

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Pelatihan**

##### **2.1.1 Pengertian Pelatihan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pelatihan berasal dari kata “latih” yang berarti olah, pembelajaran untuk membiasakan atau memperoleh suatu kecakapan atau keahlian tertentu. Pelatihan juga dapat diartikan sebagai suatu proses (kegiatan) pendidikan jangka pendek dengan menggunakan prosedur sistematis dan terorganisasi yang mempelajari pengetahuan dan ketrampilan untuk mencapai tujuan tertentu (Soedijarto, 2007)

Pelatihan merupakan salah satu komponen penting dalam pemberdayaan sumberdaya manusia. Penyelenggaraan program pelatihan pada dasarnya bermakna sebagai upaya yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan dan sikap positif yang dapat segera digunakan atau bermanfaat untuk sumberdaya manusia itu sendiri (Pribadi, 2016)

Dari beberapa pengertian diatas, dapat dikatakan bahwa pelatihan merupakan suatu proses kegiatan atau pembelajaran yang sistematis dan terkoordinasi sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan dan sikap positif yang bermanfaat bagi peserta pelatihan.

##### **2.1.2 Syarat untuk Menciptakan Program Pelatihan yang Efektif**

Beberapa persyaratan yang diperlukan untuk dapat menciptakan sebuah program pelatihan yang efektif menurut Donald dan James dalam Pribadi (2016) antara lain:

- a. Jadwal penyelenggaraan program pelatihan tersusun dengan baik.
- b. Instruktur memiliki kualifikasi baik dan kompeten dalam bidang yang dilatihkan.
- c. Pelatihan dilaksanakan di tempat yang nyaman dengan dilengkapi fasilitas pendukung yang memadai.
- d. Program pelatihan menggunakan metode dan media yang relevan dengan kompetensi yang dilatihkan.
- e. Program pelatihan mampu memfasilitasi agar peserta memiliki kompetensi yang diperlukan.
- f. Program pelatihan harus dapat memberi rasa puas kepada peserta program.
- g. Program pelatihan perlu dievaluasi secara berkesinambungan.

### 2.1.3 Prinsip-prinsip Pelatihan

Menurut Sofiyandi dalam Probosemi (2011:22) mengemukakan lima prinsip pelatihan sebagai berikut:

- a. *Participation*, artinya dalam pelaksanaan pelatihan para peserta harus ikut aktif karena dengan partisipasi peserta akan lebih cepat menguasai dan mengetahui berbagai materi yang diberikan.

- b. *Repetition*, artinya senantiasa dilakukan secara berulang karena dengan ulangan-ulangan ini peserta akan lebih cepat mengingat apa yang telah diberikan.
- c. *Relevance*, artinya harus saling berhubungan sebagai contoh para peserta pelatihan terlebih dahulu diberikan penjelasan secara umum tentang suatu obyek sebelum mereka mempelajari hal-hal khusus dari obyek tersebut.
- d. *Transference*, artinya program pelatihan harus disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan yang ingin dicapai.
- e. *Feedback*, artinya setiap program pelatihan yang dilaksanakan selalu dibutuhkan umpan balik yaitu untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dari program pelatihan tersebut.

#### 2.1.4 Macam-macam metode pembelajaran dalam pelatihan

Menurut Pribadi (2016) ada beberapa metode pembelajaran dalam pelatihan yaitu : belajar kooperatif / *cooperative learning*, penemuan/ *discovery*, pemecahan masalah/ *problem solving*, permainan/ *games*, Simulasi/ *simulation*, diskusi/ *discussion*, latihan berulang/ *drill and practice*, tutorial, ceramah, demonstrasi.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan 2 metode pembelajaran yaitu:

##### a. Metode ceramah

Ceramah dapat dimaknai sebagai metode yang dilakukan instruktur dengan cara menyampaikan informasi dan pengetahuan

kepada sekelompok peserta program pelatihan atau *trainees*. Biasanya metode ini dilakukan oleh narasumber atau *expert* yang menguasai bidang yang dilatihkan. Penggunaan metode ceramah dapat dikombinasikan dengan menggunakan media dan bahan pelatihan tertentu untuk memfasilitasi proses belajar peserta dalam rangka mencapai kompetensi yang dilatihkan

b. Metode demonstrasi

Metode pembelajaran demonstrasi merupakan metode yang dilakukan dengan cara memperlihatkan dan menunjukan kepada peserta tentang sesuatu objek. Penggunaan metode demonstrasi biasanya diikuti dengan pemberian latihan yang perlu dilakukan oleh peserta. Latihan yang dilakukan setelah aktivitas demonstrasi oleh instruktur bertujuan untuk memberi kesempatan kepada peserta program pelatihan untuk menerapkan kemampuan yang telah dilatihkan.

Dari metode ini diharapkan peserta mampu menguasai dan bisa mempraktikkan sendiri apa yang telah dilatihkan dengan menggunakan media atau bahan yang sudah disiapkan. Metode ini sangat efektif untuk mengembangkan kemampuan atau ketrampilan.

