lainnya dapat mempengaruhi pertumbuhan janin.
2. Faktor persalinan
Komplikasi yang terjadi pada saat proses persalinan seperti trauma kepala, asfiksia dapat menyebabkan kerusakan jaringan otak bayi.
3. Faktor pasca persalinan
- a. Gizi
Untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, maka bayi dan anak memerlukan gizi/nutrisi yang adekuat. Pada masa bayi, makanan utamanya adalah ASI. Berikan hak anak untuk mendapatkan ASI eksklusif, yaitu hanya ASI sampai bayi berusia 6 bulan. Setelah itu tambahkan makanan pendamping ASI (MPASI), yang diberikan sesuai dengan usia anak. Pemberian MPASI harus diberikan secara bertahap sesuai dengan usia anak. Secara garis besar pemberian MPASI dibagi menjadi 2 tahapan, yaitu MPASI untuk usia 6 bulan, dan MPASI untuk usia 9 bulan ke atas. Keduanya berbeda dalam rasa dan teksturnya, sesuai dengan perkembangan dan kemampuan anak.
 - b. Penyakit kronis kelainan congenital
Penyakit-penyakit kronis seperti tuberculosis, anemia serta kelainan kongenital seperti kelainan jantung bawaan atau penyakit keturunan seperti thalasemia dapat mengakibatkan gangguan pada proses pertumbuhan.

- c. Lingkungan fisik dan kimia
Lingkungan sering disebut milieu adalah tempat anak hidup yang berfungsi sebagai penyedia kebutuhan dasar anak (provider). Sanitasi lingkungan yang kurang baik, kurangnya sinar matahari, paparan sinar radio aktif, zat kimia tertentu (plumbum, merkuri, rokok dan sebagainya) mempunyai dampak negatif terhadap pertumbuhan anak.
- d. Psikologis
Faktor psikologis yang dimaksud adalah bagaimana hubungan anak dengan orang di sekitarnya. Seorang anak yang tidak dikehendaki oleh orang tuanya atau anak yang selalu merasa tertekan akan mengalami hambatan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya.
- e. Endokrin
Gangguan hormon, seperti pada penyakit hipotiroid dapat menyebabkan anak mengalami hambatan pertumbuhan.
- f. Sosio-ekonomi
Kemiskinan selalu berkaitan dengan kekurangan makanan, kesehatan lingkungan yang jelek dan ketidaktahuan. Keadaan seperti ini dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak.
- g. Lingkungan pengasuhan
Pada lingkungan pengasuhan, interaksi ibu-anak sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak.
- h. Obat-obatan
Pemakaian kortikosteroid jangka lama akan menghambat pertumbuhan, demikian juga dengan pemakaian obat perangsang terhadap susunan saraf yang menyebabkan terhambatnya produksi hormon pertumbuhan.

Tahapan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Berdasarkan beberapa teori, maka proses tumbuh kembang anak dibagi menjadi beberapa tahap (Depkes, 2006), yaitu:

1. Masa prenatal atau masa intra uterin (masa janin dalam kandungan). Masa ini dibagi menjadi 3 periode, yaitu:
 - a. Masa zigot/mudigah, yaitu sejak saat konsepsi sampai umur kehamilan 2 minggu.
 - b. Masa embrio, sejak umur kehamilan 2 minggu sampai 8/12 minggu. Sel telur/ovurn yang telah dibuahi dengan cepat akan menjadi suatu organism, terjadi diferensiasi yang berlangsung dengan cepat, terbentuk sistem organ dalam tubuh.

- c. Masa janin/fetus, sejak umur kehamilan 9/12 minggu sampai akhir kehamilan. Masakan ini terdiri dari 2 periode yaitu: Masa fetus dini, yaitu sejak umur kehamilan 9 minggu sampai trimester ke 2 kehidupan intra uterin. Pada masa ini terjadi percepatan pertumbuhan, alat tubuh telah terbentuk dan mulai berfungsi. Masa fetus lanjut, yaitu trimester akhir kehamilan. Pada masa ini pertumbuhan berlangsung pesat disertai perkembangan fungsi organ. Terjadi transfer imunoglobulin G (Ig G) dari darah ibu melalui plasenta. Akumulasi asam lemak esensial omega 3 (docosa hexanic acid) dan omega 6 (arachidonic acid) pada otak dan retina. Trimester pertama kehamilan merupakan periode terpenting bagi berlangsungnya kehidupan janin. Pada masa ini pertumbuhan otak janin sangat peka terhadap lingkungan sekitarnya. Gizi kurang pada ibu hamil, infeksi, merokok dan asap rokok, minuman beralkohol, obat-obatan, bahan-bahan toksik, pola asuh, depresi berat, faktor psikologis seperti kekerasan terhadap ibu hamil dapat menimbulkan pengaruh buruk bagi pertumbuhan janin dan kehamilan. Agar janin dalam kandungan tumbuh dan berkembang menjadi anak sehat, maka selama hamil ibu dianjurkan untuk:
- Menjaga kesehatannya dengan baik.
 - Selalu berada dalam lingkungan yang menyenangkan.
 - Mendapat asupan gizi yang adekuat untuk janin yang dikandungnya.
 - Memeriksa kehamilan dan kesehatannya secara teratur ke sarana kesehatan.
 - Memberi stimulasi dini terhadap janin.
 - Mendapatkan dukungan dari suami dan keluarganya.
 - Menghindari stress baik fisik maupun psikis.

2. Masa bayi (infancy) umur 0-11 bulan.

Masa bayi dibagi menjadi 2 periode:

a. Masa neonatal, umur 0-28 hari.

Pada masa ini terjadi adaptasi terhadap lingkungan dan terjadi perubahan sirkulasi darah serta mulai berfungsinya organ-organ. Masa neonatal dibagi menjadi dua periode:

- Masa neonata/dini, umur 0-7 hari.
- Masa neonata/lanjut, umur 8-28 hari,

b. Masapost neonatal, umur 29 hari sampai 11 bulan.

Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat dan proses pematangan berlangsung secara terus-menerus terutama meningkatnya fungsi sistem saraf. Selain itu untuk menjamin berlangsungnya proses tumbuh kembang optimal, bayi membutuhkan pemeliharaan kesehatan yang baik termasuk mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan, diperkenalkan pada makanan pendamping

ASI sesuai dengan umurnya, mendapatkan imunisasi sesuai jadwal serta mendapatkan pola asuh yang sesuai.

Masa ini juga masa dimana kontak ibu dan bayi berlangsung sangat erat, sehingga dalam masa ini pengaruh ibu dalam mendidik anak sangat besar.

Tahap perkembangan pada bayi dibagi dalam 4 tahap, yaitu perkembangan bayi Umur 0-3 bulan adalah: mampu mengangkat kepala setinggi 45°, menggerakkan kepala dari kiri/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 bicara/tersenyum dan mengenal ibu dengan penglihatan, penciuman, pendengaran dan kontak.

Perkembangan Bayi Umur 3-6 bulan, anak mampu berbalik dari telungkup ke telentang, mengangkat kepala setinggi 90°, mempertahankan kepala tetap tegak dan stabil, menggenggam pensil, meraih benda yang ada dalam jangkauannya, memegang tangannya sendiri, berusaha memperluas pandangan, mengarahkan matanya pada bendabenda kecil, mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik dan tersenyum ketika melihat mainan/gambar yang menarik saat bermain sendiri.

Perkembangan bayi Umur 6-9 bulan, adalah mampu duduk (sikap tripod) sendiri, belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagian berat badan, merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang, memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya, memungut 2 benda, masing-masing tangan pegang 1 benda pada saat yang bersamaan, memungut benda sebesar kaeang dengan eara meraup, bersuara tanpa arti, mmmama, bababa, dadada, tatata, meneari mainan atau benda yang dijatuhkan, bermain tepuk tangan atau ci/uk ba, bergembira dengan melempar benda dan makan kue sendiri. Sedangkan kemampuan bayi. Umur 9-12 bulan, bayi sudah mampu mengangkat badannya ke posisi berdiri, belajar berdiri selama 30 detik atau berpegangan di kursi, dapat berjalan dengan dituntun, mengulurkan lengan/badan untuk meraih maianan yang diinginkan, menggenggam erat pensil, memasukkan benda ke mulut, mengulang dan 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 dibisikkan, senang diajak bermain 'ciluk ba' dan mengenal anggota keluarga, takut pada orang yang belum dikenal.

Teori perkembangan

1. Sigmund Freud (perkembangan psychosexual)

a. Fase Oral (0-1 tahun)

Pusat aktivitas yang menyenangkan di dalam mulutnya, anak mendapat kepuasan saat mendapat ASI, kepuasan bertambah dengan aktifitas mengisap jari dan tangannya atau benda-benda sekitarnya.

- b. Fase Anal (2-3 tahun)
Meliputi retensi dan pengeluaran feces. Pusat kenikmatannya pada anus saat BAB, waktu yang tepat untuk mengajarkan disiplin dan bertanggung jawab.
 - c. Fase Urogenital atau faliks (usia 3- 4 tahun)
Tertarik pada perbedaan anatomis laki dan perempuan, ibu menjadi tokoh sentral bila menghadapi persoalan. Kedekatan anak laki-laki pada ibunya menimbulkan gairah seksual dan perasaan cinta yang disebut oedipus kompleks.
 - d. Fase Latent (4-5 tahun sampai masa pubertas)
Masa tenang tetapi anak mengalami perkembangan pesat aspek motorik dan kognitifnya. Disebut juga fase homosexual alamiah karena anak-anak mencari teman sesuai jenis kelaminnya, serta mencari figur (role model) sesuai jenis kelaminnya dari orang dewasa.
 - e. Fase
Genitalia Alat reproduksi sudah mulai matang, heteroseksual dan mulai menjalin hubungan rasa cinta dengan berbedajenis kelamin.
2. Piaget (perkembangan kognitif)
Meliputi kemampuan intelegensi, kemampuan berpersepsi dan kemampuan mengakses informasi, berfikir logika, memecahkan masalah kompleks menjadi simple dan memahami ide yang abstrak menjadi konkrit, bagaimana menimbulkan prestasi dengan kemampuanyang dimiliki anak.
- a. Tahap sensori-motor (0-2 tahun)
Perilaku' anak banyak melibatkan motorik, belum terjadi kegiatan mental yang bersifat simbolis (berpikir). Sekitar usia 18-24 bulan anak mulai bisa melakukan operations, awal kemampuan berfikir.
 - b. Tahap pra operasional (2-7 tahun)
 - c. Tahap pra konseptual (2-4 tahun)
Anak melihat dunia hanya dalam hubungan dengan dirinya, pola pikir egosentris. Pola berfikir ada dua yaitu: transduktif anak mendasarkan kesimpulannya pada suatu peristiwa tertentu (ayam bertelur jadi semua binatang bertelur) atau karena ciri-ciri objek tertentu (truk dan mobil sama karena punya roda empat). Pola penalaran sinkretik terjadi bila anak mulai selalu mengubah-ubah kriteria klasifikasinya. Misalnya mula-mula ia mengelompokkan truk, sedan dan bus sendiri-sendiri, tapi kemudian mengelompokkan mereka berdasarkan warnanya, lalu berdasarkan besar-kecilnya, dst.
 - d. Tahap intuitif (4-7 tahun)
Pola pikir berdasar intuitif, penalaran masih kaku, terpusat pada bagian bagian tertentu dari objek dan semata-mata didasarkan atas penampakan objek.

- e. Tahap operasional konkrit (7-12 tahun)
Konversi menunjukkan anak mampu menawar satu objek yang diubah bagaimanapun bentuknya, bila tidak ditambah atau dikurangi maka volumenya tetap. Seriasi menunjukkan anak mampu mengklasifikasikan objek menurut berbagai macam cirinya seperti: tinggi, besar, kecil, warna, bentuk, dst.
 - f. Tahap operasional-formal (mulai usia 12 tahun) Anak dapat melakukan representasi simbolis tanpa menghadapi objek- objek yang ia pikirkan. Pola pikir menjadi lebih fleksibel melihat persoalan dari berbagai sudut yang berbeda.
3. Erikson (perkembangan psikososial)
Proses perkembangan psikososial tergantung pada bagaimana individu menyelesaikan tugas perkembangannya pada tahap itu, yang paling penting adalah bagaimana memfokuskan diri individu pada penyelesaian konflik yang baik itu berlawanan atau tidak dengan tugas perkembangannya. Perkembangan psikososial:
- a. *Trust vs. Miss trust* (0-1 tahun)
Kebutuhan rasa aman dan ketidakberdayaannya menyebabkan konflik basic trust dan misstrust, bila anak mendapatkan rasa amannya maka anak akan mengembangkan kepercayaan diri terhadap lingkungannya, ibu sangat berperan penting.
 - b. *Autonomy vs shame and doubt* (2-3 tahun)
Organ tubuh lebih matang dan terkoordinasi dengan baik sehingga terjadi peningkatan keterampilan motorik, anak perlu dukungan, pujian, pengakuan, perhatian serta dorongan sehingga menimbulkan kepercayaan terhadap dirinya, sebaliknya celaan hanya akan membuat anak bertindak dan berfikir ragu-ragu. Kedua orang tua objek sosial terdekat dengan anak.
 - c. *Initiatif vs guilty* (3-6 tahun)
Bila tahap sebelumnya anak mengembangkan rasa percaya diri dan mandiri, anak akan mengembangkan kemampuan berinisiatif yaitu perasaan bebas untuk melakukan sesuatu atas kehendak sendiri. Bila tahap sebelumnya yang dikembangkan adalah sikap ragu-ragu, maka ia akan selalu merasa bersalah dan tidak berani mengambil tindakan atas kehendak sendiri.
 - d. *Industry vs inferiority* (6-11 tahun)
Logika anak sudah mulai tumbuh dan anak sudah mulai sekolah, tuntutan peran dirinya dan bagi orang lain semakin luas sehingga konflik anak masa ini adalah rasa mampu dan rendah diri. Bila lingkungan ekstern lebih banyak menghargainya maka akan muncul rasa percaya diri tetapi bila sebaliknya, anak akan rendah diri.

- e. *Identity vs role confusion* (mula; 12 tahun)
Anak mulai dihadapkan pada harapan-harapan kelompoknya dan dorongan yang makin kuat untuk menegenal dirinya sendiri. Ia mulai berpikir bagaimana masa depannya, anak mulai mencari identitas dirinya serta perannya, jika ia berhasil melewati tahap ini maka ia tidak akan bingung menghadapi perannya.
 - f. *Intimacy vs isolation* (dewasa awal)
Individu sudah mulai mencari pasangan hidup. Kesiapan membina hubungan dengan orang lain, perasaan kasih sayang dan keintiman, sedang yang tidak mampu melakukannya akan mempunyai perasaan terkucil atau tersaing.
 - g. *Generativity vs self absorption* (dewasa tengah)
Adanya tuntutan untuk membantu orang lain di luar keluarganya, pengabdian masyarakat dan manusia pada umumnya. Pengalaman di masa lalu menyebabkan individu mampu berbuat banyak untuk kemanusiaan, khususnya generasi mendatang tetapi bila tahap-tahap silam, ia memperoleh banyak pengalaman negatif maka mungkin ia terkurung dalam kebutuhan dan persoalannya sendiri.
 - h. *Ego integrity vs despair* (dewasa lanjut)
Memasuki masa ini, individu akan menengok masa lalu. Kepuasan akan prestasi, dan tindakan-tindakan dimasa lalu akan menimbulkan perasaan puas. Bila ia merasa semuanya belum siap atau gagal akan timbul kekecewaan yang mendalam.
4. Kohlberg (perkembangan moral)
 - a. Pra-konvensional Mulanya ditandai dengan besarnya pengaruh wawasan kepatuhan dan hukuman terhadap perilaku anak. Penilaian terhadap perilaku didasarkan atas akibat sikap yang ditimbulkan oleh perilaku. Dalam tahap selanjutnya anak mulai menyesuaikan diri dengan harapan-harapan lingkungan untuk memperoleh hadiah, yaitu senyum, pujian atau benda.
 - b. Konvensional Anak terpaksa menyesuaikan diri dengan harapan lingkungan atau ketertiban sosial agar disebut anak baik atau anak manis.
 - c. Purna konvensional Anak mulai mengambil keputusan baik dan buruk secara mandiri. Prinsip pribadi mempunyai peranan penting. Penyesuaian diri terhadap segala aturan di sekitarnya lebih didasarkan atas penghargaanannya serta rasa hormatnya terhadap orang lain.
 5. Hurlock (perkembangan emosi)
Menurut Hurlock, masa bayi mempunyai emosi yang berupa kegairahan umum, sebelum bayi bicara ia sudah mengembangkan emosi heran, malu, gembira, marah dan takut. Perkembangan emosi sangat dipengaruhi oleh faktor kematangan dan belajar. Pengalaman emosional sangat tergantung dari seberapa jauh individu dapat

mengerti rangsangan yang diterimanya. Otak yang matang dan pengalaman belajar memberikan sumbangan yang besar terhadap perkembangan emosi, selanjutnya perkembangan emosi dipengaruhi oleh harapan orang tua dan lingkungan

BAB 2

Kebutuhan Dasar Bayi dan Balita

Kebutuhan Asuh (Fisik Biomedis)

Asuh merupakan kebutuhan anak dalam pertumbuhan anak yang berhubungan langsung dengan kebutuhan fisik anak. Kebutuhan asuh dapat dikatakan sebagai kebutuhan primer bagi balita, apabila kebutuhan ini tidak dapat dipenuhi akan menimbulkan dampak negatif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu dampak negatif bagi anak yang kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi akan mengalami kegagalan pertumbuhan fisik, penurunan IQ (*intelligence quotient*), penurunan produktivitas, penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi penyakit, dan peningkatan risiko terjangkit penyakit dan mengalami kematian lebih tinggi. Dampak lain jika kebutuhan ini tidak dipenuhi akan menyebabkan tidak optimalnya perkembangan otak. Selanjutnya mari saudara mempelajari lebih lanjut tentang uraian materi kebutuhan dasar asuh pada neonatus, bayi, balita dan anak prasekolah.

Pengertian Asuh (FISIK-BIOMEDIS)

Asuh merupakan kebutuhan dasar fisik seperti makanan, tempat tinggal. Asuh dititikberatkan pada asupan gizi anak yaitu saat di kandungan dan sesudahnya. Misalnya ada seorang ibu, saat kehamilan anak pertama dan kedua, saya menjaga kesehatan dan

mempertahankan asupan yang saya makan. Vitamin, susu, dan makanan bergizi saya lahap karena harapan saya melahirkan anak yang cerdas dan sehat. Setelah lahir, saya juga memperhatikan masa pertumbuhannya.

Menjelaskan Pemberian Pangan Atau Nutrisi

Pertumbuhan anak yang cepat sangat membutuhkan energi yang besar, sehingga anak cenderung mudah lelah. Nutrisi ini harus terpenuhi sejak anak masih dalam rahim. Ibu memberikan nutrisi seimbang melalui konsumsi makanan yang bergizi dan menu seimbang. Air susu ibu (ASI) yang merupakan nutrisi yang paling lengkap dan seimbang bagi bayi terutama pada 6 bulan pertama (ASI Eksklusif). Nutrisi yang adekuat dan seimbang merupakan kebutuhan akan asuh yang terpenting. Nutrisi termasuk bagian gizi untuk pembangunan tubuh yang mempunyai pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada tahun-tahun pertama kehidupan dimana anak sedang mengalami pertumbuhan yang sangat pesat terutama pertumbuhan otak. Keberhasilan perkembangan anak ditentukan oleh keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan otak. Jadi dapat dikatakan bahwa nutrisi selain mempengaruhi pertumbuhan, juga mempengaruhi perkembangan otak. Sampai umur 6 bulan ASI adalah makanan terbaik yang ideal untuk bayi baik ditinjau dari segi kesehatan fisis maupun psikis. ASI mempunyai kadar laktosa tinggi yang diperlukan otak bayi.

Pertumbuhan otak manusia lebih cepat dibandingkan dengan otak jenis makhluk lain, karenanya memerlukan zat-zat yang sesuai untuk mendorong pertumbuhan otaknya secara sempurna. Pemberian makanan tambahan yang tepat akan memberikan hasil yang lebih baik bagi pertumbuhan anak, tapi yang seimbang dan sangat tergantung nilai gizi yang terkandung dalam makanan yang disajikan oleh ibu dan keluarga, pengetahuan tentang gizi yang harus dikuasai oleh ibu dan keluarga melalui penyuluhan gizi. Nutrien dapat digolong menjadi 3 golongan :

1. Golongan pembangun: protein hewani dan protein nabati kira-kira 2-3 gram/kgBB/hari. Misal: ikan, daging, susu telur dll
2. Golongan sumber tenaga: karbohidrat, lemak (singkong, beras, jagung kentang dll)
3. Golongan pelindung: mikronutrien (besi, kalsium, seng, mangan dll) Keadaan kesehatan gizi bergantung pada tingkat konsumsi makanan yang dihidangkan mengandung semua kebutuhan tubuh. Masa tumbuh kembang anak membutuhkan zat gizi lengkap seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan mineral. Kebutuhan diatas jika tidak terpenuhi akan menghambat proses tumbuh kembang pada tahap selanjutnya. Kebutuhan kalori dan protein harian yang dianjurkan bagi bayi hingga remaja akan memperjelas kebutuhan pemenuhan gizi seimbang bagi anak.

Pelayanan kesehatan anak merupakan suatu tindakan yang berkesinambungan dan terdiri dari pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Tindakan pencegahan primer dilakukan untuk mencegah risiko tinggi terkena penyakit, seperti melakukan imunisasi dan penyuluhan pada orang tua tentang diare.

Pelayanan kesehatan Anak perlu dipantau/diperiksa kesehatannya secara teratur. Penimbangan anak minimal 8 kali setahun dan dilakukan SDIDTK (Stimulasi Deteksi Intervensi Dini Tumbuh Kembang) minimal 2 kali setahun. Pemberian kapsul vitamin A dosis tinggi setiap bulan Februari dan Agustus. Tujuan pemantauan yang teratur untuk mendeteksi secara dini dan menanggulangi bila ada penyakit dan gangguan tumbuh kembang, mencegah penyakit serta memantau pertumbuhan dan perkembangan anak.

Imunisasi Anak perlu diberikan imunisasi dasar yang lengkap yaitu BCG, Polio, DPT, Hb dan Campak agar terlindung dari penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi. Sekarang sudah banyak imunisasi tambahan yang sudah beredar di Indonesia seperti Hib, IPD dll. Pemberian Imunisasi pada bayi dan anak sangat penting untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas terhadap penyakit yang bisa dicegah dengan imunisasi. Dengan melaksanakan imunisasi yang lengkap maka diharapkan dapat mencegah timbulnya penyakit yang menimbulkan kesakitan dan kematian.

Morbiditas/ kesakitan Diperlukan upaya deteksi dini, pengobatan dini dan tepat serta limitasi kecacatan. Kesehatan anak harus mendapat perhatian dari para orang tua, yaitu dengan cara membawa anaknya yang sakit ke tempat pelayanan kesehatan terdekat. Jangan sampai penyakit ditunggu menjadi parah, sebab bisa membahayakan jiwanya. Perlu diajarkan ke orang tua cara membuat larutan oralit untuk penderita diare atau obat panas untuk anak demam. Demikian juga penyakit ISPA yang sering memberi dampak pada tumbuh kembang anak harus ditanggulangi sedini mungkin. Anak yang sehat umumnya akan tumbuh dengan baik, dan berbeda dengan anak yang sering sakit karena pertumbuhan akan terganggu. Perlu memberikan makanan ekstra pada setiap anak sesudah menderita suatu penyakit.

Kebutuhan Pakaian

Pakaian yang layak, bersih dan aman (tidak mudah terbakar, tanpa pernik-pernik yang mudah menyebabkan anak kemasukan benda asing). Kebutuhan rasa aman dan nyaman yang diberikan pada anak dapat diberikan melalui pemenuhan kebutuhan pakaian pada anak. Pakaian merupakan sebuah bentuk perlindungan dan kehangatan yang diberikan untuk mencegah dan melindungi anak dari berbagai benda yang dapat membahayakan anak. Pakaian juga dapat meningkatkan percaya diri anak dalam lingkungan sosialnya.

Kebutuhan Perumahan

Keadaan perumahan yang layak dengan konstruksi bangunan yang tidak membahayakan penghuninya, akan menjamin keselamatan dan kesehatan penghuninya. Misalnya, ventilasi dan pencahayaan yang cukup, tidak penuh sesak, cukup leluasa untuk anak bermain, bebas polusi, maka akan menjamin tumbuh kembang anak. Rumah merupakan tempat yang menjadi tujuan akhir seseorang. Rumah dijadikan sebagai tempat berlindung dari cuaca dan kondisi lingkungan sekitar, menyatukan keluarga, meningkatkan tumbuh kembang kehidupan seseorang. Rumah yang sehat akan meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan psikologis penghuninya. Kriteria rumah sehat menurut WHO :

1. Rumah harus dapat digunakan untuk terlindung dari hujan, panas, dingin, dan untuk tempat istirahat
2. Rumah memiliki bagian untuk tempat tidur, memasak, mandi, mencuci, dan kebutuhan buang air
3. Rumah dapat melindungi penghuninya dari kebisingan dan bebas dari pencemaran
4. Rumah dapat melindungi penghuninya dari bahan bangunan yang berbahaya
5. Rumah dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi penghuninya dan tetangga
6. Terbuat dari bahan bangunan yang kokoh dan dapat melindungi penghuninya dari gempa, keruntuhan, dan penyakit menular. Keadaan tempat tinggal yang layak dengan konstruksi bangunan yang tidak berbahaya bagi penghuninya juga merupakan faktor yang mempengaruhi secara tidak langsung pertumbuhan dan perkembangan anak. Jumlah penghuni rumah yang tidak berdesak-desakan akan menjamin kesehatan penghuninya. Adanya ventilasi dan cahaya yang masuk ke dalam rumah juga merupakan hal yang penting bagi syarat rumah sehat karena rumah memiliki pengaruh sangat besar terhadap perkembangan anak. Sebagaimana salah satu contohnya apabila rumah lembab akan menjadi faktor pencetus anak menderita penyakit paru-paru, namun jika di dalam rumah terdapat elemen-elemen alam, akan memberikan inspirasi orang yang berada di dalamnya.

Higiene Diri Dan Sanitasi Lingkungan

Kebersihan, baik kebersihan perseorangan maupun lingkungan memegang peranan penting pada tumbuh kembang anak. Kebersihan perorangan yang kurang akan memudahkan terjadinya penyakit-penyakit kulit dan saluran pencernaan seperti: diare, cacingan dll, sedangkan kebersihan lingkungan erat hubungannya dengan penyakit saluran pernafasan, pencernaan serta penyakit akibat nyamuk. Pendidikan kesehatan kepada masyarakat harus ditunjukkan bagaimana membuat lingkungan menjadi layak untuk tumbuh kembang anak, sehingga meningkatkan rasa aman bagi ibu/pengasuh anak dalam menyediakan kesempatan bagi anaknya untuk mengeksplorasi lingkungan.

Kesadaran tentang kebersihan lingkungan yang terdiri dari kebersihan diri (personal hygiene) dan sanitasi lingkungan yang masih kurang menjadi salah satu penyebab kekurangan gizi utamanya di negara berkembang seperti Indonesia. Kebutuhan sanitasi lingkungan yang sehat akan mencegah anak terinfeksi dari kuman yang masuk melalui lingkungan yang tidak baik. Lingkungan yang bersih akan membantu mewujudkan hidup sehat, sehingga anak tidak akan mengalami gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangan.

Bermain, Aktivitas Fisik Tidur

Anak perlu bermain, melakukan aktivitas fisik dan tidur karena hal ini dapat:

1. Merangsang hormon pertumbuhan, nafsu makan, merangsang metabolisme karbohidrat, lemak dan protein
2. Merangsang pertumbuhan otot dan tulang
3. Merangsang perkembangan

Kebutuhan Rekreasi Dan Waktu Luang

Aktivitas olah raga dan rekreasi digunakan untuk melatih otot dan membuang sisa metabolisme, selain itu untuk melatih aktivitas motorik dan aspek perkembangan anak. Aktivitas olah raga dan bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi anak. Olahraga secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menambah aktivitas fisiologis dan stimulasi terhadap perkembangan otot anak. Anak akan menjadi pusat perhatian dari orangtua, sehingga kebersamaan dalam keluarga sangat dibutuhkan oleh anak dengan cara berkumpul bersama atau dengan melakukan rekreasi. Kebutuhan rekreasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menyegarkan pikiran dan badan. Rekreasi juga dapat digunakan sebagai hiburan. Olahraga secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menambah aktivitas fisiologis dan stimulasi terhadap perkembangan otot anak. Anak akan menjadi pusat perhatian dari orang tua, sehingga kebersamaan dalam keluarga sangat dibutuhkan oleh anak dengan cara berkumpul bersama atau dengan melakukan rekreasi. Kebutuhan rekreasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menyegarkan pikiran dan badan. Rekreasi juga dapat digunakan sebagai hiburan

Kebutuhan Asih (Psikologi)

Pengertian Asih

1. Asih merupakan kebutuhan terhadap emosi
2. Asih merupakan ikatan yang serasi dan selaras antara ibu dan anak
3. Diperlukan pada tahun pertama kehidupan sejak dalam kandungan untuk menjamin mantapnya tumbuh kembang fisik, mental dan psikososial anak

4. Asih merupakan bagaimana mempercayakan dan mengasihi untuk memberikan rasa aman kepada anak. Lebih kepada ikatan emosional yang terjadi antara anak dan orang tua. Kadang selalu bertindak selaku teman dan kadang juga orang tua yang protektif.
5. Kelembutan dan kasih sayang adalah kunci untuk mendapatkan hati anak sehingga mereka tidak segan untuk bercerita. Meluangkan waktu bersama untuk bermain, berjalan-jalan, dan menikmati waktu hanya berdua saja.

Macam-Macam Kebutuhan Asih

1. Kasih sayang orang tua

Kasih sayang orang tua yang hidup rukun berbahagia dan sejahtera yang memberi bimbingan, perlindungan, perasaan aman kepada anak merupakan salah satu kebutuhan yang diperlukan anak untuk tumbuh dan berkembang seoptimal mungkin. Bayi yang normal biasanya akan mulai menampakkan rasa cemas bila ditinggalkan ibunya pada umur antara 7 sampai 9 bulan. Hubungan antara ibu dan anak pada umur dua tahun pertama dalam kehidupan anak harus cukup memberikan kepercayaan pada anak, kalau berlebihan dapat menyebabkan anak menjadi manja. Kekurangan kasih sayang ibu pada tahun-tahun pertama kehidupan mempunyai dampak negatif pada tumbuh kembang anak, baik fisik, mental maupun sosial emosi yang disebut “ Sindrom Deprivasi Maternal”. Kasih sayang dari orang tuanya (ayah-ibu) akan menciptakan ikatan yang erat (bonding) dan kepercayaan dasar (basic trust).