#### 2.1.5 Evaluasi Penilaian Pelatihan

Berdasarkan Kemenkes (2012) terdapat beberapa evaluasi yang digunakan selama proses pelatihan yaitu evaluasi terhadap peserta,

evaluasi terhadap pelatih (fasilitator, asisten fasilitator, pembimbing PL), evaluasi terhadap penyelenggara. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan evaluasi terhadap peserta yaitu meliputi pre tes (pengukuran penilaian dilakukan setelah mendapatkan pelatihan 1 kali) dan post tes (pengukuran penilaian dilakukan setelah mendapatkan pelatihan 3 kali)

## **2.2 Konsep Pijat Bayi**

### **2.2.1 Pengertian Pijat Bayi**

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia, mungkin karena pijatberhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia. (Roesli, 2011)

Pijat adalah sebuah terapi sentuh yang efektif untuk melawan kecemasan, ketegangan dan stres karena benar-benar mengurangi banyak hormon penyebab stres. (Bob, 2007)

Dari beberapa pengertian diatas pijat bayi dapat diartikan sebagai seni perawatan kepada bayi dengan terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu sehingga bermanfaat untuk pengobatan dan kesehatan.

### **2.2.2Manfaat Pijat Bayi**

#### **a. Manfaat Emosional**

Setiap perubahan emosional menimbulkan reaksi otot. Dengan mengurangi ketegangan otot, pijat bayi menenangkan emosi dan membantu meringankan beberapa trauma dan kecemasan yang berhubungan dengan masa kelahiran, lingkungan yang baru dan masa penyapihan.

Berikut ini manfaat emosional yang bisa diperoleh dengan memijat bayi :

- 1) Mengenalkan keyakinan dan kepercayaan dalam hubungan anda dan buah hati
- 2) Memberikan kesempatan pada orang tua untuk lebih dekat dengan bayi mereka
- 3) Mengurangi sistem kortisol (hormol stres pada aliran darah) apabila dilakukan secara teratur.
- 4) Merangsang pelepasan opiat (zat penenang dan penghilangan rasa sakit) alami tubuh, yaitu endorphin yang mampu menakhluikkan rasa sakit, Hal ini menimbulkan rasa nyaman di seluruh tubuh bayi.
- 5) Meningkatkan keterkaitan saat memijat bayi dengan cara melakukan kontak mata, mencium, membelai dan berbicara kepadanya.

b. Manfaat Fisik

Kulit memasok informasi terus menerus ke sistem saraf pusat tentang lingkungan sekitar tubuh. Ketika anda menyentuh kulit bayi,

sensasi ini diteruskan ke sistem saraf pusatnya sebagai pemicu awal respon fisik dan fisiologis, di samping emosional.

Sentuhan yang teratur menghasilkan manfaat fisik sebagai berikut :

- 1) Pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Sentuhan sama pentingnya dengan vitamin, mineral, dan protein. Bayi yang kurangberkembang akan sulit berkembang.
- 2) Peningkatan pengeluaran hormon pertumbuhan dari kelejar pituitari
- 3) Peningkatan sirkulasi. Otot-otot yang rileks akan menyerap darah dan saat berkontraksi membantu memompa darah kembali ke jantung, sekaligus membantu mengatur volume darah kembali ke atrium kanan jantung. Tubuh bayi (terutama bagian atas kepala, tangan dan kaki) sering terasa dingin karena sistem peredaran darahnya belum sepenuhnya berkembang. Pijat akan menghangatkan tangan dan kaki.
- 4) Relaksasi otot dan fleksibilitas sendi. Pijat mengendurkan otot-otot sehingga sendi tubuh dapat bebas bergerak. Fleksibilitas sendi sangat penting agar bayi mampu bergerak dan melakukan berbagai aktifitas fisik.
- 5) Membersihkan kulit bayi dan membantu mengangkat sel-sel mati. Pijat membuka pori-pori kulit dan menghilangkan kotoran. Pijat juga meningkatkan sekresi (pengeluaran) sebum, yaitu

minyak alami yang membantu elastisitas kulit dan ketahanan terhadap infeksi.

- 6) Menstimulasi saraf vagus. Salah satu cabang saraf ini mengarah ke saluran gastro-intestinal, yang memfasilitasi pelepasan hormon penyerapan makanan seperti insulin dan glukosa.
- 7) Meningkatkan aliran cairan limfotik yang mengeluarkan kotoran dari dalam tubuh sehingga meningkatkan daya tahan terhadap infeksi.

( Walker, 2011 )

### 2.2.3 Manfaat Pijat Bayi menurut beberapa para pakar penelitian antara lain :

#### a. Meningkatkan berat badan

Penelitian yang dilakukan oleh Prof. T. Field dan Scafidi (1986 dan 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi premature (berat badan 1.280 dan 1.176 gram), yang dipijat 3x15 menit selama 10 hari mengalami kenaikan berat badan per hari 20% - 47% lebih banyak daripada yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan yang berusia 1-3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2x seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari control.

#### b. Meningkatkan daya tahan tubuh

Penelitian terhadap penderita HIV yang dipijat sebanyak 5x dalam seminggu selama 1 bulan, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah dan toksisitas sel pembunuh alami (natural killer cells). Hal tersebut

dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita HIV.

c. Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap.

Pada umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Di Touch Research Institute, Amerika, dilakukan penelitian pada sekelompok anak dengan pemberian soal matematika. Setelah itu, dilakukan pemijatan pada anak-anak tersebut selama 2x15 menit setiap minggunya selama jangka waktu 5 minggu. Selanjutnya pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50% daripada sebelum dipijat.

d. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih diantara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti baik yang percaya diri.

e. Meningkatkan produksi ASI

Berdasarkan penelitian Chyntia Mersmann, ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI perah lebih banyak dibandingkan

kelompok kontrol Pada saat menyusui bayinya mereka merasa kewalahan karena ASI terus menerus menetes dari payudara yang tidak disusukan Jadi, pijat bayi dapat meningkatkan volume ASI peras sehingga periode waktu pemberian ASI secara eksklusif dapat ditingkat, khususnya oleh para ibu-ibu.

#### 2.2.4 Mekanisme dasar pemijatan (Fisiologi Pijat Bayi)

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

##### a. Beta endorpin mempengaruhi mekanisme pertumbuhan

Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahun 1989, Schanberg dari Duke University Medical School melakukan penelitian pada bayi-bayi tikus. Pakar ini menemukan bahwa jika hubungan taktil (jilatan-jilatan) ibu tikus kebayinya terganggu akan menyebabkan hal-hal berikut ini.

- 1) Penurunan enzim ODC (ornithine decarboxylase), suatu enzim yang menjadi petunjuk peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.
- 2) Penurunan hormone pertumbuhan.
- 3) Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormone pertumbuhan

Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu neurochemical beta-endorphine, yang akan mengurangi

pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

- b. Aktivitas nervus vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan.

Penelitian Field dan Schanberg (1986) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak daripada yang tidak dipijat.

- c. Aktivitas nervus vagus meningkatkan volume ASI

Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya, ASI akan lebih banyak diproduksi. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

- d. Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin, suatu hormone stress). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin

(hormon stres). Penurunan kadar hormone stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

e. Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta teta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram).

(Roesli, 2011)

#### 2.2.5 Pemijatan bayi berdasarkan usia

a. Bayi 0-1 bulan

Untuk usia ini, disarankan pemijatan dilakukan dengan usapan-usapan halus lembut.

b. Bayi 1-3 bulan

Disarankan gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang singkat.

c. Bayi 3-6 bulan

Disarankan seluruh tubuh dengan gerakan dan tekanan yang makin meningkat. Total waktu pemijatan sekitar 15 menit.

Pemijatan sebaiknya dimulai dari kaki. Sebab, umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki dan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan diri dipijat sebelum bagian tubuh lain

disentuh. Urutan yang disarankan adalah kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri dengan bagian punggung.

Pemijatan dapat dilakukan pada pagi hari sebelum mandi atau malam hari sebelum tidur, disaat bayi sehat, tidak mengantuk, dan tidak lapar (Roesli, 2011)

#### 2.2.6 Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memijat bayi

- a. Memijat bayi tidak boleh langsung setelah bayi makan
- b. Tidak diperbolehkan membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
- c. Tidak diperbolehkan memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat
- d. Tidak diperbolehkan memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
- e. Tidak diperbolehkan memaksakan posisi tertentu pada bayi

#### 2.2.7 Persiapan sebelum memijat bayi

- a. Tangan bersih dan hangat.
- b. Hindari goresan pada kulit bayi akibat kuku atau perhiasan (kuku tidak boleh panjang dan tidak diperkenankan memakai perhiasan)
- c. Ruang hangat dan tidak pengap
- d. Bayi sudah selesai makan beberapa waktu lalu sebelumnya dan tidak sedang lapar.
- e. Duduklah dengan posisi yang nyaman.
- f. Baringkan bayi dipermukaan kain yang rata, lembut, kering dan bersih.

- g. Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak kelapa atau baby oil.
- h. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan membelai wajah/ kepalanya sambil mengajak berbicara.
- i. Musik yang lembut dapat diperdengarkan untuk mengiringi pemijatan. Selain itu, ibu dapat melakukan pemijatan sambil bernyanyi dan memandang bayi penuh kasih.

(Handy, 2012)

#### 2.2.8 Langkah-langkah pijat bayi

Setiap gerakan pada tahap pemijatan ini dapat diulang sebanyak enam kali.

##### a. Kaki

###### 1) Perahan cara India

- a) Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball.
- b) Gerakan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

Manfaat pemijatan pada kaki adalah melancarkan peredaran darah, mengatasi gangguan pada limfa, kandung kemih, ginjal, kandung empedu, hati (Wong, 2011)



**Gambar 2.1 Teknik Pemijatan Pada Kaki**

2) Peras dan putar

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

Manfaat dari teknik pemijatan memeras dan memutar adalah meringankan gejala sakit-sakit sendi (Atmojo, 2010)



**Gambar 2.2 Teknik Pemijatan dengan Memerah dan memutar**

3) Telapak kaki

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

Manfaat dari pijat telapak kaki adalah melancarkan aliran darah, melancarkan nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh, Memberi efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh anggota tubuh, menghilangkan rasa kaku, ketegangan otot, nyeri di jari-jari(Wong, 2011)