Kasih sayang merupakan sebuah perwujudan kebutuhan asih yang dapat memberikan ketenteraman secara psikologis pada anak. Anak berusaha mendapatkan cinta, kasih sayang, dan perhatian dari orang tuanya. Sumber cinta dan kasih sayang dari seorang bayi adalah orang tuanya terutama pada ibu melalui komunikasi dari kata-kata yang diucapkan dan perlakuan ibu pada anaknya. Terpenuhinya kebutuhan kasih sayang akan membuat perasaan anak bahagia, tenteram, dan aman. Terpenuhinya kebutuhan kasih sayang juga tercermin dari hubungan yang terjalin dengan baik antara orang tua, keluarga, dan lingkungan sekitar.
2. Menciptakan rasa aman dan nyaman, anak merasa dilindungi

Seorang anak akan merasa diterima oleh orang tuanya apabila ia merasa bahwa kepentingannya diperhatikan serta merasa ada hubungan yang erat antara anak dan keluarganya. Faktor lingkungan menyebabkan anak mengalami perubahan-perubahan yang dapat membuat anak merasa terancam. Anak yang sedang berada pada kondisi terancam mengalami ketidakpastian dan ketidakjelasan, sehingga anak membutuhkan dukungan dari orang tua yang dapat mengurangi rasa takut yang dihadapi anak. Rasa aman dan nyaman dapat terwujud dengan kehangatan

dan rasa cinta dari orang tua, serta kestabilan keluarga dalam mengendalikan stres. Kebutuhan rasa aman dan nyaman juga ditunjukkan dengan penerimaan anak oleh orang tua, pemenuhan segala kebutuhan anak, anak selalu diperhatikan, didukung dengan hubungan yang baik dalam sebuah keluarga

3. Harga diri

Setiap anak ingin merasa bahwa ia mempunyai tempat dalam keluarganya, keinginannya diperhatikan, apa yang dikatakannya ingin didengar orang tua serta tidak diacuhkan. Bayi dan anak memiliki kebutuhan harga diri dan ingin merasa dihargai. Anak selalu ingin merasa dihargai dalam tingkah lakunya. Anak merasa berbeda dengan orang lain disekitarnya, sehingga anak juga butuh dihargai. Anak selalu ingin mendapat tempat dihati keluarganya dan selalu ingin diperhatikan oleh orang-orang disekelilingnya

4. Mandiri

Kemandirian pada anak hendaknya selalu didasarnya pada perkembangan anak. Apabila orang tua masih menuntut anaknya mandiri yang melampaui kemampuannya, maka anak dapat menjadi tertekan. Anak masih perlu bantuan untuk belajar mandiri, belajar untuk memahami persoalan, memahami apa yang harus diperhatikan dan kesemuanya itu memerlukan waktu. Kemandirian merupakan kemampuan untuk berusaha dan berupayadengan diri sendiri. Kemandirian juga dapatdiartikan sebagai sebuah kemampuan untuk memikirkan, merasakan, danmelakukan sesuatu sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Kemandirian terdiri dari aspek intelektual (kemauanseseorang untuk berpikir dan menyelesaikan masalahnya sendiri), aspek sosial (kemauan untuk membina hubungan dengan orang lain disekitarnya), aspek emosi (kemauan mengelola emosinya sendiri), aspek ekonomi(kemauan untuk mengelola kebutuhan ekonominya). Salah satu bentukkemandirian yang telah ditunjukkan anak adalah kemauan anak untukmengeksplorasi lingkungan sejak bayi. Kemandirian anak sebagian besar dipengaruhi oleh peran pola asuhan dan lingkungan sekitarnya, bukan pengaruh faktor genetik. Anak yangmandiri memiliki ciri khas diantaranya anak lebih senang memecahkanmasalahnya sendiri daripada mengkhawatirkan masalahnya, tidak takutmengambil risiko atas keputusannya, percaya terhadap pemikiran sendirisehingga anak tidak banyak meminta bantuan pada orang lain, memilikikontrol pada dirinya sendiri .

5. Dibantu, didorong atau dimotivasi

Anak memerlukan dorongan dari orang disekitarnya apabila anak tidak mampu menghadapi masalah/situasi kurang menyenangkan. Dorongan yang diberikan bukan seutuhnya namun berupa langkah yang dapat diambil memberi semangat bahwa dia dahulu dapat mengatasi dengan baik dan sebagainya. Dukungan dan dorongan yang diberikan oleh orang tua dengan melakukan stimulasi pada

anak untuk melalui tahap perkembangannya dengan optimal. Orang tua yang dapat memberikan dukungan pada anak akan membentuk anak yang memiliki kepercayaan diri.

6. Kebutuhan akan kesuksesan

Setiap anak ingin merasa bahwa apa yang diharapkan daripadanya dapat dilakukannya, dan merasa sukses mencapai sesuatu yang diinginkan orang tua. Janganlah anak dipaksa melakukan sesuatu diluar kemampuannya. Kesuksesan kemungkinan dapat terjadi kegagalan, jika kegagalan terjadi berulang anak akan merasa kecewa dan akhirnya merasa kehilangan kepercayaan dirinya. Anak akan merasa rendah diri dari pergaulan dengan teman-temannya. Anak yang mendapat dorongan akan mempunyai semangat untuk menghadapi situasi atau masalah.

7. Kebutuhan mendapat kesempatan dan pengalaman

Anak-anak membutuhkan dorongan orang tua dan orang-orang di sekelilingnya dengan memberikan kesempatan dan pengalaman dalam mengembangkan sifat bawaannya. Orang tua juga perlu memberikan kesempatan untuk anak mengeksplorasi lingkungannya. Orang tua harus belajar mengetahui batasan tertentu untuk membiarkan anak, sehingga anak memiliki kesempatan mengembangkan kreatifitasnya dan tidak selalu dilarang oleh orang tuanya.

8. Rasa memiliki

Kebutuhan anak akan rasa memiliki sesuatu (betapapun kecilnya) harus diperhatikan. Semua benda miliknya yang dianggap berharga harus dapat dimiliki sendiri (bagi orang tua barang-barang tersebut tidak berharga sama sekali). Orang tua harus dapat memberikan rasa memiliki pada anak. Penghargaan orang tua pada benda milik anak sangat diperlukan anak. Bayi dan anak memiliki kebutuhan rasa memiliki seperti halnya pada orang dewasa. Anak merasa segala sesuatu yang telah dimilikinyaharus dijaga agar tidak diambil oleh orang lain. Rasamemiliki membuat individu untuk menggabungkan diri dengan orang lain dan dapat diterima oleh orang lain. Ikatan ibu anak yang erat, mesra, selaras, seawal dan sepermanen mungkin sangatlah penting karena:

- a. Turut menentukan perilaku anak di kemudian hari
- b. Merangsang perkembangan otak anak
- c. Merangsang perhatian anak kepada dunia luar. Pemenuhan kebutuhan emosi (Asih) ini dapat dilakukan sedini mungkin, yaitu dengan mendekapnya bayi pada ibunya sesegera mungkin setelah lahir. Keadaan ini akan menimbulkan kontak fisis (kontak kulit) dan psikis (kontak mata) sedini mungkin. Bahkan dimasa prenatal pun kebutuhan emosi anak (janin) seharusnya sudah harus dipenuhi yaitu dengan mengupayakan agar kehamilannya merupakan kehamilan yang diinginkan, sewaktu hamil ibu mengajak bicara dengan bayi yang dikandungnya.

Kebutuhan Asah (Kebutuhan akan Stimulasi Mental)

Bermain, mengajak anak berbicara (komunikasi verbal) dengan penuh kasih sayang adalah hal yang penting bagi perkembangan anak, seperti misalnya kebutuhan makanan untuk pertumbuhan badan. Bermain bagi anak tidak hanya sekedar mengisi waktu luang saja, tetapi melalui bermain anak bisa belajar mengendalikan dan mengkoordinasikan otot melibatkan perasaan emosi dan pikiran serta mendapat berbagai pengalaman hidup. Bisa menjadikan hubungan orangtua dan anak menjadi semakin akrab dan juga orang tua akan mengetahui secara dini kalau anaknya mengalami gangguan perkembangan

Pengertian Kebutuhan Dasar Asah (Stimulasi Mental)

1. Asah atau stimulasi adalah adanya perangsangan dari lingkungan luar anak, yang berupa latihan atau bermain.
2. Stimulasi merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang banyak mendapatkan stimulasi yang terarah akan cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang mendapatkan stimulasi. Pemberian stimulasi ini sudah dapat dilakukan sejak masa kehamilan, dan juga setelah lahir dengan cara menyusui anak sedini mungkin.
3. Asah merupakan proses pembelajaran bagi anak, agar anak tumbuh dan berkembang menjadi anak yang cerdas ceria dan berakhlak mulia, maka periode yang menentukan sebagai masa keemasan (*golden period*), jendela kesempatan (*window of opportunity*) dan masa krisis (*critical period*) yang mungkin tidak terulang. Anak terutama bayi merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan dan tindak kekerasan yang meliputi perlakuan salah (*abuse*), eksploitasi, penculikan dan perdagangan bayi. Upaya pelayanan kesehatan yang diselenggarakan selama ini lebih menekankan pada upaya pelayanan kesehatan semata, belum terorientasi pada upaya perlindungan yang menyeluruh. Asah merupakan kebutuhan untuk perkembangan mental psikososial anak yang dapat dilakukan dengan pendidikan dan pelatihan. Anak perlu distimulasi sejak dini untuk mengembangkan sedini mungkin kemampuan sensorik, motorik, emosi-sosial, bicara, kognitif, kemandirian, kreativitas, kepemimpinan, moral dan spiritual anak.

Dasar Perlunya Stimulasi Dini

1. Milyaran sel otak dibentuk sejak anak di dalam kandungan usia 6 bulan dan belum ada hubungan antar sel-sel otak (sinaps)
2. Orang tua perlu merangsang hubungan antar sel-sel otak
3. Bila ada rangsangan akan terbentuk hubungan-hubungan baru (sinaps)
4. Semakin sering dirangsang akan makin kuat hubungan antar sel-sel otak
5. Semakin banyak variasi maka hubungan antar se-sel otak semakin kompleks/luas

6. Merangsang otak kiri dan kanan secara seimbang untuk mengembangkan multipel inteligen dan kecerdasan yang lebih luas dan tinggi. Stimulasi mental secara dini akan mengembangkan mental-psikososial anak seperti: kecerdasan, budi luhur, moral, agama dan etika, kepribadian
7. Keterampilan berbahasa, kemandirian, kreativitas, produktifitas, dan seterusnya
Orang tua perlu menganut pola asuh demokratik, mengembangkan kecerdasan emosional, kemandirian, kreativitas, kerjasama, kepemimpinan dan moral-spiritual anak. Selain distimulasi, anak juga perlu mendapatkan kegiatan SDIDTK lain yaitu deteksi dini (skrining) adanya kelainan/penyimpangan tumbuh kembang, intervensi dini dan rujukan dini bila diperlukan.
Orang tua harus mengetahui maksud dan tujuan permainan sebelum permainan itu diberikan kepada anak. Fungsi dari bermain diantaranya adalah membantu perkembangan motorik dan sensorik anak, membantu perkembangan kognitif anak, meningkatkan kemampuan sosialisasi anak, dan meningkatkan kreativitas. Agar dapat bermain diperlukan tersedianya alat edukatif dan kreatif yang layak, sesuai dengan kematangan mental anak. Stimulasi mental ini diperlukan sedini mungkin, terutama sampai 4-5 tahun pertama kelahiran. Hal ini dilakukan dengan berbicara dengan anak dalam kandungan serta mendengarkan jenis musik klasik yang protoritmenya sesuai dengan protoritme anak (janin) serta merangsang belahan otak kanan. Setelah lahir stimulasi mental sudah diberikan dengan sedini mungkin dengan menetekkan bayi pada ibunya. tindakan asah yang akan menyempurnakan reflek menghisap, menelan dan menemukan puting susu. Karena asah ini diperlukan sedini mungkin sampai 4-5 tahun maka periode ini merupakan tahun keemasan.

Asal-Usul Asah (Pendidikan)

1. Pendidikan informal (di rumah, dalam keluarga)
2. Pendidikan formal
3. Pendidikan nonformal

Kemampuan dan tumbuh kembang anak perlu dirangsang oleh orang tua agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan sesuai umurnya. Stimulasi adalah perangsangan (penglihatan, bicara, pendengaran, perabaan) yang datang dari lingkungan anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah akan lebih cepat berkembang dibandingkan anak yang kurang bahkan tidak mendapat stimulasi. Stimulasi juga dapat berfungsi sebagai penguat yang bermanfaat bagi perkembangan anak. Berbagai macam stimulasi seperti stimulasi visual (penglihatan), verbal (bicara), auditif (pendengaran), taktil (sentuhan) dan lain-lain dapat mengoptimalkan perkembangan anak.

Pemberian stimulasi akan lebih efektif apabila memperhatikan kebutuhan-kebutuhan anak sesuai dengan tahap-tahap perkembangannya. Pada tahap perkembangan

awal anak berada pada tahap sensori motorik. Pemberian stimulasi visual pada ranjang bayi akan meningkatkan perhatian anak terhadap lingkungannya, bayi akan gembira dengan tertawa-tawa dan menggerak-gerakkan seluruh tubuhnya. Tetapi bila rangsangan itu terlalu banyak, reaksi dapat sebaliknya yaitu perhatian anak akan berkurang dan anak akan menangis. Pada tahun-tahun pertama anak belajar mendengarkan. Stimulus verbal pada periode ini sangat penting untuk perkembangan bahasa anak pada tahun pertama kehidupannya. Kualitas dan kuantitas vokal seorang anak dapat bertambah dengan stimulasi verbal dan anak akan belajar menirukan kata-kata yang didengarnya. Tetapi bila stimulasi auditif terlalu banyak (lingkungan ribut) anak akan mengalami kesukaran dalam membedakan berbagai macam suara.

Stimulasi visual dan verbal pada permulaan perkembangan anak merupakan stimulasi awal yang penting, karena dapat menimbulkan sifat-sifat ekspresif misalnya mengangkat alis, membuka mulut dan mata seperti ekspresi keheranan, dan lain-lain. Selain itu anak juga memerlukan stimulasi taktil, kurangnya stimulasi taktil dapat menimbulkan penyimpangan perilaku sosial, emosional dan motorik. Perhatian dan kasih sayang juga merupakan stimulasi yang diperlukan anak, misalnya dengan bercakap-cakap, membelai, mencium, bermain dan lain-lain.

Stimulasi ini akan menimbulkan rasa aman dan rasa percaya diri pada anak, sehingga anak akan lebih responsif terhadap lingkungannya dan lebih berkembang. Pada anak yang lebih besar yang sudah mampu berjalan dan berbicara, akan senang melakukan eksplorasi dan manipulasi terhadap lingkungannya. Motif ini dapat diperkuat atau diperlemah oleh lingkungannya melalui sejumlah reaksi yang diberikan terhadap perilaku anak tersebut. Misalnya anak akan belajar untuk mengetahui perilaku mana yang membuat ibu senang/mendapat pujian dari ibu, dan perilaku mana yang mendapat marah dari ibu. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang responsif akan memperlihatkan perilaku eksploratif yang tinggi.

Stimulasi verbal juga dibutuhkan pada tahap perkembangan ini. Dengan penguasaan bahasa, anak akan mengembangkan ide-idenya melalui pertanyaan-pertanyaan, yang selanjutnya akan mempengaruhi perkembangan kognitifnya (kecerdasan). Pada masa sekolah, perhatian anak mulai keluar dari lingkungan keluarganya, perhatian mulai teralih ke teman sebayanya. Akan sangat menguntungkan apabila anak mempunyai banyak kesempatan untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Melalui sosialisasi anak akan memperoleh lebih banyak stimulasi sosial yang bermanfaat bagi perkembangan sosial anak. Pada saat ini di Indonesia telah dikembangkan program untuk anak-anak prasekolah yang bertujuan untuk menstimulasi perkembangan anak sedini mungkin, dengan menggunakan APE (alat permainan edukatif). APE adalah alat permainan yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak disesuaikan dengan usianya dan tingkat perkembangannya, serta berguna untuk pengembangan aspek fisik (kegiatan-kegiatan yang menunjang atau merangsang pertumbuhan fisik anak), aspek bahasa

(dengan melatih berbicara, menggunakan kalimat yang benar), aspek kecerdasan (dengan pengenalan suara, ukuran, bentuk, warna dan lain-lain), dan aspek sosial (khususnya dalam hubungannya dengan interaksi antara ibu dan anak, keluarga, dan masyarakat). Buku bacaan anak juga penting karena akan menambah kemampuan berbahasa, berkomunikasi, serta menambah wawasan terhadap lingkungannya. Untuk perkembangan motorik serta pertumbuhan otot-otot tubuh diperlukan stimulasi yang terarah dengan bermain, latihan-latihan atau olah raga.

Anak perlu diperkenalkan dengan olah raga sedini mungkin, misalnya melempar/menangkap bola, melompat, main tali, naik sepeda dan lain-lain). Seorang ahli mengatakan bahwa prioritas untuk anak adalah makanan, perawatan kesehatan, dan bermain. Makanan yang baik, pertumbuhan yang adekuat, dan kesehatan yang terpelihara adalah penting, tetapi perkembangan intelektual juga diperlukan. Bermain merupakan "sekolah" yang berharga bagi anak sehingga perkembangan intelektualnya optimal. Di bawah ini ada beberapa contoh alat permainan balita dan perkembangan yang distimuli:

1. Pertumbuhan fisik/motorik kasar: Sepeda roda tiga/dua, bola, mainan yang ditarik atau didorong
2. Motorik halus: Gunting, pensil, bola, balok, lilin.
3. Kecerdasan/kognitif: Buku bergambar, buku cerita, puzzle, lego, boneka, pensil warna, radio.
4. Bahasa: Buku bergambar, buku cerita, majalah, radio tape, TV
5. Menolong diri sendiri: Gelas/piring plastik, sendok, baju, sepatu, kaos kaki
6. Tingkah laku sosial: Alat permainan yang dapat dipakai bersama, misalnya congklak, kotak pasir, bola, tali.