**Gambar 2.3 Teknik Pemijatan Telapak Kaki**

4) Tarikan lembut jari

Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

Manfaat pijatan dari jari-jari kaki menyingkirkan sumbatan energi dan rasa lelah, melancarkan aliran darah dari jari-jari menuju jantung, menghilangkan rasa kaku, ketegangan otot, dan nyeri di jari-jari

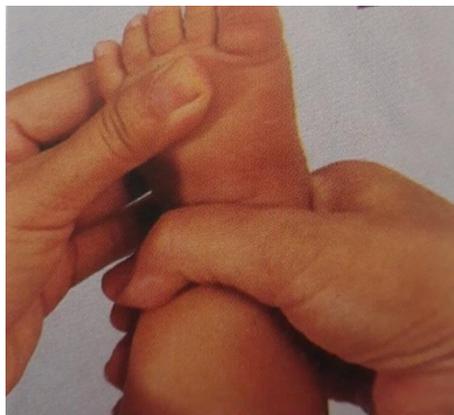


**Gambar 2.4 Teknik Pemijatan Pada Jari-Jari Kaki**

5) Peras dan putar pergelangan kaki (ankle circles)

Buatlah gerakan memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi

Manfaat dari memijat pergelangan kaki yaitu melancarkan aliran darah dan mengatasi gangguan pada kandung kemih (Wong, 2011)



**Gambar 2.5 Teknik Pemijatan Pada Pergelangan Kaki**

6) Gerakan akhir

- a) Setelah pemijatan pada kaki kanan dan kiri selesai rapatkan kedua kaki bayi.
- b) Letakkan kedua tangan secara bersamaan pada pantat.

c) Usap pada kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan akhir bagian kaki

Manfaat dari usapan ini yaitu merileksasikan otot-otot pada kaki, melancarkan aliran darah dan saluran limpa (Atmojo, 2010)



**Gambar 2.6 Tenik Pijatan Gerakan Akhir Pada Kaki**

b. Perut

Manfaat dari pemijatan perut adalah akan meningkatkan kerja sistem pencernaan dan mengurangi sembelit dan kolik (sakit perut tanpa diketahui penyebabnya).

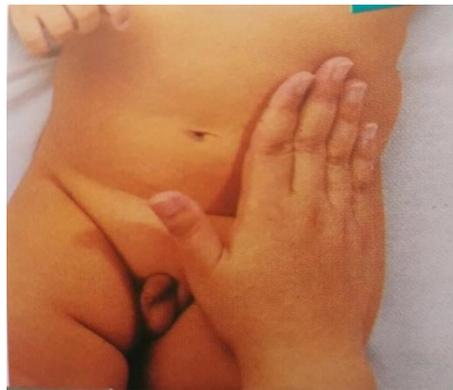
Catatan : hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

1) Gerakan I Love You

“I” Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”

“Love” Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.

“You” Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kebawah, dan berakhir di perut kiri bawah.



**Gambar 2.7 Teknik Pemijatan Gerakan I Love You**

- 2) Gelembung atau jari-jari berjalan (*walking fingers*)
  - a. Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan.
  - b. Gerakan jari-jari pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.



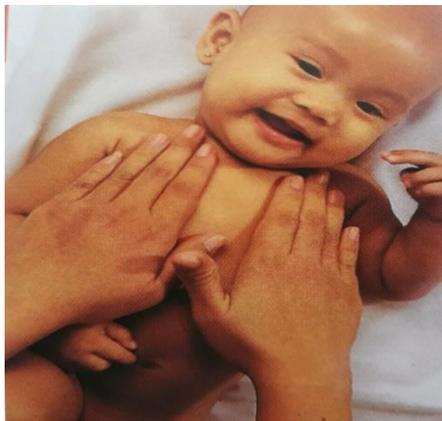
**Gambar 2.8 Teknik Pemijatan *Walking Fingers***

c. Dada

Manfaat dari pemijatan dada adalah memperkuat kerja paru-paru dan jantung, merangsang saraf otonom peristaltik, yaitu gerak otomatis yang memberikan dorongan pada sisa makanan didalam tubuhnya.

1) Jantung besar

- a) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada bayi/ ulu hati.
- b) Buat gerakan ke atas sampai dibawah leher, kemudian kesamping di atas tulang selangka, lalu kebawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



**Gambar 2.9 Teknik Pemijatan Jantung Besar**

2) Kupu-kupu

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



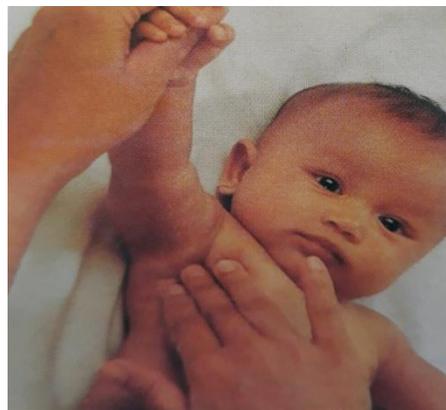
**Gambar 2.10 Teknik Pemijatan Kupu-Kupu**

d. Tangan

Manfaat pemijatan tangan adalah melancarkan aliran darah, akan menguatkan otot dan tulang disamping menghilangkan ketegangan.

1) Memijat ketiak (*armpits*)

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

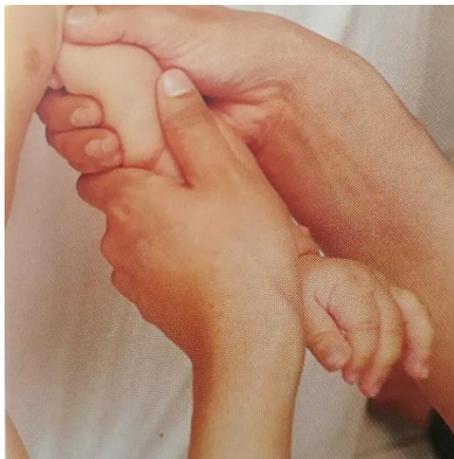


**Gambar 2.11 Teknik Pemijatan Armpis**

## 2) Perahan cara india

Arah pijatan cara India ialah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk melemaskan otot.

- a) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi.
- b) Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak kearah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dari pundak kearah pergelangan tangan.
- c) Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri kebawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.



**Gambar 2.12 Teknik Pemijatan Perahan Cara India**

## 3) Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan kearah jari-jari.



**Gambar 2.13 Teknik Pemijatan Membuka Tangan**

- 4) Putar jari-jari
  - a) Pijat lembut dari jari bayi satu persatu menuju kearah ujung jari dengan gerakan memutar.
  - b) Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

Manfaat dari memijatibu jari yaitu menyembuhkan mata lamur, katarak, buta senja, lapisan saraf mata, mata merah, mata berair dan gangguan lain pada mata; jari telunjuk yaitu mengobati sembelit, mengatasi pencernaan usus dan lambung yang kurang baik; jari tengah yaitu mengatasi gelisah, sesak nafas, sulit tidur, pusing dan daya ingat berkurang; jari manis yaitu menyembuhkan demam, memperbaiki ginjal, organ reproduksi, lever dan empedu lemah; jari kelingking yaitu menyembuhkan sakit kepala bagian belakang, gangguan organ dalam, mata lelah, dan tekanan darah tinggi (Atmojo, 2010)



**Gambar 2.14 Teknik Pemijatan Putar Jari-Jari**

5) Punggung tangan

- a) Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan
- b) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

Manfaat dari pemijatan punggung tangan adalah meringankan saraf tubuh bagian bawah yang terganggu, mengobati tekanan darah tinggi, mengatasi sakit dibagian leher, dan mengatasi sakit dibagian pundak (Atmojo, 2010)



**Gambar 2.15 Teknik Pemijatan Punggung Tangan**

e. Muka

Manfaat dari pijat muka atau wajah adalah melancarkan aliran darah dan membuat otot wajah menjadi relaks.

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka.

1) Dahi : Menyetrika dahi

- a) Letakkan ibu jari kedua tangan pada pertengahan dahi.
- b) Tekankan ibu jari dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar kesamping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.
- c) Gerakan kebawah kedaerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan kedalam melalui daerah pipi dibawah mata.



**Gambar 2.16 Teknik Pemijatan Menyetrika Dahi**

2) Alis : Menyetrika alis

- a) Letakkan kedua ibu jari diantara kedua alis mata.
- b) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan diatas kelopak mata, mulai dari tengah kesamping seolah menyetrika alis.



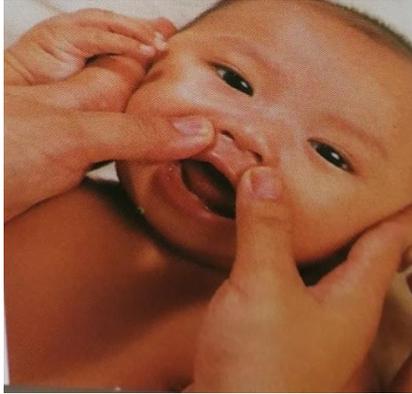
**Gambar 2.17 Teknik Pemijatan Menyetrika Alis**

- 3) Hidung : Senyum I
  - a) Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis
  - b) Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan kesamping dan keatas seolah membuat bayi tersenyum.



**Gambar 2.18 Teknik Pemijatan Senyum I**

- 4) Mulut bagian atas : Senyum II
  - a) Letakkan kedua ibu jari diatas mulut dibawah sekat hidung.
  - b) Gerakan kedua ibu jari dari tengah kesamping dan keatas kedaerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



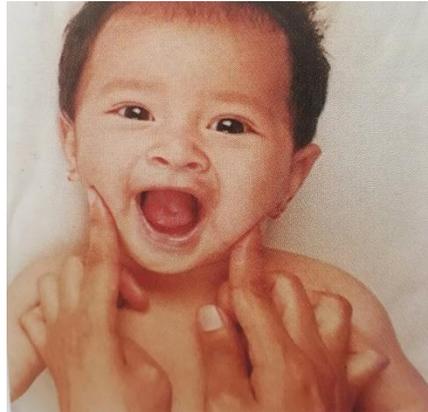
**Gambar 2.19 Teknik Pemijatan Senyum II**