Ciri Alat Permainan Untuk Anak Dibawah Usia 5 Tahun

Usia 0 – 12 bulan Tujuan:

1. Melatih refleks-refleks (untuk anak berumur 1 bulan), misalnya mengisap, menggenggam.
2. Melatih kerja sama mata dengan tangan
3. Melatih kerja sama mata dengan telinga
4. Melatih mencari obyek yang ada tetapi tidak kelihatan
5. Melatih mengenal sumber asal suara
6. Melatih kepekaan perabaan
7. Melatih keterampilan dengan gerakan berulang-ulang

Alat permainan yang dianjurkan:

1. Benda-benda yang aman untuk dimasukkan mulut atau dipegang
2. Alat permainan yang berupa gambar atau bentuk muka

3. Alat permainan lunak berupa boneka orang atau binatang
4. Alat permainan yang dapat digoyangkan dan keluar suara
5. Alat permainan berupa selimut dan boneka
6. Giring-giring

Usia 12 – 24 bulan Tujuan:

1. Mencari sumber suara/mengikuti sumber suara
2. Memperkenalkan sumber suara
3. Melatih anak melakukan gerakan mendorong dan menarik
4. Melatih imajinasinya
5. Melatih anak melakukan kegiatan sehari-hari semuanya dalam bentuk kegiatan yang menarik

Alat permainan yang dianjurkan:

1. Genderang, bola dengan giring-giring didalamnya
2. Alat permainan yang dapat didorong dan ditarik
3. Alat permainan yang terdiri dari: alat rumah tangga (cangkir, piring, sendok, botol plastik, ember dan lain-lain), balok-balok besar, kardus-kardus besar, bukubergambar, kertas-kertas untuk dicoret, krayon/pensil warna.

Usia 25 – 36 bulan Tujuan:

1. Menyalurkan emosi/perasaan anak
2. Mengembangkan keterampilan berbahasa
3. Melatih motorik halus dan kasar
4. Mengembangkan kecerdasan (memasangkan, menghitung, mengenal dan membedakan warna)
5. Melatih kerja sama mata dan tangan
6. Melatih daya imajinasi
7. Kemampuan membedakan permukaan dan warna benda Alat permainan yang dianjurkan:
 - a. Lilin yang dapat dibentuk
 - b. Alat-alat untuk menggambar
 - c. Puzzle sederhana
 - d. Manik-manik ukuran besar
 - e. Berbagai benda yang mempunyai permukaan dan warna berbeda
 - f. Bola

Usia 36 – 72 bulan Tujuan:

1. Mengembangkan kemampuan menyamakan dan membedakan

2. Mengembangkan kemampuan berbahasa
3. Mengembangkan pengertian tentang berhitung, menambah, mengurangi
4. Merangsang daya imajinasi dengan berbagai cara bermain pura-pura (sandiwara)
5. Membedakan benda dengan perabaan
6. Menumbuhkan sportivitas
7. Mengembangkan kepercayaan diri
8. Mengembang kreativitas
9. Mengembangkan koordinasi motorik (melompat, memanjat, lari dan lain-lain)
10. Mengembangkan kemampuan mengontrol emosi, motorik halus dan kasar
11. Mengembangkan sosialisasi atau bergaul dengan anak dan orang diluarrumahnya
12. Memperkenalkan pengertian yang bersifat ilmu pengetahuan, misalnya pengertian terapung dan tenggelam m. Mengenalkan suasana kompetisi, gotong royong

Alat permainan yang dianjurkan:

1. Berbagai benda dari sekitar rumah, buku bergambar, majalah anak-anak, alat gambar dan tulis, kertas untuk belajar melipat, gunting, air
2. Teman-teman bermain: anak sebaya, orang tua, orang lain diluar rumah Tindakan stimulasi tidak hanya bersumber dari permainan melainkan berbagai aktivitas, seperti latihan gerak, berbicara, berpikir, kemandirian, dan sosialisasi. Stimulasi sesuai dengan umur dan prinsip stimulasi. Aktivitas stimulasi dilakukan dengan prinsip bahwa stimulasi merupakan sebuah ungkapan kasih sayang pada anak, bermain dengan anak. Stimulasi dilakukan bertahap dan berkelanjutan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

BAB 3

Pemantauan Tumbuh Kembang Bayi, Balita

Pemantauan pertumbuhan

Seorang anak dikatakan tumbuh apabila ia bertambah berat dan tinggi setiap harinya. Untuk mengetahui sejauh mana keadaan pertumbuhan anak dan apakah proses pertumbuhan tersebut berjalan normal atau tidak, maka diperlukan pemeriksaan dengan menggunakan parameter-parameter tertentu yang telah ditentukan. Parameter yang sering digunakan untuk menilai pertumbuhan anak adalah dengan melakukan pengukuran antropometrik. Pengukuran antropometrik dimaksudkan untuk mengetahui ukuran-ukuran fisik seorang anak dengan menggunakan alat ukur tertentu seperti timbangan dan pita pengukur (meteran). Ukuran antropometrik ini dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu

1. Tergantung umur, yaitu hasil pengukuran dibandingkan dengan umur. Misalnya berat badan (BB) terhadap umur, tinggi badan (TB) terhadap umur, lingkaran kepala (IK) terhadap umur dan lingkaran lengan atas (ILA) terhadap umur. Dengan demikian maka dapat diketahui apakah hasil pengukuran tersebut tergolong normal untuk anak seusianya atau tidak. Untuk menentukannya maka diperlukan keterangan yang akurat mengenai tanggal lahir anak. Kesulitannya adalah di daerah-daerah tertentu, dimana orang tua kadang-kadang tidak mengingat dan tidak ada catatan tentang tanggal lahir anak.

2. Tidak tergantung umur yaitu hasil pengukuran dibandingkan dengan pengukuran lainnya tanpa memperhatikan berapa umur anak yang diukur. Misalnya berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB), lingkaran lengan atas (ILA) dan tebal lipatan kulit (TIK).

Hasil pengukuran antropometrik tersebut dibandingkan dengan ukuran baku tertentu misalnya NCHS dari Harvard atau standar baku nasional (Indonesia) seperti yang terekam pada Kartu Menuju Sehat (KMS). Dengan melihat perbandingan hasil penilaian dengan standar baku tersebut maka dapat diketahui status gizi anak. Nilai perbandingan ini dapat digunakan untuk menilai pertumbuhan fisik anak karena menunjukkan posisi anak tersebut pada persentil (%) keberapa untuk suatu ukuran antropometrik pertumbuhannya. Dengan demikian maka dapat disimpulkan apakah anak tersebut terletak pada variasi normal, kurang atau lebih. Selain itu juga dapat diamati trend (pergeseran) pertumbuhan anak dari waktu ke waktu. Pemeriksaan antropometri yang paling sering digunakan untuk menentukan keadaan pertumbuhan pada masa Balita adalah (Nursalam, 2005):

1. Berat Badan (BB).

Berat badan (BB) merupakan parameter pertumbuhan yang paling sederhana, mudah diukur dan diulang. BB merupakan ukuran yang terpenting yang dipakai pada setiap pemeriksaan penilaian pertumbuhan fisik anak pada semua kelompok umur karena BB merupakan indikator yang tepat untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak saat pemeriksaan. BB sangat sensitif terhadap perubahan sedikit saja seperti sakit dan pola makan. Selain itu dari sisi pelaksanaan, pengukuran BB relatif objektif dan dapat diulangi dengan timbangan apa saja, murah dan mudah, serta tidak memerlukan waktu lama. Pada usia beberapa hari, bayi akan mengalami penurunan BB sekitar 10% dari berat badan lahir.

Hal ini disebabkan karena keluarnya mekonium dan urine yang belum diimbangi dengan asupan makanan yang adekuat seperti produksi ASI yang belum lancar. Umumnya BB akan kembali mencapai berat lahir pada hari ke sepuluh. Pada bayi sehat, kenaikan BB normal pada triwulan I adalah sekitar 700-1000 gram/bulan, triwulan II sekitar 500- 600 gram/bulan, triwulan III sekitar 350-450 gram/bulan dan pada triwulan IV naik sekitar 250-350 gram/bulan. Selain dengan perkiraan di atas, BB dapat diukur dengan menggunakan rumus dari Behrman (1992), yaitu:

- a. Berat badan lahir rata-rata : 3,25 kg.
- b. Berat badan usia 3-12 bulan,
digunakan rumus: $BB = (\text{Umur bulan} + 9) : 2$

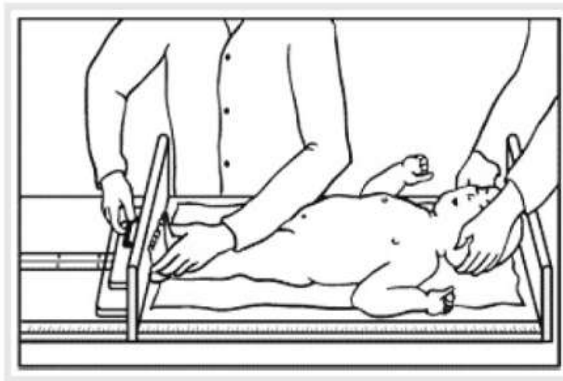
- c. Berat badan usia 1-6 tahun,
digunakan rumus: $BB = (\text{Umur (tahun)} \times 2) + 8$ Untuk memudahkan perhitungan umur anak dalam bulan, maka apabila >15 hari dibulatkan ke atas, sedangkan apabila ≤ 15 dihilangkan.

Contoh: usia bayi saat pemeriksaan 5 bulan 20 hari, maka untuk perhitungan bayi tersebut dianggap berusia 6 bulan. Sedangkan untuk anak usia di atas satu tahun, bila kelebihan > 6 bulan dibulatkan menjadi 1 tahun dan apabila ≤ 6 bulan dihilangkan. Contoh: usia anak saat pemeriksaan adalah 3 tahun 6 bulan, maka untuk perhitungan anak tersebut dianggap berusia 3 tahun.

2. Tinggi Badan (TB)

Tinggi badan (TB) merupakan ukuran antropometrik ke dua yang terpenting. TB merupakan indikator yang menggambarkan proses pertumbuhan yang berlangsung dalam kurun waktu relatif lama (kronis), dan berguna untuk mendeteksi gangguan pertumbuhan fisik di masa lampau. Keuntungannya adalah pengukurannya objektif, dapat diulang, alat dapat dibuat sendiri, murah dan mudah dibawa. Kerugiannya perubahan tinggi badan relatif lambat dan sukar untuk mengukur tinggi badan seakurat. Pengukuran TB pada anak umur kurang dari 2 tahun dilakukan dengan posisi tidur dan pada anak umur lebih dari 2 tahun dilakukan dengan posisi berdiri. Tinggi badan untuk anak kurang dari 2 tahun sering disebut panjang badan. Pada bayi baru lahir, panjang badannya rata-rata mencapai 50 cm. pada tahun pertama pertumbuhannya adalah 1,25 cm/bulan ($1,5 \times$ panjang badan lahir). Penambahan ini akan berangsur-angsur berkurang sampai usia 9 tahun, yaitu sekitar 5 cm/tahun. Peningkatan tinggi badan yang pesat terjadi pada usia pubertas yaitu sekitar 5-25 cm/tahun pada wanita sedangkan pada laki-laki peningkatannya sekitar 10-30 cm/tahun, Pertambahan tinggi -badan akan berhenti pada usia 18-20 tahun. Perkiraan tinggi badan berdasarkan rumus Behrman (1992) adalah sebagai berikut:

- a. Perkiraan panjang lahir: 50 cm.
- b. Perkiraan panjang badan usia 1 tahun = $1,5 \times$ panjang badan lahir. Perkiraan tinggi badan usia 2-12 tahun = $(\text{umur} \times 6) + 77$. Seperti pada BB, pengukuran TB juga memerlukan informasi seperti umur yang tepat, jenis kelamin dan standar baku yang diacu. TB kemudian dipetakan pada kurve TB atau dihitung terhadap standar baku dan dinyatakan dalam persen. TB/U dibandingkan dengan standar baku (%):
 - 90-110% = baik/normal
 - 70-89% = tinggi kurang
 - $< 70\%$ = tinggi sangat kurang



3. Lingkar Kepala (LK).

Lingkar kepala (LK) menggambarkan pertumbuhan otak dari estimasi volume dalam kepala. Lingkar kepala dipengaruhi oleh status gizi anak sampai usia 36 bulan. Pengukuran rutin dilakukan untuk menjangkir kemungkinan adanya penyebab lain yang dapat mempengaruhi pertumbuhan otak walaupun untuk itu diperlukan pengukuran LK secara berkala. Apabila pertumbuhan otak mengalami gangguan yang dideteksi dari hasil pengukuran LK yang kecil (dinamakan mikrosefali) maka hal ini bisa mengarahkan si anak pada kelainan retardasi mental. Sebaliknya kalau ada gangguan pada sirkulasi cairan otak (liquor cerebrospinal) maka volume kepala akan membesar (mikrosefali), kelainan ini dikenal dengan nama hidrosefalus.

Pengukuran LK paling bermanfaat pada 6 bulan pertama sampai 2 tahun karena pada periode ini pertumbuhan otak berlangsung dengan pesat. Namun LK yang abnormal baik kecil maupun besar bisa juga disebabkan oleh faktor genetik (keturunan) dan bawaan bayi. Pada 6 bulan pertama kehidupan, LK berkisar antara 34-44 cm sedangkan pada umur 1 tahun sekitar 47 cm, 2 tahun 49 cm dan dewasa 54 cm. Pengukuran LK lebih jarang dilakukan dibandingkan dengan ukuran antropometrik lainnya, kecuali apabila ada kecurigaan akan pertumbuhan yang tidak normal



4. Lingkar lengan Atas (LLA).

Lingkar lengan atas (LLA) menggambarkan tumbuh kembang jaringan lemak di bawah kulit dan otot yang tidak banyak terpengaruh oleh keadaan cairan tubuh dibandingkan dengan berat badan (88). LLA lebih sesuai untuk dipakai menilai keadaan gizi/tumbuh kembang pada anak kelompok umur prasekolah (1-5 tahun). Pengukuran LLA ini mudah, murah, alat bisa dibuat sendiri dan bisa dilakukan oleh siapa saja. Alat yang digunakan biasanya adalah pita ukur elastis. Namun, penggunaan LLA ini lebih tepat untuk mengidentifikasi anak dengan gangguan gizi/ pertumbuhan fisik yang berat. Pertambahan LLA ini relatif lambat. Saat lahir, LLA sekitar 11 cm dan pada tahun pertama bertambah menjadi 16 cm. selanjutnya ukuran tersebut tidak banyak berubah sampai usia 3 tahun. Interpretasi hasil pengukuran LLA:

a. LLA (cm):

- < 12.5 cm = gizi buruk (merah).
- 12.5 -13.5 cm = gizi kurang (kuning).
- > 13.5 cm = gizi baik (hijau).

b. Bila umur tidak diketahui, status gizi dinilai dengan indeks LLA/TB:

- <75% = gizi buruk,
- 75-80% = gizi kurang,
- 80-85% = borderline, dan
- >85% = gizi baik (normal).

5. Tebal Lipatan Kulit (TLK).

Tebal lipatan kulit (TLK) merupakan pencerminan tumbuh kembang jaringan lemak di bawah kulit yang lebih spesifik. Hampir 50% lemak tubuh berada di jaringan subkutis sehingga dengan mengukur lapisan lemak (TLK) dapat diperkirakan jumlah lemak total dalam tubuh. Hasilnya dibandingkan dengan standar dan dapat menunjukkan status gizi dan komposisi tubuh serta cadangan energi. Pada keadaan asupan gizi yang kurang (malnutrisi misalnya), tebal lipatan kulit menipis dan sebaliknya menebal pada anak dengan asupan gizi yang berlebihan (overweight sampai obese). Sehingga parameter ini juga dapat bermakna penting bagi pengaturan pola diet anak khususnya yang mengalami kegemukan (overweight sampai obese). Selain itu, pemeriksaan TLK bila dikaitkan dengan nilai LLA misalnya pada otot triseps dapat dipakai untuk menghitung massa otot. Regio tubuh umum tempat dilakukannya pengukuran TLK dengan menggunakan skinfold calliper adalah regio trisep, bisep, subskapula, suprailiaka, dan betis.