- 5) Mulut bagian bawah : Senyum III
- a) Letakkan kedua ibu jari ditengah dagu.
  - b) Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah kesamping, kemudian keatas kearah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



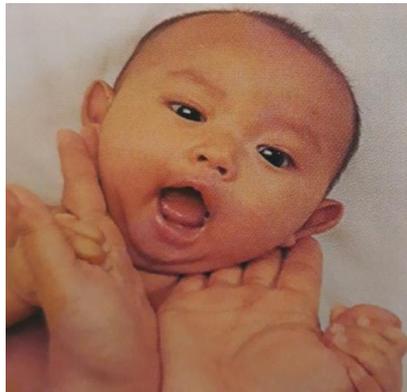
**Gambar 2.20 Teknik Pemijatan Senyum**

- 6) Lingkaran kecil dirahang (*small ciecles around jaw*)
- Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.



**Gambar 2.21 Teknik Pemijatan *small ciecles around jaw***

- 7) Belakang telinga
  - a) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.
  - b) Gerakan kearah pertengahan dagu dibawah dagu.



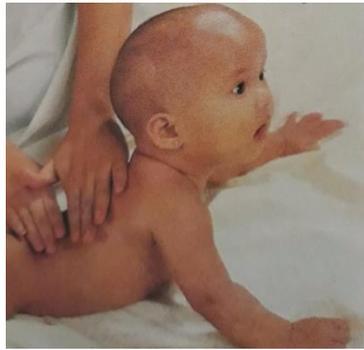
**Gambar 2.22 Teknik Pemijatan Belakang Telinga**

f. Punggung

Pijatan dibagian punggung ditujukan untuk merelaksasikan punggung bayi yang kelelahan karena aktivitas digendong atau telentang seharian selain itu melenturkan otot seluruh punggung,

- 1) Gerakan maju mundur (kursi goyang)
  - a) Tengkurapkan bayi melintang didepan dengan kepala disebelah kiri dan kaki disebelah kanan.

- b) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai kepantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.



**Gambar 2.23 Teknik Pemijatan Kursi Goyang**

- 2) Gerakan menyetrika
- a) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan.
  - b) Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.



**Gambar 2.24 Teknik Pemijatan Gerakan Menyetrika**

- 3) Gerakan menggaruk
- a) Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan pada punggung bayi.

- b) Buat gerakan menggaruk kebawah memanjang sampai ke pantat bayi.



**Gambat 2.25 Teknik Pemijatan Gerakan Menggaruk**

## **2.3 Konsep Keterampilan**

### **2.3.1 Pengertian Keterampilan**

Keterampilan berasal dari kata “terampil” yang berarti pandai, cakap, ahli, cekatan dalam melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas tertentu. Keterampilan berarti sesuatu yang dilakukan dengan teratur hingga akhirnya menjadi pandai atau ahli dibidang yang dipelajari tersebut (Saputra, 2009)

Keterampilan adalah kepandaian melakukan sesuatu dengan cepat dan tepat. Seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cepat tetapi salah tidak dapat dikatakan terampil , demikian pula apabila seseorang dapat melakukan sesuatu dengan benar tetapi lambat juga tidak dapat dikatakan terampil. Sedangkan ruang lingkup keterampilan sendiri cukup luas, meliputi kegiatan berupa perbuatan, berpikir, berbicara, melihat, mendengar. Di dalam pelatihan, keterampilan dirancang sebagai proses komunikasi belajar untuk

mengubah perilaku seseorang menjadi cekat, cepat, dan tepat dalam melakukan sesuatu (Anam, 2014)

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu bentuk kemampuan menggunakan, pikiran, nalar dan perbuatan dalam mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien.

### 2.3.2 Katagori Keterampilan

Menurut Robbins dalam Suprihatiningsih (2016) pada dasarnya keterampilan dapat dikategorikan menjadi 4, yaitu:

#### *a. Basic Literacy Skill*

Keahlian dasar merupakan keahlian seseorang yang pasti dan wajib dimiliki oleh kebanyakan orang, seperti membaca, menulis, mendengar.

#### *b. Technical Skill*

Keahlian tehnik merupakan keahlian seseorang dalam mengembangkan tehnik yang dimiliki, seperti memijat bayi yang benar.

#### *c. Interpersonal Skill*

Keahlian interpersonal merupakan kemampuan seseorang secara efektif untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan rekan kerja, seperti menjadi pendengar yang baik, menyampaikan pendapat secara jelas dan bekerja dalam satu team.

d. *Problem Solving*

Menyelesaikan masalah adalah proses aktivitas untuk menajamkan logika, berargumentasi dan menyelesaikan masalah serta kemampuan untuk mengetahui penyebab, mengembangkan alternatif dan menganalisa serta memilih penyelesaian yang baik

Salah satu yang harus dikuasai dalam kehidupan di masyarakat adalah mempunyai ketrampilan atau kecakapan untuk hidup. Skills terbagi atas kemampuan *hard skills* dan *soft skills*.

- a. Kemampuan *hard skills* adalah kemampuan melatih terhadap psikomotorik, misalnya ketrampilan dan pelatihan dalam menciptakan sesuatu hal seperti memijat bayi.
- b. Kemampuan *soft skills* adalah kemampuan mengelola, memanager, interpersonal dan intra personal skills. Kehidupan ini tidak hanya harus pandai dalam ilmu pengetahuan belaka, tetapi juga harus menguasai ketrampilan dalam bidang apasaja. Dengan belajar ketrampilan, kita akan berpikir kreatif dan terampil menciptakan suatu kegiatan yang berguna dan bermanfaat (Suprihatiningsih, 2016)

### 2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi ketrampilan

Ketrampilan merupakan aplikasi dari pengetahuan sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan,

dan pengetahuan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal antara lain:

a. Faktor Internal

1) Tingkat pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuan yang dimiliki. Sehingga, seseorang tersebut akan lebih mudah dalam menerima dan menyerap hal-hal baru. Selain itu, dapat membantu mereka dalam menyelesaikan hal-hal baru tersebut.

2) Umur

Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa.

b. Faktor Eksternal

1) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

2) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (Wawan, 2011)

#### 2.3.4 Penilaian ketrampilan

Ketrampilan merupakan aplikasi dari pengetahuan, menurut Arikunto dalam Wawan (2011) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a. Baik: Hasil presentase 76%-100%
- b. Cukup: Hasil presentase 56%-75%
- c. Kurang: Hasil presentase >56%

#### 2.3.5 Ketrampilan Pijat Bayi

Ketrampilan pijat bayi adalah suatu kemampuan untuk melakukan terapi sentuh pada bayi dengan teknik-teknik tertentu secara benar mulai dari kaki sampai punggung yang diperoleh dari suatu pelatihan atau pembelajaran oleh seseorang yang ahli dalam pijat bayi atau seseorang yang mempunyai sertifikat pijat bayi.

### 2.4 Pengaruh Pelatihan Terhadap Ketrampilan

Sebuah penyelenggaraan pelatihan diperlukan adanya prinsip-prinsip yang mendukung pelatihan tersebut antara lain partisipasi peserta yang aktif akan membuat peserta lebih cepat menguasai materi yang telah diberikan, (*repetition*) pengulangan materi akan membuat peserta mudah mengingat, (*relevance*) sebelum dijelaskan obyek secara khusus, peserta sebelumnya diberi penjelasan obyek secara umum, (*transference*) program pelatihan harus disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan yang ingin dicapai, (*feedback*) program pelatihan yang dilaksanakan selalu dibutuhkan umpan balik yaitu untuk mengukur

sejauh mana keberhasilan dari program pelatihan tersebut (Probosemi, 2011)

Selain prinsip yang diperlukan dalam sebuah pelatihan diperlukan adanya syarat untuk membuat pelatihan itu efektif salah satunya adalah metode dan media yang relevan, dengan metode ceramah tanya jawab dan demonstrasi secara langsung para peserta akan mudah mengingat dan memahami materi yang diberikan (Pribadi, 2016)

Tujuan dari penyelenggaraan pelatihan adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan kompetensi. Kompetensi merupakan kemampuan yang mencakup kombinasi pemanfaatan pengetahuan, ketrampilan dan sikap. Pengetahuan, ketrampilan dan sikap pada hakikatnya merupakan suatu kesatuan yang utuh yang dimiliki seseorang (Wawan, 2011)

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Setelah melihat dan mendengar diperlukan mengingat kembali suatu materi pelatihan yang telah dipelajari atau diterima sebelumnya (*recall*), kemudian memahami suatu obyek artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar

tentang obyek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar (Wawan, 2011).

Setelah mengingat kembali dan memahami suatu obyek akan memperoleh pengetahuan yang baik dan akan timbul sikap positif seperti (*interest*) merasa tertarik pada suatu obyek pelatihan, (*receiving*) menerima yang artinya mau memperhatikan suatu pelatihan yang telah diberikan, (*responding*) merespon suatu pelatihan dengan usaha untuk menjawab pertanyaan, mengerjakan tugas yang diberikan dan mengaplikasikan materi yang telah disampaikan atau dipelajari pada situasi atau kondisi yang nyata (Wawan, 2011).