Pemantauan perkembangan

Jika pertumbuhan ditujukan untuk kematangan fisik, maka perkembangan lebih ditujukan untuk membuat fisik mempunyai makna dalam hidup. Ada beberapa parameter yang dapat digunakan untuk menilai perkembangan, diantaranya ialah: a. Denver Development Screening Test (DDST) II. Menurut Soetjiningsih (2012), DDST adalah salah satu dari metode skrining terhadap kelainan perkembangan anak. Tes ini bukanlah tes diagnostik atau tes IQ.

DDST memenuhi semua persyaratan yang diperlukan untuk metode skrining yang baik. Tes ini mudah dan cepat (15 sampai 20 menit) dapat diandalkan dan menunjukkan validitas yang tinggi. Dari beberapa penelitian yang dilakukan ternyata DDST secara efektif dapat mengidentifikasi antara 85-100% bayi dan anak-anak pra sekolah yang mengalami keterlambatan perkembangan, dan pada follow up selanjutnya ternyata 89% dari kelompok DDST abnormal mengalami kegagalan di sekolah 5-6 tahun.

1. Kegunaan DDST Walaupun DDST tidak dapat dijadikan patokan sebagai tes diagnostik untuk menilai adanya kelainan perkembangan, tetapi DDST berguna untuk:
 - a. Menilai perkembangan anak sesuai dengan umurnya.
 - b. Memantau anak yang tampak sehat dari umur 0 tahun sampai dengan 6 tahun.
 - c. Menjaring anak tanpa gejala terhadap kemungkinan adanya kelainan perkembangan.
 - d. Memastikan apakah anak dengan persangkaan ada kelainan, apakah benar-benar ada kelainan perkembangan.
 - f. Monitor anak dengan resiko perkembangan misalnya anak dengan masalah perinatal.

Aspek perkembangan yang dinilai terdiri dari 105 tugas perkembangan yang kemudian dilakukan revisi sehingga pada DDST II menjadi 125 tugas perkembangan. Semua tugas perkembangan itu disusun berdasarkan urutan perkembangan dan diatur dalam 4 (empat) kelompok besar yang disebut sektor perkembangan yang meliputi:

- a. Personal social (perilaku sosial), yaitu aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya.
- b. Fine motor adaptive (gerakan motorik halus), yaitu aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak untuk mengamati sesuatu, melakukan gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu dan dilakukan otot-otot kecil tetapi memerlukan koordinasi yang cermat.
- c. Language (bahasa), yaitu aspek yang berhubungan dengan kemampuan untuk memberikan respons terhadap suara, mengikuti perintah dan berbicara spontan.

- d. Gross motor (gerakan motorik kasar), yaitu aspek yang berhubungan dengan pergerakan dan sikap tubuh.

Setiap tugas digambarkan dalam bentuk kotak persegi panjang horizontal yang berurutan menurut umur dalam lembar DDST. Pada umumnya saat tes dilakukan, tugas yang diperiksa pada setiap kali skrining hanya berkisar antara 25-30 tugas saja, sehingga tidak memakan waktu lama.

2. Prosedur DDST :

Dalam pemeriksaan DDST ada beberapa syarat yang harus digunakan yaitu alat dan prosedur pelaksanaan. Alat yang digunakan: benang wol merah, kismis/ manic-manik, kubus warna merah, kuning, hijau, biru, permainan anak, botol kecil, bola tenis, bel kecil, kertas dan pensil, lembar formulir DDST dan buku petunjuk sebagai referensi. Prosedur DDST terdiri dari 2 tahap:

- a. Tahap pertama dilakukan secara periodik pada semua anak yang berusia: 3-6 bulan, 9-12 bulan, 18-24 bulan, 3 tahun, 4 tahun dan 5 tahun.
 - b. Tahap ke dua dilakukan pada mereka yang dieurigi adanya hambatan perkembangan pada tahap 1 kemudian dilanjutkan dengan evaluasi diagnostik yang lengkap.
3. Teknik pemeriksaan:
- a. Tentukan umur anak dengan menggunakan patokan 30 hari untuk 1 bulan dan 12 bulan untuk 1 tahun.
 - b. Bila hasil perhitungan umur kurang dari 15 hari maka dibulatkan ke bawah, bila sama dengan atau lebih dari 15 hari di bulatkan ke atas.
4. Hasil penilaian (interpretasi hasil DDST):
- Abnormal
- a. Bila didapatkan 2 atau > delay pada 2 sektor atau lebih.
 - b. Bila dalam 1 sektor atau > didapatkan 2 atau > delay + 1 sektor atau > dengan 1 delay dan pada sektor yang sarna tidak ada yang lulus pada kotak yang berpotongan dengan garis vertikal usia.
- Meragukan (Suspect)
- a. Bila pada 1 sektor didapatkan 2 keterlambatan/lebih.
 - b. Bila pada 1 sektor atau lebih didapatkan 1 keterlambatan dan pada sektor yang sama tidak ada yang lulus pada kotak yang berpotongan dengan garis vertikal usia.
 - c. Bila didapatkan minimal 2 caution atau minimal delay (pada satu sektor).
 - d. Lakukan uji ulang dalam satu sampai 2 minggu untuk menghilangkan faktor sesaat (rasa takut, keadaan sakit, kelelahan).

Tidak dapat dites (Untestable)

- a. Apabila terjadi penolakan yang menyebabkan hasil tes menjadi abnormal atau meragukan.
- b. Bila ada skor menolak 1 atau lebih item sebelah kiri garis umur.
- c. Menolak > 1 item area 75%-90% (warna hijau)

Normal

Semuayang tidak tercantum dalam kriteria tersebut di atas

- a. Bila tidak ada keterlambatan/delay
- b. Maksimal 1 cautio
- c. Lakukan ulangan pemeriksaan pada kontrak kesehatan berikutnya. Untuk lebih jelasnya kita bisa melihat lembar pemeriksaan DDSTII

Upaya-Upaya Meningkatkan Pertumbuhan Dan Perkembangan Secara Optimal

Masa anak merupakan masa dimana rasa ingin tahu mereka terhadap lingkungan sekitar sangat tinggi. Mereka akan mengeksplorasi lingkungan sekitar dengan menggunakan seluruh panca indra mereka tanpa memperhitungkan kemungkinan bahaya yang akan timbul sehingga dapat menyebabkan kecelakaan dan melukai tubuh mereka bahkan bisa mengakibatkan kematian. Tidak jarang luka yang diakibatkan karena kecelakaan pada anak ini bersifat menetap dan harus ditanggung oleh anak sepanjang usianya. Saat anak menginjak usia remaja dimana rasa identitas dirinya muncul, ia akan menjadi minder karena body imagenya terganggu, akibatnya anak akan menjadi rendah diri dan dapat membatasi diri dalam pergaulan. Untuk menghindari atau meminimalkan terjadinya kecelakaan dan hal-hal yang tidak diinginkan pada anak, maka perawat perlu membekali orang tua dengan bimbingan petunjuk antisipasi (*anticipatory guidance*) agar masa emas (*golden age*) ini dapat berlangsung dengan baik dan tidak ada penyesalan orang tua di kemudian hari.

Pengertian petunjuk antisipasi (*Anticipatory guidance*). Secara harfiah, petunjuk antisipasi berasal dari bahasa inggris yaitu *anticipatory guidance*. *Anticipatory* berarti lebih dahulu, *guidance* berarti petunjuk. Jadi petunjuk antisipasi dapat diartikan sebagai petunjuk-petunjuk yang perlu diketahui terlebih dahulu agar orang tua dapat mengarahkan dan membimbing anaknya secara bijaksana sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara normal (Nursalam, 200S).

Anticipatory guidance juga merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh perawat dalam membimbing orang tua tentang tahapan perkembangan anak sehingga orang tua sadar akan apa yang terjadi dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan tahapan usia anak. Bimbingan antisipasi bagi orang tua akan berbeda untuk setiap tahap usia anak karena disesuaikan dengan karakteristiknya. Sebagai contoh mari kita lihat uraian di bawah ini (Wong, 2004):

1. Usia bayi

Enam bulan pertama

- a. Ajarkan perawatan bayi dan bantu orang tua untuk memahami kebutuhan dan respons bayi
- b. Bantu orang tua untuk memenuhi kebutuhan stimulasi bayi
- c. Tekankan kebutuhan imunisasi
- d. Persiapkan untuk pengenalan makanan padat

Enam bulan kedua

- a. Siapkan orang tua akan respons stranger anxiety (takut pada orang asing) dari anak.
- b. Bimbing orang tua mengenai disiplin karena peningkatan mobilitas bayi.
- c. Ajarkan pencegahancedera karena peningkatan keterampilan motorik anak dan rasa keingintahuannya.

2. Usia Toddler (1-3 tahun):

Usia 12-18 bulan

- a. Menyiapkan orang tua untuk mengantisipasi adanya perubahan tingkah laku dari toddler khususnya negativisme.
- b. Dorong orang tua untuk melakukan penyapihan secara bertahap dan peningkatan pemberian makanan padat.
- c. Adanya jadwal waktu makan yang rutin.
- d. Pencegahan bahaya kecelakaan yang potensial terjadi terutama di rumah, kendaraan bermotor, keracunan, jatuh.
- e. Perlunya ketentuan-ketentuan/peraturan/aturan disiplin dengan lembut dan cara-cara untuk mengatasi negatifistik dan temper tantrum yang sering terjadi pada toddler.
- f. Perlunya mainan baru untuk mengembangkan motorik, bahasa, pengetahuan dan keterampilan sosial.

Usia 18-24 bulan

- a. Menekankan pentingnya persahabatan sebaya dalam bermain.
- b. Menekankan pentingnya persiapan anak untuk kehadiran bayi baru dan kemungkinan terjadinya persaingan dengan saudara kandung (sibling rivalry). Persaingan dengan saudara kandung adalah perasaan cemburu dan benci yang biasanya dialami oleh anak karena kehadiran/kelahiran saudara kandungnya. Hal ini terjadi bukan karena rasa benci tetapi lebih karena perubahan situasi. Libatkan anak dalam perawatan adik barunya seperti mengambilkan baju, popok, susu dan sebagainya.
- c. Mendiskusikan kesiapan fisik dan psikologis anak untuk toilet training. Toilet training adalah suatu usaha untuk melatih anak agar mampu mengontrol dalam melakukan buang air kecil atau buang air besar. Toilet training secara

umum dapat dilaksanakan pada setiap anak yang sudah mulai memasuki fase kemandirian. Fase ini biasanya terjadi pada anak usia 18 -24 bulan.

- d. Dalam melakukan toilet training ini, anak membutuhkan persiapan fisik, psikologis maupun intelektualnya. Dari persiapan tersebut anak dapat mengontrol buang air besar dan buang air kecil secara mandiri (Hidayat, 2005).
- e. Perawat bertanggung jawab dalam membantu orang tua mengidentifikasi kesiapan anak untuk toilet training. Latihan miksi biasanya dicapai sebelum defekasi karena merupakan aktifitas regular yang dapat diduga. Sedangkan defekasi merupakan sensasi yang lebih besar daripada miksi yang dapat menimbulkan perhatian dari anak.
- f. Mendiskusikan berkembangnya rasa takut seperti pada kegelapan atau suara keras.
- g. Menyiapkan orang tua akan adanya tanda-tanda regresi pada waktu anak mengalami stress (misalnya anak yang tadinya sudah tidak mengompol tiba-tiba menjadi sering mengompol).

Usia 24-36 bulan

- a. Mendiskusikan kebutuhan anak untuk dilibatkan dalam kegiatan dengan cara meniru.
 - b. Mendiskusikan pendekatan yang dilakukan dalam toilet training dan sikap menghadapi keadaan-keadaan seperti mengompol atau buang air besar (BAB) dicelana.
 - c. Menekankan keunikan dari proses berfikir toddler misalnya: melalui bahasa yang digunakan, ketidakmampuan melihat kejadian dari perspektif yang lain.
 - d. Menekankan disiplin harus tetap berstruktur dengan benar dan nyata,
 - e. Ajukan alasan yang rasional, hindari kebingungan dan salah pengertian.
3. Usia prasekolah Bimbingan terhadap orang tua selama usia prasekolah di antaranya adalah:

Usia 3 tahun

- a. Menganjurkan orang tua untuk meningkatkan minat anak dalam hubungan yang luas.
- b. Menekankan pentingnya batas-batas/peraturan-peraturan.
- c. Mengantisipasi perubahan perilaku yang agresif (menurunkan ketegangan/tension).
- d. Menganjurkan orang tua untuk menawarkan kepada anaknya alternatif alternatif pilihan pada saat anak bimbang.
- e. Perlunya perhatian ekstra.

Usia 4 tahun

- a. Perilaku lebih agresif termasuk aktivitas motorik dan bahasa.

- b. Menyiapkan meningkatnya rasa ingin tahu tentang seksual,
 - c. Menekankan pentingnya batas-batas yang realistik dari tingkah lakunya.
- Usia 5 tahun
- a. Menyiapkan anak memasuki lingkungan sekolah.
 - b. Meyakinkan bahwa usia tersebut merupakan periode tenang pada anak.

BAB 4

Stimulasi Pada Bayi, Balita

Konsep Dasar Stimulasi

Stimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak umur 0-6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Stimulasi tumbuh kembang anak dilakukan oleh ibu dan ayah - yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap. Kemampuan dasar anak yang dirangsang dengan stimulasi terarah adalah kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan bahasa serta kemampuan sosialisasi dan kemandirian.

Dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang anak, ada beberapa prinsip dasar yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Stimulasi dilakukan dengan dilandasi rasa cinta dan kasih sayang.
2. Selalu tunjukkan sikap dan perilaku yang baik karena anak akan meniru tingkah laku orang-orang yang terdekat dengannya.
3. Berikan stimulasi sesuai dengan kelompok umur anak.

4. Lakukan stimulasi dengan cara mengajak anak bermain, bemyanyi, bervariasi, menyenangkan, tanpa paksaan dan tidak ada hukuman.
5. Lakukan stimulasi secara bertahap dan berkelanjutan sesuai umur anak, terhadap ke 4 aspek kemampuan dasar anak.
5. Gunakan alat bantu/permainan yang sederhana, aman dan ada di sekitar anak.
6. Berikan kesempatan yang sama pada anak laki-laki dan perempuan.
7. Anak selalu diberi pujian, bila perlu diberi hadiah atas keberhasilannya.

Pada bagian sebelumnya sudah dijelaskan bahwa perkembangan kemampuan dasar anak berkorelasi dengan pertumbuhan. Perkembangan kemampuan dasar anak mempunyai pola yang tetap dan berlangsung secara berurutan. Dengan demikian stimulasi yang diberikan kepada anak dalam rangka merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak dapat diberikan oleh orang tua/keluarga sesuai dengan pambaian kelompok umur.

Anak dapat tumbuh dan berkembang optimal perlu ada stimulasi, salah satunya dengan aktivitas bermain. Dalam melaksanakan aktivitas bermain, selalu harus dipertimbangkan usia dan tingkat perkembangan anak, mengingat alat permainan yang digunakan merupakan salah satu alat untuk menstimulasi perkembangan anak. Menurut Wong (1998), aktivitas bermain dapat diklasifikasikan berdasarkan isi dan karakteristik sosial (Wong, 1998).

Berdasarkan isi, bermain ditekankan atau diutamakan pada aspek fisik, meskipun demikian hubungan sosial tidak dapat diabaikan. Bermain diawali dengan yang sederhana sampai yang lebih kompleks. Bermain berdasarkan isi, dapat dibedakan atas permainan yang berhubungan dengan orang lain (*social effective play*), permainan yang berhubungan dengan kesenangan (*sense pleasure play*), permainan dengan memperhatikan saja (*unoccupied behavior*), dan permainan tentang ketrampilan (*skill play*).

Berdasarkan karakteristik sosial, bermain merupakan interaksi antara anak dan orang dewasa dan dipengaruhi oleh usia anak. Pada tahun-tahun pertama, anak lebih suka bermain sendiri. Tipe bermain berdasarkan karakteristik sosial di antaranya adalah permainan dengan mengamati teman-temannya bermain (*onlooker play*), permainan dengan bermain sendiri (*solitary play*), permainan bersama teman tanpa interaksi (*parallel play*), permainan dengan bermain bersama tanpa tujuan kelompok (*associative play*), permainan dengan bermain bersama yang diorganisir (*cooperative play*). Agar stimulasi dapat efektif, tentunya disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan anak.

Berikut ini stimulasi pada masa bayi, balita dan prasekolah yang meliputi 4 aspek yaitu motorik halus, motorik kasar, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian anak.