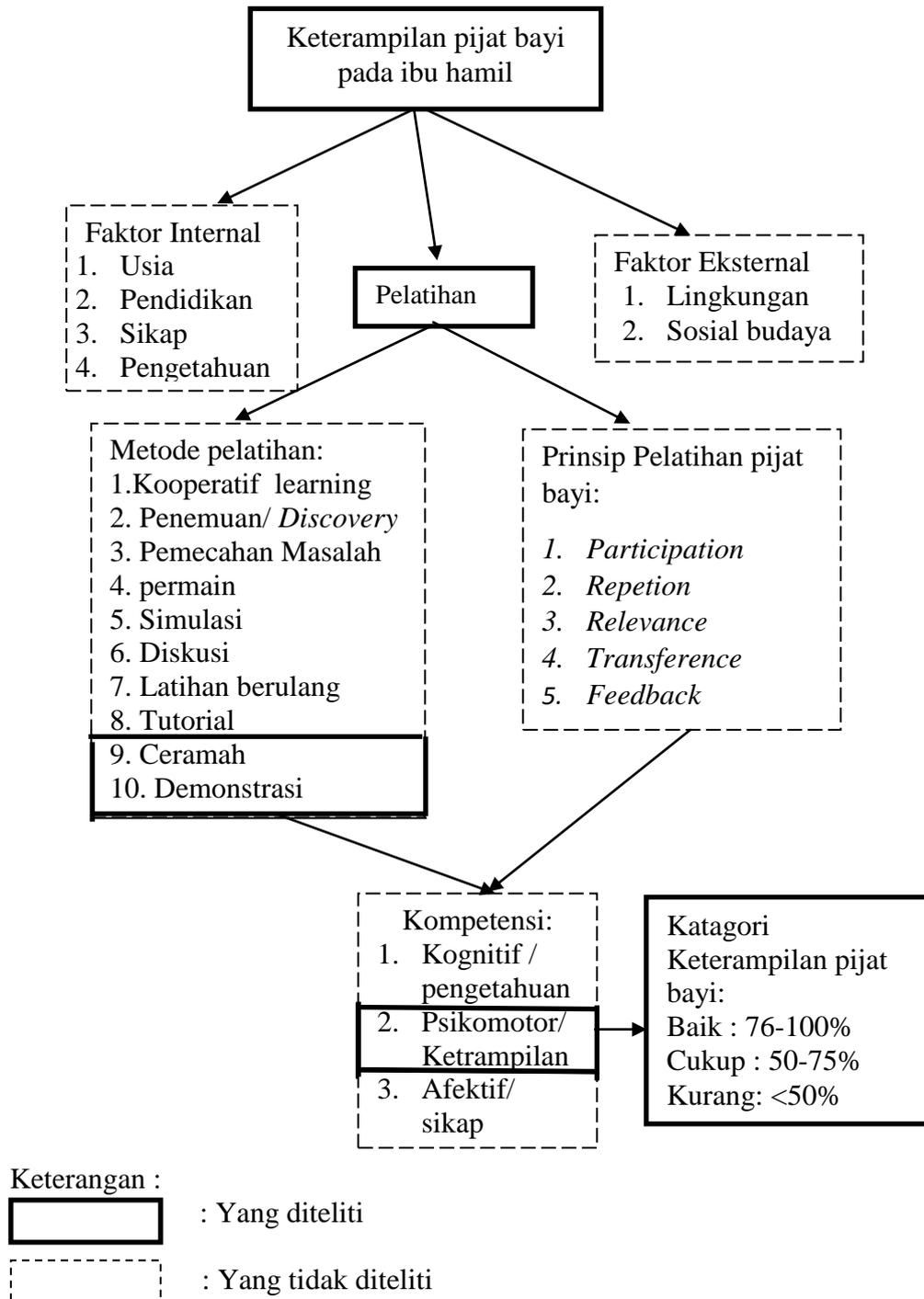
Pernyataan ini sama seperti pada penelitian Yulifah yang menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan seseorang maka tingkat kesadaran atau motivasi juga baik sehingga seseorang mau untuk mengerjakan tugas yang telah disampaikan. Sedangkan seseorang yang kurang pengetahuan maka akan memiliki kecenderungan untuk tidak mau mengerjakan tugas yang telah disampaikan dan untuk memperoleh pengetahuan yang baik diperlukan adanya KIE yang efektif (Yulifah, 2015)

KIE yang efektif bisa diperoleh mulai dari membuat seseorang merasa tertarik dengan obyek yang akan disampaikan, kemudian peneliti harus memahami apa yang dibutuhkan dan diinginkan oleh peserta sesuai dengan obyek yang akan diberikan. Melakukan KIE berarti menyediakan komunikasi, informasi dan pendidikan kesehatan yang

artinya KIE tidak hanya terkait dengan komunikasi informasi tetapi juga terkait dengan pengetahuan, minat atau motivasi, keterampilan dan kepercayaan diri untuk mengambil langkah-langkah dalam memperbaiki kesehatan (Yulifah, 2015)

Pengetahuan dan minat atau motivasi diperoleh setelah seseorang melakukan panca indera melihat dan mendengar secara langsung dan aktif terlibat dalam penyampaian materi tersebut, Dengan demikian, diharapkan seseorang menggunakan penalaran mereka, mengingat materi yang diberikan termasuk mengingat materi khusus yang telah disampaikan. Pada akhirnya, seseorang bisa menjelaskan, memberi contoh dan merangkum apa yang telah diberikan, dengan kata lain setelah mendapatkan pengetahuan yang baik tentang suatu obyek, seseorang bisa mentransformasikan pengetahuan menjadi lebih baik dan menjadi lebih termotivasi untuk melakukan suatu obyek atau mengaplikasikannya (Yulifah, 2015)

## 2.5 Kerangka Konsep



**Gambar 2.26** Kerangka konsep penelitian tentang pengaruh pelatihan pijat bayi terhadap ketampilan ibu hamil dalam melakukan pijat bayi

## 2.6 Hipotesis

H0 = Tidak ada pengaruh pelatihan pijat bayi terhadap ketampilan ibu hamil dalam melakukan pijat bayi