1. Masa bayi (0 – 1 tahun)

Stimulasi yang diberikan pada anak seharusnya sudah dimulai sejak dalam kandungan, misalnya dengan bisikan, sentuhan pada perut ibu, gizi ibu cukup, dan menghindari pemicu stres yang mempengaruhi psikologi ibu.

Setelah lahir, stimulasi langsung dilakukan pada bayi. Pada tahun pertama kehidupan, stimulasi diberikan untuk perkembangan sensori motor, meskipun pada tahun berikutnya tetap harus dilakukan.

Stimulasi pada masa bayi bertujuan untuk:

- a. Melatih dan mengevaluasi reflek-reflek fisiologis;
- b. Melatih koordinasi mata dan tangan, mata dan telinga;
- c. Melatih mencari obyek yang tidak kelihatan;
- d. Melatih sumber asal suara;
- e. Melatih kepekaan perabaan.

TABEL 4.1 Stimulasi Pada Usia < 1 Tahun

USIA	STIMULASI VISUAL	STIMULASI AUDITIF	STIMULASI TAKTIL	STIMULASI KINETIK
0 – 3 bulan	obyek warna terang di atas tempat tidur	- mengajak bicara - mendengarkan musik lonceng	- membelai, menyisir - menyelimuti	berjalan-jalan
4 – 6 bulan	- lihat TV mainan warna terang yang dapat dipegang	- mengajak bicara - panggil namanya	bermain air	- berdiri pada paha orang tua - membantu tengkurap, duduk
7 – 9 bulan	- lihat TV mainan warna terang yang dapat dipegang - bermain cilukba	- panggil mamanya - ajari memanggil orang tuanya - memberi tahu yang sedang dilakukan	- mengenal berbagai tekstur - bermain air	- membantu tengkurap dilantai - latihan berdiri - permainan tarik dorong
10 – 12 bulan	- ajak ketempat ramai kenalkan gambar	- suara binatang - menyebutkan bagian tubuh	- merasakan hangat/dingin - memegang makanan sendiri	- permainan tarik dorong - bersepeda

TABEL 4.2 Stimulasi Pada Anak < 1 Tahun sesuai SDIDTK

USIA	Motorik kasar	Motorik halus	Bicara dan Bahasa	Sosialisasi dan kemandirian
0 – 3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - mengangkat kepala - berguling-guling - menahan kepala tetap tegak 	<ul style="list-style-type: none"> - melihat, meraih dan menendang mainan gantung - memperhatikan benda bergerak - melihat benda-benda kecil - memegang benda - meraba dan merasakan bentuk permukaan 	<ul style="list-style-type: none"> - berbicara - meniru suara-suara - mengenali berbagai suara 	<ul style="list-style-type: none"> - memberi rasa aman dan kasih sayang, - mengajak bayi tersenyum - mengajak bayi mengamati benda-benda dan keadaan disekitarnya - meniru ocehan dan mimik muka bayi - mengayun bayi - meninabobokan
3 – 6 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 0-3 bulan - menyangga berat - mengembangkan kontrol terhadap kepala duduk 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 0-3 bulan - memegang benda dengan kuat - memegang benda dengan kedua tangan - makan sendiri - mengambil benda-benda kecil 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 0-3 bulan - mencari sumber suara - menirukan kata-kata 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 0-3 bulan - bermain ciluk-ba - melihat dirinya dikaca - berusaha meraih mainan

6 - 9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 3-6 bulan - merangkak - menarik ke posisi berdiri - berjalan berpegangan - berjalan dengan bantuan 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 3-6 bulan - memasukkan benda kedalam wadah - bermain 'genderang' - memegang alat tulis dan men-coret-coret - bermain mainan yang mengapung di air - membuat bunyi-bunyian - menyembunyikan dan mencari mainan 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 3-6 bulan - menyebutkan nama gambar-gambar dibuku / majalah - menunjuk dan menyebutkan nama gambar-gambar 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 3-6 bulan - permainan bersosialisasi
9 - 12 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 6-9 bulan - bermain bola - membungkuk - berjalan sendiri - naik tangga 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 6-9 bulan - menyusun balok-balok - menggambar - bermain didapur 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 6-9 bulan - menirukan kata-kata - berbicara dengan boneka - bersenandung dan bernyanyi 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 6-9 bulan - minum sendiri dari sebuah cangkir - makan bersama-sama - menarik mainan yang letaknya agak jauh

Karakteristik permainan pada masa bayi adalah permainan yang memungkinkan anak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (*social affektive play*) dan permainan yang memberikan kesenangan (*sense of pleasure play*).

2. Masa Balita (1-5 tahun)

Pada masa ini anak cenderung melekat pada satu macam mainan yang diperlakukan sesuka anak. Tujuan bermain pada masa balita terutama 1-3 tahun pertama (toddler) adalah :

- a. Mengembangkan ketrampilan bahasa;
- b. Melatih motorik halus dan kasar;
- c. Mengembangkan kecerdasan (mengetahui warna, berhitung);
- d. Melatih daya imajinasi;
- e. Menyalurkan perasaan anak.

Alat permainan yang dianjurkan misalnya lilin yang dapat dibentuk, alat untuk menggambar, puzzle sederhana, manik-manik, alat-alat rumah tangga. Pada masa ini keakuan anak sangat menonjol (egosentris) dan belum mengerti makna memiliki sehingga sering anak berebut mainan karena masing-masing menganggap mainan itu miliknya.

Berdasarkan karakteristik isi bermain, permainan anak pada masa ini tergolong permainan untuk suatu ketrampilan (skill play), karena mulai berkembang fase otonomi (kemandirian) dan independennya (kebebasan). Pada tahun-tahun pertama, anak terkesan bermain bersama dengan temannya tetapi tanpa interaksi (parallel play), karena perkembangan sosialnya belum memadai. Yang perlu diperhatikan adalah anak bermain secara spontan dan bebas serta berhenti sesukanya.

Koordinasi motorik masih kurang, sehingga sering merusak mainannya. Berikut ini stimulasi yang diperlukan pada masa balita yang terbagi menjadi beberapa kelompok usia. Berdasarkan pedoman pelaksanaan SDIDTKA (2005), pada masa balita kelompok stimulasinya adalah usia 12-15 bulan, 15-18 bulan, 18-24 bulan, 24-36 bulan, 36-48 bulan dan 48-60 bulan.

TABEL 4.3 Stimulasi Pada Anak Usia 12-36 Bulan

USIA	MOTORIK KASAR	MOTORIK HALUS	BICARA DAN BAHASA	SOSIALISASI DAN KEMANDIRIAN
12-15 bln	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 24-36 bulan - menangkap bola - berjalan mengikuti garis lurus - melompat - melempar benda-benda kecil keatas - menirukan binatang berjalan - lampu hijau – merah untuk jalan jinjit 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 24-36 bulan - memotong - membuat buku cerita gambar tempel - menempel gambar - menjahit - menggambar / menulis - menghitung - menggambar dengan jari - bermain dg cat air - mencampur warna - membuat gambar tempel 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 24-36 bulan - berbicara dg anak - bercerita mengenai dirinya - album foto - mengenak huruf 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 24-36 bulan - mengancingkan kancing tarik - makan pakai sendok garpu - memasak - mencuci tangan dan kaki - menentukan batasan

15-18 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 12-15 bln - bermain di luar rumah - bermain air - menendang bola 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 12-15 bln - meniup - menendang bola 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 12-15 bln - bercerita ttg gambar dibuku/majalah - telepon-teleponan - menyebut berbagai nama barang 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 12-15 bln - memeluk dan mencium - membereskan mainan/ membantu kegiatan di rumah - bermain dengan teman sebaya - permainan baru - bermain petak umpet
18-24 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 15-18 bulan - melompat - melatih keseimbangan tubuh - mendorong mainan dengan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 15-18 bulan - mengenal berbagai ukuran dan bentuk - bermain puzzle - menggambar wajah atau bentuk - membuat berbagai bentuk dari adonan/lilin mainan 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 15-18 bulan - melihat acara televisi - mengerjakan perintah sederhana - bercerita ttg apa yang dilihatnya 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 15-18 bulan - mengancingkan baju - permainan yg memerlukan interaksi dg teman bermain - membuat rumah-rumahan - berpakaian - memisahkan diri dg anak
24-36 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 18-24 bulan - latihan menghadapi rintangan - melompat jauh - melempar dan menangkap 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 18-24 bulan - membuat gambar tempelan - memilih dan mengelompokkan benda-benda menurut jenisnya - mencocokkan gambar dan benda - konsep jumlah - bermain / menyusun balok-balok 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 18-24 bulan - menyebut nama lengkap anak - bercerita ttg diri anak - menyebut nama berbagai jenis pakaian - menyatakan keadaan suatu benda 	<ul style="list-style-type: none"> - lanjutkan stimulasi usia 18-24 bulan - melatih bab / bak dikamar mandi / wc - berdandan - berpakaian

Pijat Bayi

Pengertian Pijat bayi

Pijat biasa disebut dengan stimulus touch atau sentuhan. Pijat bayi dan balita dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi/ balita. Touch adalah sentuhan alamiah pada bayi dan balita yang dapat berupa tindakan mengusap, mengurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur, maka sentuhan ini dapat merupakan bentuk stimulasi dan intervensi yang dapat memberikan banyak manfaat untuk anak.

Sentuhan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk merasa aman, nyaman dan perasaan disayangi. Sentuhan juga merupakan faktor intrinsik dalam perkembangan anak. Stimulasi pijat bayi merupakan rangsangan/ stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal dan perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap anak. Implikasi dari sentuhan yang terbatas pada anak-anak melibatkan efek yang bermakna pada pertumbuhan, perkembangan dan kondisi emosional yang sehat.

Kekuatan pijat sebagai modalitas terapeutik ditekankan oleh data dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Banyak dari padanya menganjurkan melatih ibu untuk memijat bayi mereka untuk pertumbuhan dan perkembangan, dan pijat ini juga bermanfaat pada anak-anak yang sakit menahun untuk membantu kondisi medis mereka. Metode untuk memberikan stimulasi sentuhan atau pijat bayi/ balita cukup dapat secara efektif diperkenalkan kepada masyarakat.

Pijatan terkuat yang diterima anak selama hidupnya adalah saat kelahiran itu sendiri, yang berasal dari kontraksi saat proses persalinan. Dalam proses ini kontraksi uterus yang panjang mendorong bayi melalui jalan lahir, sekaligus merangsang sistem saraf tepi dan organ-organ penting sebagai persiapan untuk kehidupan di luar rahim. Dengan meneruskan pola stimulasi fisik serupa dengan pijat bayi/ balita maka orang tua membantu meningkatkan ketahanan anak.

Dari berbagai penelitian yang telah dipublikasikan, pijat sangat bermanfaat untuk bayi/ balita antara lain membantu untuk relaksasi, membuat tidur lebih lelap dan lama serta membantu mengatasi gangguan tidur, meningkatkan ikatan/ bonding dengan ibu/ orang tua, membantu pengaturan sistem pencernaan, sistem respirasi dan sirkulasi, membantu meredakan ketidaknyamanan dan menurunkan produksi hormon stres. Stimulasi atau sentuhan atau pijat juga bermanfaat pada orangtua yakni memberikan perhatian spesial, memperlambat ikatan/ bonding, membantu orangtua mengetahui bahasa isyarat (non verbal) bayi, membuat rasa percaya diri dalam mengasuh bayi, meningkatkan komunikasi orangtua dan anak, meningkatkan kemampuan orangtua membantu bayi untuk relaksasi, meredakan stres orang tua dan membuat suasana yang menyenangkan

Manfaat Stimulasi Pijat Bayi Dan Balita

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak melalui fase-fase yang terinci, mulai dari saat mereka lahir. Sensitivitas suatu organ dalam fase pertumbuhan cepat terhadap pengaruh luar/lingkungan/ekosistem, menunjang maupun menghambat merupakan dasar biologis dari konsep periode kritis dimana anak dapat tumbuh dan berkembang optimal sesuai dengan potensinya. Usia 0-3 tahun adalah usia periode kritis dan plastisitas yang tinggi dalam proses tumbuh kembang dan disebut periode zero to three (bawah tiga tahun) atau golden period (kesempatan emas) untuk meningkatkan kemampuannya.

Karakteristik periode kritis dan plastisitas adalah pertumbuhan sel otak cepat, berlangsung dalam waktu yang singkat, peka terhadap stimulus dan pengalaman, fleksibel dalam mengambil alih fungsi sel disekitarnya dengan membentuk sinaps-sinaps serta sangat mempengaruhi periode tumbuh kembang selanjutnya. Makan pada periode ini harus mendapat perhatian yang serius dalam arti tidak hanya mendapat nutrisi yang memadai tetapi juga stimulasi dan intervensi dini untuk membantu meningkatkan potensi dengan memperoleh pengalaman yang sesuai tuntutan perkembangannya.

Pemijatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan sangat besar manfaatnya. Beberapa manfaat stimulasi pijat yang bisa diperoleh untuk anak dan orang tua:

1. Aspek Kesehatan
 - a. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. Merangsang saraf vagus
 - c. Meningkatkan produksi ASI
 - d. Mengatasi sakit perut (kolik)
 - e. Mengatasi asma
 - f. Mengurangi komplikasi
 - g. Mempercepat proses myelinisasi
 - h. Meningkatkan kualitas tidur
 - i. Meningkatkan kekebalan tubuh pada bayi dengan ibu HIV positif
2. Aspek Psikologis
 - a. Memberikan rasa nyaman
 - b. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding)
 - c. Aspek Tumbuh dan Perkembangan

Fisiologi Pijat

1. Sistem Peredaran Darah
Pijatan berpengaruh pada sistem peredaran darah arteri maupun darah vena dengan meningkatkan aliran darah dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang. Pijatan dengan tekanan \pm 1-2 mm akan menambah aliran darah sampai 85% dan meningkatkan aliran darah limfe serta memberikan tekanan pada pembuluh darah

vena sehingga darah akan kembali ke jantung kemudian diikuti adanya efek kosong yang akan ada hubungannya dengan pembuluh darah arteri. Apabila pijatan terlalu halus tidak akan ada manfaatnya.

Efek pemijatan dalam jangka pendek akan menimbulkan rasa segar karena akan mendapat oksigen lebih banyak dan berbagai macam nutrien, hormon serta lainnya. Disamping itu juga akan terjadi pembersihan tempat yang dipijat dari zat racun. Keadaan ini akan memberikan rasa nyaman, santai dan segar pada seluruh tubuh. Sedangkan efek jangka panjang pada sistem peredaran darah adalah meningkatkan tonus dan regangan pembuluh darah itu sendiri.

2. Sistem Limfatik

Sistem limfatik mempunyai tekanan lebih rendah dan lebih lambat alirannya dibanding darah serta tidak kontraktil, artinya kerja sistem tergantung gaya gravitasi, gerakan otot, sendi serta tekanan dari luar. Pemijatan dapat memacu kelenjar limfe dalam meningkatkan pembentukan limfosit sehingga aliran limfe menjadi lancar dan meningkatkan sistem kekebalan yang dapat membantu mencegah infeksi dari penyakit.

3. Sistem Integumen/ kulit

Kulit terdiri dari 2 bagian: epidermis dan dermis. Pada bagian dermis banyak pembuluh darah, pembuluh limfe dan ujung-ujung saraf yang akan berpengaruh pada saat pemijatan. Pijat akan memberikan rasa nyaman karena kulit banyak dipenuhi reseptor sakit, tekanan dan gerakan. Rangsangan pada reseptor akan menyebabkan perubahan reaksi reflek seperti pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot dan pori-pori akan terbuka. Pijat akan membawa panas ke permukaan kulit dan membuka pori-pori serta mengeluarkan keringat yang akan membuang racun dan sampah tubuh.

4. Sistem Otot

Pada saat latihan posisi otot hanya memanjang, selama pijat posisi otot ditarik kearah samping dan memanjang. Keadaan ini akan meningkatkan mikrosirkulasi yang dapat menyembuhkan ketegangan otot dan menguraikan perlengketan jaringan sehingga akan mencegah jaringan perut. Selain itu dengan pijat dapat mengeluarkan racun seperti asam laktat yang menyebabkan kelesuan. Dengan meningkatnya fleksibilitas dan integritas dari jaringan, pijat dapat menyembuhkan kram serta dapat menguraikan ketegangan postur.

5. Sistem Saraf

Sistem saraf tubuh manusia terdiri dari dua bagian yaitu: sistem saraf pusat (terdiri dari otak dan tulang belakang) dan sistem saraf perifer. Pijat mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat

penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna.

Berdasarkan hasil penelitian pijat juga memberi dampak pemacuan saraf nervus vagus (saraf otak ke-10) yang berhubungan dengan sistim perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan gastrin dan insulin, dimana kedua hormon tersebut akan meningkatkan absorpsi makanan menjadi lebih baik, sehingga bayi akan merasa cepat lapar dan akan menyusui lebih aktif serta sering. Hal ini akan merangsang peningkatan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin ibu yang berakibat ASI akan semakin banyak diproduksi. Pemijatan memberikan rangsangan pada saraf vasodilator, sehingga ketegangan otot akan sembuh dengan adanya respon relaksasi. Pada bayi sehat yang mendapat pemijatan menunjukkan peningkatan jam tidur sehingga dapat meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi.

Petunjuk Praktis Dan Persiapan Pemijatan

1. Waktu yang tepat untuk melakukan stimulasi pijat
 - a. Kapanpun saat orang tua ingin memulai
 - b. Pemijatan setiap hari pada 6-7 bulan pertama usia bayi sangat bermanfaat
 - c. Pagi hari Pemijatan dapat dilakukan pagi hari sebelum mandi, sebab sisa-sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari memberikan nuansa ceria bagi bayi.
 - d. Malam hari Pemijatan malam hari sangatlah baik. Sebab, setelah pemijatan biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.
2. Perhatian khusus
 - a. Jangan memijat bayi/ balita setelah ia makan/ menyusui Pemijatan segera setelah makan dapat menyebabkan gangguan pencernaan, bahkan muntah. Hal ini terjadi karena lambung masih belum siap diguncang dan gerak peristaltik masih berlangsung untuk mengantar makanan kesaluran pencernaan
 - b. Tidak membangunkan bayi/ balita hanya untuk dipijat
 - c. Jangan memijat saat bayi/ balita sakit, kecuali untuk teknik memijat sebagai terapi.
 - d. Jangan memijat dengan paksa
 - e. Tidak memaksakan posisi pijatan tertentu saat pemijatan
 - f. Jangan memijat bayi dengan minyak jika kulitnya terkena eksim karena akan memperburuk keadaan kulitnya
 - g. Jika bayi baru di imunisasi, tunggu hingga 48 jam untuk melihat apakah ada efek samping. Hindari daerah yang baru diinjeksi
 - h. Hindari daerah yang memar, bengkak, meradang, atau sensitif akut

3. Tips
 - a. Lakukan kontak mata dengan bayi/ balita
 - b. Bicaralah atau nyanyikan lagu atau putarkan musik lembut agar lebih rileks
 - c. Mulai dengan sentuhan ringan dan perlahan tingkatkan tekanan pijatan saat bayi merasa nyaman
 - d. Perhatikan isyarat bayi/ balita (menangis, mengantuk, kehausan atau rewel)
 - e. Gunakan minyak agar lebih memudahkan dan tidak melukai kulit bayi/ balita
 - f. Mandikan atau seka badan anak setelah pemijatan dengan air hangat. Jika pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka
 - g. Jauhkan minyak dari mata bayi/ balita
4. Persiapan pemijatan
 - a. Ruangan hangat dan tidak berangin
 - b. Sediakan waktu yang cukup
 - c. Usahakan pada posisi yang nyaman dan santai (untuk ibu dan bayi)
 - d. Alas yang rata dan lembut
 - e. Sediakan handuk, baju ganti, dan lotion/ baby oil
 - f. Kuku pendek dan tidak memakai perhiasan di jari tangan
 - g. Tangan bersih, cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pemijatan
 - h. Bila bayi masih di rumah sakit, pemijatan dilakukan didalam inkubator atau dibawah penghangat khusus (infant warmer)
5. Siapa Yang Memijat Pijat bayi/balita menjadi sangat berarti dan bermanfaat apabila dilakukan oleh :
 - a. Ibu Ibu adalah orang paling dekat dengan si bayi/ balita, oleh karenanya ibu harus menjadi orang pertama yang memelopori pemijatan terhadap bayi/ balita. Ikatan kasih sayang (bonding) antara ibu dan anaknya sangat penting untuk diteruskan melalui aktivitas memijat yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan anaknya. Pijatan ibu kepada anaknya adalah sapuan lembut yang ditujukan untuk kesehatan pengikat jalinan kasih sayang. Kulit ibu adalah kulit yang paling awal dikenali oleh anak.
 - b. Ayah Pijat adalah bentuk upaya untuk pemeliharaan kesehatan yang biasanya sangat disenangi para ayah. Dengan melakukan pemijatan akan terbuka kesempatan bagi seorang ayah untuk menjalin kontak batin dengan anaknya.
 - c. Kakek atau nenek
Kegiatan pijat bayi/ balita yang dilakukan oleh nenek atau kakek memberikan keuntungan antara lain mengurangi ketegangan dan depresi, meningkatkan rasa percaya diri, denyut nadi menjadi lebih rendah, hidup lebih rileks, dan cara hidup berubah sehingga kunjungan ke dokter berkurang dan dapat lebih banyak melakukan hubungan sosial.

6. Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi
 - a. 0 – 1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut
 - b. 1 – 3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat
 - c. 3 bulan – 3 tahun. Disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.
7. Gerakan Dasar Pemijatan
 - a. Gerakan usapan Berkhasiat untuk menenangkan anak. Ahli fisioterapi menganjurkan agar usapan dilakukan sedikit lebih bertenaga dengan usapan mengarah jantung, terutama pijat bagian periperal (lengan, bahu, tangan, kaki, betis, paha). Gerakan usapan merangsang aliran darah getah bening. Lancarnya aliran darah dan getah bening menyebabkan metabolisme tubuh bayi lebih baik sehingga membuatnya tenang dan nyaman.
 - b. Gerakan remasan Gerakan remasan dapat membuat otot bayi menjadi lebih kuat sekaligus melancarkan peredaran darah. Remasan ini juga ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan kelenjar. Dengan remasan, otot bayi terlatih untuk berkontraksi dan relaksasi bila disertai dengan latihan peregangan.
 - c. Gerakan kocokan Gerakan kocokan bermanfaat untuk mengendurkan jaringan otot. Sebab, bayi masih jarang berlatih dan bergerak seperti orang dewasa. Ketika sekali atau dua kali bergerak, ototnya akan cepat tegang sehingga perlu dikendurkan kembali.
 - d. Gerakan urut lingkaran Gerakan ini memberikan stimulus pada permukaan jaringan otot dan jaringan otot yang lebih dalam. Dengan tehnik ini aliran darah akan meningkat dan pembuluh darah akan lebih lebar. Gerakan urut dan lingkaran bermanfaat untuk stimulus bagi otot dan saraf untuk lebih aktif.

Teknik Stimulasi Pijat

1. Stimulasi Pijat Pada Bayi

Stimulasi pijat pada bayi cukup bulan, dilakukan selama 15 menit. Gerakan boleh dilakukan tidak berurutan dan dapat dihentikan sebelum semua rangkaian selesai jika bayi/ batita tidak menghendaki. Tiap gerakan dilakukan 6 kali.

TABEL 4.4 Langkah Pijat Bayi

1) PIJATAN KAKI	
	<p>MILKING</p> <p>MILKING INDIA Memegang tungkai bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softbol (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Sambil menggenggam tungkai bayi, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit seperti memerah.</p>
	<p>MILKING SWEDIA Melakukan gerakan kebalikannya dengan cara satu tangan memegang pergelangan kaki yang lain memijat dari pergelangan kaki ke pangkal paha.</p>
	<p>SQUEEZING Melakukan gerakan menggenggam dan memutar dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki.</p>



THUMB AFTER THUMB

- a. Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung- ujung jari kaki.
- b. Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut
- c. Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.

2) PIJATAN DADA



BUTTERFLY

Mulailah dengan meletakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Menggerakkan kedua telapak tangan ke atas, kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk kupu-kupu.



CROSS

Membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya. Bergantian kanan dan kiri.

3) PIJATAN PERUT



MENGAYUH

1. Meletakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati. Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar.
2. Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.



BULAN-MATAHARI

Membuat pijatan dengan telapak tangan kanan mulai dari perut atas sebelah kiri ke kanan searah jarum jam sampai bagian kanan perut bawah bayi (gerakan bulan). Dengan tangan kiri lanjutkan gerakan berputar mulai dari perut bawah sebelah kiri ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakan diulang beberapa kali.



I LOVE YOU

I : memijat dengan ujung telapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf I
LOVE: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan atas ke kiri kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik
YOU: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan bawah ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik.



	<p>WALKING Menekan dinding perut dengan ujung-ujung jari telunjuk tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri. Mengakhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian menekankan perlahan kearah perut.</p>
<p>4) PIJATAN TANGAN</p>	
<p>MILKING</p>	
	<p>MILKING INDIA Memegang lengan bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri memegang lengan bawah) sambil menggenggam lengan bayi kedua tangan di gerakkan dari bahu ke pergelangan tangan seperti memerah (perahan India).</p>
	<p>MILKING SWEDIA Melakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke pangkal lengan (perahan Swedia).</p>

	<p>ROLLING Gunakan ke dua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung dimulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.</p>
	<p>SQUEEZING Melakukan gerakan memutar/memas dengan lembut dengan kedua tangan dari pangkal lengan ke pergelangan tangan.</p>
	<p>THUMB AFTER THUMB Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan.</p>



SPIRAL

Dengan ibu jari pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan dengan gerakan memutar.



FINGER SHAKE

Akhiri pijatan tangan dengan menggoyang dan menarik lembut setiap jari tangan bayi.

5) PUNGGUNG



SPIRAL

Dengan tiga jari membuat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung dari bahu sampai pantat sebelah kiri dan kanan.

Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dengan ujung-ujung jari dari leher menuju pantat.

6) WAJAH



CARES LOVE

Menggunakan ± seperempat ujung telapak tangan menekan pada kening bayi, pelipis, dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke samping.



RELAX

Kedua ibu jari memijat daerah diatas alis dari tengah ke samping



CIRCLE DOWN

Memijat dari pangkal hidung turun sampai tulang pipi menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan gerakan memutar perlahan.



SMILE

Memijat diatas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah ke samping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi tersenyum.





CUTE

Akhiri pijatan wajah dengan memijat secara lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.

7) KEPALA DAN LEHER



Mulailah dengan pijatan lembut di sekeliling ubun-ubun dengan gerakan memutar menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit.

	<p>Usap seluruh kepala dengan gerakan memutar menggunakan berat telapak tangan dan jari yang dalam keadaan rileks. Lanjutkan dengan ringan selama 1-2 menit.</p>
	<p>Usap seluruh bagian belakang kepala bayi menggunakan berat tangan dengan gerakan memutar. Lanjutkan sekitar 1 menit.</p>
	<p>Lanjutkan gerakan ke seluruh bagian kepala bayi. Usap dari belakang kepala hingga alis dan seputar ubun-ubun.</p>

	<p>Usap leher dan bahu ke arah bawah dan pijat tengkuknya dengan lembut menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit</p>
TEKNIK KRANIOSAKRAL	
	<p>Tujuan: meredakan rasa sakit dan ketegangan dan membantu bayi mengurangi kegelisahan.</p> <p>Telentangkan bayi secara lembut dengan ubun-ubun kepala mengarah ke posisi Anda. Duduklah dibelakang dan selipkan kedua tangan Anda yang terbuka dan rileks ke bawah belakang kepala bayi dan biarkan seperti bantal.</p>
	<p>Atur posisi kepala bayi dengan lembut sehingga ia berada tepat di tengah, dagunya menempel santai ke dada sehingga tengkuknya memanjang. Pegang kepala bayi Anda dalam posisi ini selama sekitar satu menit.</p>


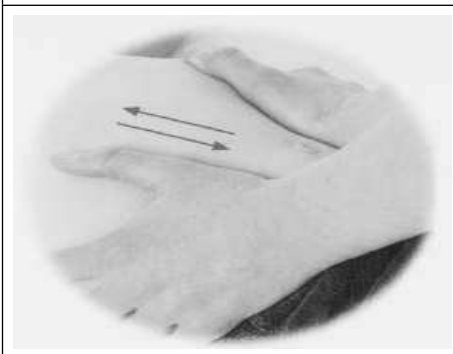

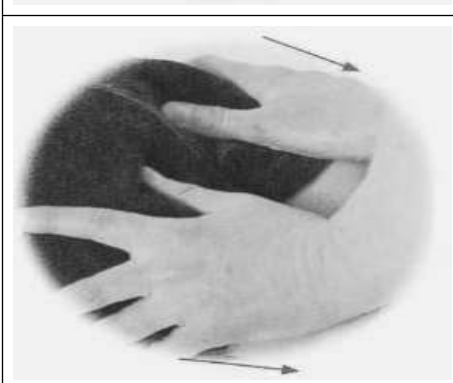
	<p>Begitu bayi merasa nyaman dengan gerakan ini, minta suami untuk melanjutkan teknik berikutnya. Ketika Anda memegang lembut kepala bayi dengan cara yang sama, suami duduk menghadap Anda dan memegang kedua kaki bayi. Sambil menempelkan kedua kaki bayi, tekuk perlahan kedua lututnya membentuk sudut siku dengan telapak kaki menghadap suami untuk memastikan bahwa punggungnya rata. Lanjutkan sekitar 20 detik.</p>
	<p>Teruskan memegang kepala bayi, sementara suami menggoyang lembut tungkai bayi, kemudian membelainya turun dari pinggul hingga ujung kaki. Minta suami bicara, menyanyi, dan mencium sang buah hati agar ia merasa dilibatkan ketika melakukan gerakan ini. Lanjutkan sekitar 20 detik.</p>

(Sumber : Setiawandari, 2019)

2. Stimulasi Pijat Pada Balita

Mempertahankan terjaminnya kontak fisik akan terus meningkatkan perasaan berharga pada diri anak dan memiliki tubuh yang sehat. Pelukan, kecupan dan belaian spontan akan meningkatkan rasa percaya diri pada anak. Biasanya sekitar usia 18 bulan, perkenalkan lagi rutinitas sentuhan atau pijatan sesuai dengan waktu anak. Waktu yang tepat saat ia merasa paling santai, misalnya sebelum tidur, tetapi bukan ketika perut kosong atau kenyang. Tambahkan tekanan pada sentuhan dan berikan pijatan yang sedikit lebih kuat dan cepat. Jaga kontak mata sebanyak mungkin selama memijat.

	<p>TAHAPAN POSISI TERLENTANG Tempatkan kedua tangan di bagian tengah dada anak. Pijat kearah atas, luar, dan kembali ke tengah. Ulangi 4-5 kali.</p>
---	---

	<p>Gosok bahu anak dengan lembut, tetapi mantap ke belakang dan depan dari kedua sisi lehernya. Lanjutkan sekitar 20 detik.</p>
	<p>Usap ke arah bawah dari bahu ke pinggul, lalu kembali lagi. Ulangi 4-5 kali.</p>
	<p>Pijat perutnya searah jarum jam dalam gerakan memutar dengan santai. Ulangi 5-6 kali.</p>
	<p>Pijat bagian depan paha anak dengan meremas dan gosok lembut 5-6 kali, lalu luncurkan kedua tangan anda ke betis dan ulangi gerakan-gerakan.</p>

	<p>Usap kembali ke atas bahunya, lalu ke bawah ke arah kedua kakinya. Ulangi 3-4 kali, akhiri dengan kaki.</p>
TAHAPAN POSISI TENGGURAP	
	<p>Dengan posisi anak tengkurap, gosok bahunya dengan kedua telapak tangan. Pijat kedua sisi bagian atas tulang belakangnya, tekan perlahan dengan kedua ibu jari anda. Lanjutkan sekitar 20 detik.</p>
	<p>Usap ke arah bawah punggung anak dari bahu ke kaki menggunakan kedua tangan anda. Dengan ujung jemari, pijat dasar tulang belakangnya dan gosok lembut. Ulangi 3-4 kali.</p>
	<p>Rentangkan jemari dan bawa kedua tangan anda ke arah bawah menuju kaki. Luncurkan kedua tangan kembali ke dasar tulang belakang anak. Ulangi 3-4 kali.</p>

	<p>Dengan jari tengah dan telunjuk kedua tangan, meluncurkan ke arah atas pada kedua sisi punggung anak dari dasar tulang belakang ke tengkuk dan kembali lagi. Lanjutkan selama \pm 20 detik.</p>
	<p>Usap bagian belakang tubuh anak dari bahu ke kaki. Ulangi 3-4 kali</p>

(Sumber : Setiawandari, 2019)

3. Stimulasi Pijat Bayi Kurang Bulan (Prematur)

Stimulasi pijat pada bayi kurang bulan dilakukan jika bayi dalam kondisi stabil dan lamanya 15 menit. Pemijatan dilakukan dalam 3 rangkaian rangsangan

- a. Rangsangan taktil (raba)
- b. Rangsangan kinestetik (gerak)
- c. Rangsangan taktil (raba)
 - a. Rangsangan taktil (raba)
 - Bayi dalam posisi ditengkurapkan
 - Tiap gerakan dilakukan dalam waktu 2x5 detik
 - Tiap gerakan diulangi 6 kali
 - Dikerjakan selama 5 menit

	<p>PIJATAN KEPALA Letakkan telapak tangan pada dahi. Usap dari dahi dengan telapak tangan (tidak dengan ujung jari) sampai pangkal leher dan kembali ke dahi secara perlahan.</p>
	<p>PIJATAN BAHU Dengan menggunakan 2-3 bagian jari tangan kanan dan kiri secara bersamaan. Lakukan gerakan menyilang pada tengkuk dan turun ke siku kemudian masing-masing menuju kearah sebaliknya bersilangan di tengkuk.</p>
	<p>PIJATAN PUNGGUNG Dengan menggunakan bantalan jari-jari darikedua tangan secara bersama pijat secara perlahan kedua sisi tulang belakang dari leher ke pinggang dan kembali ke leher. Pastikan tidak melakukan penekanan pada tulang belakang.</p>
	<p>PIJATAN KAKI BELAKANG Dengan menggunakan bantalan jari dari tiap tangan, pijat bagian belakang kedua kaki padasaat bersamaan dari pangkal paha kepergelangan kaki dan kembali ke pangkal paha.</p>



PIJATAN LENGAN

Pijat bagian belakang kedua lengan pada saat yang bersamaan, mulai dari bahu kemudian turun ke pergelangan tangan kembali ke bahu.

b. Rangsangan kinestetik (gerak)

- Bayi dalam posisi ditelentangkan
- Tiap gerakan dilakukan dalam waktu 2x5 detik
- Tiap gerakan diulang 6 kali
- Dikerjakan selama 5 menit



MENGGERAKKAN SIKU

- a. Letakkan tangan kita di pangkal lengan untuk menahan.
- b. Dengan menggunakan tangan yang satunya secara lembut menggerakkan lengan bawah ke arah bahu secara perlahan kemudian diluruskan kembali. Lakukan hal yang sama pada lengan yang satunya.



PIJATAN TELAPAK TANGAN

- a. Letakkan tangan di pergelangan tangan bayi.
- b. Menggerakkan dan memijat telapak tangan bayi dengan lembut ke arah jari. Akhirnya pijat telapak tangan dengan menarik lembut setiap jari tangan bayi.



MENGERAKKAN LUTUT

- a. Memegang tungkai bawah bayi.
- b. Menggerakkan sendi lutut secara lembut ke arah perut kembali ke posisi.



MENGERAKKAN SENDI PINGGUL

- a. Memegang kedua pergelangan kaki.
- b. Menggerakkan paha ke arah perut dengan mendorong perlahan kemudian mengembalikan ke posisi lurus.



PIJATAN TELAPAK KAKI

- a. Letakkan tangan di pergelangan kaki.
- b. Menggerakkan dan memijat telapak kakibayi dengan lembut.

SENTUHAN RELAKSASI (*TOUCH RELAXATION*)



RELAKSASI

Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan secara lembut. Sentuhan relaksasi dapat dikerjakan di setiap bagian badan bayi seperti di daerah tangan, pundak, dan perut. Sentuhan relaksasi dipakai untuk memulai gerakan pada setiap bagian badan bayi.





PEREGANGAN LEMBUT

- Tangan disilangkan.
- Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada.
- Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping. Ulangi gerakan ini sebanyak 4 – 5 kali.



MEMBENTUK DIAGONAL TANGAN-KAKI

- Pertemuan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula.
- Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan dan kaki bayi ke posisi semula. Gerakan membentuk diagonal ini dapat diulang sebanyak 4 – 5 kali.

	<p>MENYILANGKAN KAKI</p> <p>a. 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.</p> <p>b. Pegang kedua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar. Setelah itu, kembalikan pada posisi semula. Gerakan ini dapat diulang sebanyak 4 – 5 kali.</p>
	<p>MENEKUK KAKI</p> <p>Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4 – 5 kali.</p>
	<p>MENEKUK KAKI BERGANTIAN</p> <p>Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian.</p>

4. Sentuhan Terapi Kesehatan

Sentuhan atau pijatan bisa juga digunakan sebagai terapi kesehatan pada bayi atau anak yang mengalami gangguan kesehatan. Sentuhan atau pijatan tidak dimaksudkan sebagai pengganti diagnosis dan rekomendasi tenaga medis. Bayi berkebutuhan khusus yang memiliki keluhan sakit tertentu juga dapat memperoleh manfaat pijat dan orang tuanya bisa memodifikasi tekniknya atau menghilangkan bagian tertentu.

1) BATUK, PILEK & HIDUNG TERSUMBAT



Melegakan Hidung Tersumbat

a. Duduklah di lantai dengan punggung bersandar pada dinding dan lutut terangkat. Letakkan bayi di atas pangkuan sehingga wajahnya menghadap Anda.







b. Tekankan dengan lembut kedua jari telunjuk kedua ujung jari telunjuk Anda di kanan dan kiri lubang hidungnya. Kembangkan kedua lubang hidung itu dengan menekan lembut ke arah bawah dan luar di bawah tulang pipinya. Ulangi 4- 5 kali.

Melegakan Dada Yang Sesak








a. Bersimpuhlah di atas bantal dengan bayi duduk di pangkuan menghadap Anda. Rentangkan kedua tungkai bayi sehingga mengait pada pinggang Anda. Biarkan ia berbaring di atas pangkuan.

	<p>b. Dengan tangan yang membentuk mangkuk, tepuklah sekeliling, bagian tengah, lalu bagian samping dari dada bayi Anda. Lanjutkan satu setengah menit.</p>
	<p>c. Tengkurapkan bayi di atas pangkuan Anda. Tepuk-tepuk seluruh punggung dan tubuh bagian samping. Jika bayi Anda mengalami hidung tersumbat yang serius, kemungkinan ia akan muntah sedikit setelah gerakan menepuk ini karena pembuluh parunya menekan dan melontarkan lendir. Lanjutkan selama kurang lebih satu setengah menit.</p>
<p>2) MENGATASI MATA LENGKET</p>	
	<p>a. Kelenjar & saluran air mata terletak di cekungan dalam tulang hidung di sudut mata & turun ke sisi jembatan saluran hidung. Letakkan jari telunjuk Anda di luar sudut mata bayi dan tekan lembut ke sisi hidung. Anda mungkin perlu menyangga kepala bayi dengan tangan Anda saat melakukan hal ini.</p>




	<p>b. Tariklah jari Anda ke bawah, sepanjang sisi dan di bawah lubang hidung serta di bawah tulang pipinya. Ulangi 3-4 kali.</p>
---	--

3) MERAWAT INFEKSI TELINGA




	<p>a. Posisikan anak membelakangi Anda. Letakkan kedua jari telunjuk di bagian sisi kepalanya, tepatnya di belakang kedua cuping telinga.</p>
	<p>b. Tekan kedua jari telunjuk Anda dengan lembut menuju bagian atas tulang rahang, yaitu di belakang telinga. Gerakkan jari ke bawah melalui tepi tulang rahang ke arah tenggorokan. Ulangi 3-4 kali.</p>

	<p>c. Tempatkan kedua jari telunjuk Anda lagi di belakang kedua cuping telinga anak Anda. Perlahan, gerakkan ke arah bawah mengarah pada Anda, mengitari sisi dan dasar tengkorak. Ulangi 3-4 kali.</p>
<p>4) KOLIK & SEMBELIT</p>	
<p style="text-align: right;">Melunakkan Perut</p>	
	<p>a. Baringkan bayi Anda. Pijat menggunakan kedua tangan secara bergantian pada bagian kanan perutnya, mulai dari pinggul dan rusuk bagian bawah secara melintang hingga di bawah pusar. Lanjutkan selama 2-3 menit dan ulangi dengan bagian kiri perutnya.</p>
	<p>b. Tangkupkan tangan Anda membentuk mangkok dan posisikan horisontal melintang di perut bayi. Tekan perlahan dari satu sisi ke sisi yang lain. Jangan tekan ke bawah karena bayi Anda akan menolak atau justru menjadi tegang. Lakukan dengan hati-hati dan menyenangkan hingga perutnya melunak. Lanjutkan sekitar 20 detik.</p>

	<p>c. Dengan tangan yang rileks dan membentuk mangkok, pijat perut dan gerakkan melingkar searah jarum jam dari kiri ke kanan Anda. Ulangi 4-5 kali.</p>
<p>5) TUMBUH GIGI & LEKAS MARAH</p>	
<p>Meredakan Nyeri Ketika Tumbuh Gigi</p>	
	<p>a. Dudukkan bayi di atas pangkuan Anda, remas dan usap kedua tangannya dengan lembut di antara ibu jari dan jemari Anda lainnya.</p>
	<p>b. Lanjutkan pijatan ke kaki Anda, remas perlahan serta usap punggung dan telapak kakinya.</p>

	<p>c. Peluk erat bayi Anda dan belai lembut seluruh punggungnya ke arah atas dan bawah di sepanjang tulang belakangnya. Bicaralah dengan lembut padanya sambil memijat.</p>
<p>6) SULIT TIDUR</p>	
<p>Tahapan</p>	
	<p>a. Mulailah dengan membaringkan bayi Anda pada sisi tubuhnya. Anda bisa membaringkannya terlentang begitu ia tertidur. Usap bagian atas punggung atau kepalanya menggunakan tangan Anda dalam keadaan rileks.</p>
	<p>b. Usap ke bawah sepanjang punggungnya.</p>

	<p>c. Tempatkan tangan Anda melintang di kepala bayi dengan rileks.</p>
	<p>d. Dengan satu tangan tetap di kepala bayi, tempatkan tangan yang lain melintang di perut bayi Anda. Remas perutnya dengan sangat hati-hati dari satu sisi ke sisi lainnya. Ketika bayi Anda merasa santai, ini akan menimbulkan perasaan tenang. Lepaskan dengan sangat perlahan begitu bayi Anda tertidur.</p>
<p>7) GANGGUAN PENGLIHATAN & PENDENGARAN</p>	
	<p>a. Pada bayi gangguan penglihatan dan pendengaran, perkenalkan pijat dengan perlahan-lahan. Mulailah dengan membelai lembut bayi Anda. Bicaralah padanya dan berikan perhatian penuh pada responnya.</p> <p>b. Ibu dapat menutup kedua matanya ketika memijat sambil bicara, bernyanyi, serta menjaga kontak fisik dengan membelai, mencium, dan mendekatkan wajah ke bayi.</p> <p>c. Untuk merangsang indera, bicaralah dengan lembut dan dekatkan wajah Anda pada bayi selama memijat.</p>

	<p>d. Pada bayi dengan gangguan pendengaran, bicaralah selama Anda memijatnya. Jaga kedekatan jarak dan gunakan ekspresi wajah yang menyiratkan dukungan dan kasih sayang</p> <p>e. Ketika Anda memijat punggungnya, cobalah baringkan ia dengan bantal sebagai penyangga dari pinggang ke atas</p>
<p>8) KAKI TALIPES</p>	
	<p>a. Berlututlah dengan kaki berlipat di atas bantal. Tarik bagian tungkai dan kaki bayi menggunakan kedua tangan secara bergantian. Dengan ibu jari mengarah ke bawah, tarik tangan Anda sepanjang betis bayi. Lanjutkan dan hadapkan kakinya ke luar untuk menjulurkan tumitnya sejauh mungkin tanpa paksaan.</p>
	<p>b. Pegang kakinya dengan posisi seperti pada gambar ketika Anda memijat betis bayi dengan tangan Anda yang lain. Lanjutkan selama beberapa menit atau selama bayi Anda mau. Ulangi dua kali sehari, pagi dan malam.</p>
	<p>c. Pegang kaki bayi Anda dengan posisi yang sama seraya membelai dan menstimulasi otot pada sisi tulang keringnya dengan ujung jemari Anda.</p>

	<p>d. Duduklah dengan nyaman dengan punggung bersandar, angkat kedua lutut, dan biarkan bayi Anda berjongkok di atas perut Anda dengan punggung bersandar pada lutut Anda. Kedua lututnya harus ditekuk dan terbuka dengan kaki bertumpu pada dada atau pinggung Anda. Pijat betis bayi Anda sembari berusaha menjulurkan tumitnya dengan menekan kedua kakinya pada dada atau pinggang Anda. Pastikan bahwa Anda menyangganya sehingga ia tidak bisa mendorong dirinya ke atas lutut Anda. Lanjutkan selama beberapa menit atau selama bayi Anda mau. Ulangi pada pagi dan malam hari.</p>
K. CEREBRAL PALSY	
	<p>a. Jika bayi didiagnosis memiliki kondisi seperti ini, semakin dini Anda memijatnya akan semakin baik.</p> <p>b. Jangan pernah memaksa untuk membuka atau menutup persendian bayi yang manapun.</p> <p>c. Modifikasilah teknik-teknik yang ada agar sesuai dengan bayi Anda. Jika bayi tidak suka telanjang, pijat ia dengan berpakaian.</p> <p>d. Perkenalkan pijat secara perlahan. Anda bisa memulai dengan tangan dan kakinya, tangan dan lengan, lalu kaki dan tungkai untuk membangun rutinitas. Cobalah memijat bayi Anda setiap hari dan jika mendapat kesulitan, konsultasikan dengan fisioterapis.</p>

(Sumber : Setiawandari, 2019)

Daftar Pustaka

- Field, T. Sentuhan dan Pijat Pada Masa Awal Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C
- Griya Sehat Indonesia. Pelatihan Baby Spa Training Baby Massage, Baby Swim, and Baby Gym. Best Business Opportunity
- Griya Husada Surabaya. Modul Pijat Bayi. Modul Keterampilan Klinik Pijat Bayi Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya. 2013. Diakses Pada Tanggal 01 Juli 2020.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2007. Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan. Jakarta: Salemba Medika.
- Leboyer, F. 1976. Loving Hand The Traditional Art of Baby Massage. United States of America. ISBN: 1-55704-314-0
- Lee, HK. 2006. The Effects of Infant Massage on Weight, Height, and Mother-Infant Interaction. Journal of Korean Academy of Nursing (2006) Vol. 36, No. 8, 1331-1339

- Lin, CH, et all. 2015. Effects Of Infant Massage On Jaundiced Neonates Undergoing Phototherapy. *Italian Journal of Pediatrics*, 2015;41:94. <https://doi.org/10.1186/s13052-015-0202-y>
- Kania, Nia 2006. disampaikan seminar “Stimulasi Tumbuh Kembang Anak” Bandung, 11 Maret 2006.
- Kostania, Gita. Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Bidan Praktek Mandiri. *Gaster Vol. XII, No. 1 Februari 2015*.
- Kemenkes RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif.
- Moersintowati B, dkk, 2008. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*, ed. I. Jakarta: Sagung Seto.
- Putra, ST, dkk. 2008. Modul Pelatihan Stimulasi Pijat Bayi. UKK Tumbuh KembangPediatri Sosial Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Prasetono. *Teknik-teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya*. Yogyakarta: Bina Pustaka. 2010.
- Riksani, R. 2012. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat. ISBN: 978602-7602-01-4
- Rosalina, I. 2007. *Fisiologi Pijat Bayi*. Jakarta: Trikarsa Multi Media & Johnson & Johnson. ISBN: 979-25-9562-7
- Setiawandari. 2019. *Modul Stimulasi Pijat bayi dan Balita*. Universitas Adi Buana
- Subakti, Y;Anggraini,DR. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi & Balita*. Jakarta: PT Wahyu Media. ISBN: 979-795-123-5
- Tekgündüz, KS, Gürol, A, et all. 2014. Effect of Abdomen Massage for Prevention of Feeding Intolerance in Preterm Infants. *Italian Journal of Pediatrics*. <https://doi.org/10.1186/s13052-014-0089-z>
- Walker, P. 2011. *Panduan Lengkap Pijat Bayi untuk Merangsang Tumbuh Kembang & Terapi Kesehatan*. Jakarta: Puspa Swara Anggota IKAPI