

PERANGKO BERLANGGANAN
NO. 06/PRKB/JKTL/WILPOSIV/2011

Tahun XVII, Nomor 2, Edisi Juli 2011

MEMPERSIAPKAN ANAK CERDAS DAN HEBAT

oleh:

M. Sholeh Kosim

Perinasia Cabang Jawa Tengah

DAFTAR ISI

Mempersiapkan Anak Cerdas dan Hebat	1
Berita Organisasi	4
Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan BB Prematur	5
Kalender Ilmiah	7
Produk	8

REDAKSI

Penanggung jawab

Trijatmo Rachimhadhi

Pemimpin redaksi

Effek Alamsyah

Editor

Rulina Suradi

Redaktur pelaksanaSari Handayani
Hesti K.P. Tobing**Sekretariat**Eka Susanti
Bedjo Sardjono
Andreas Supartono
Syafroni**Alamat redaksi**Perkumpulan Perinatologi Indonesia
(PERINASIA)Jl. Tebet Utara IA/22 - Jakarta 12820
Telp./Fax.: (021) 8281243, 83794513
E-mail: perinasia_pusat@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Setiap orangtua pasti mengharapkan atau mengidamkan anaknya sehat dan cerdas. Setiap doa dan harapan yang muncul adalah semoga menjadi anak yang berguna bagi keluarga, negara, bangsa dan agama. Harapan tersebut tidaklah akan muncul begitu saja atau turun dari langit. Untuk mencapai hal tersebut seorang anak memerlukan kedua orang tua dan lingkungannya yang kondusif. Anak tersebut haruslah anak yang sehat dan cerdas dan berakhlak atau budi pekerti yang mulia.

KRITERIA WHO

Sehat menurut kriteria WHO adalah sehat jasmani, sehat rohani dan sehat sosialnya. Anak sehat berasal dari janin dalam kandungan yang sehat yang lahir sebagai bayi yang sehat kemudian menjadi anak yang tumbuh kembang optimal.

CERDAS

Seorang anak yang cerdas seharusnya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- Alur pikir baik yang tersusun dengan runyut, logik dan sistematis
 - IQ bagus yang diukur dengan test
 - Respons positif artinya dapat memberi respons yang baik, bukan reaktif
- Potensi Akademik baik yang tergambar dalam rapor dan kegiatan nyata sehari-harinya.



AKHLAK MULIA

Anak sehat dan cerdas saja akan menjadi tidak berarti atau justru menimbulkan masalah atau problem bagi orang tua atau masyarakat sekelilingnya apabila tidak mempunyai karakter, akhlak atau budi pekerti yang mulia. Hal ini dapat terwujud apabila anak terpapar dan terdidik dalam lingkungan keagamaan yang baik dan konsisten. Semua agama tentu akan mengutamakan budi pekerti atau akhlak yang baik, menurut ajaran agama masing-masing.

Islam sebagai agama menilai hal ini sangat penting. Salah satu pendidikan awal dan penting adalah penanaman tauhid atau keimanan kepada Allah semata secara dini sebagaimana disebutkan dalam Al Qur'an : S. Luqman 14

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ﴿١٣﴾

Artinya: "Ketika Luqman berkata kepada anaknya : Hai Anakku janganlah engkau mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan Allah adalah kesesatan yang besar".

SIKLUS HIDUP MANUSIA

Siklus hidup manusia disepakati dimulai dari kehidupan intra uterin, yaitu bertemunya sel telur dan sperma sebagai hasil dari sistem reproduksi. Sel ini berkembang dan membelah diri sesuai dengan fungsi masing-masing sampai akhirnya terbentuklah seorang janin dalam rahim. Bertahan spesies manusia tergantung pada sistem reproduksi laki-laki dan wanita, secara fungsional dan kendali tergantung pada sistem neuroendokrin. Janin yang bertahan sampai usia gestasi cukup akan lahir sebagai seorang bayi yang mempunyai daya adaptasi dan maturasi dirinya untuk dapat hidup di luar rahim.

Periode Siklus sesudah bayi lahir

- **Bayi : 0 – 1 tahun**
- **Anak Balita : 1-5 tahun**
- **Anak sekolah : 6-10 tahun**
- **Remaja : 11-17 tahun**
 - **Tubuh : matang secara seksual**
Perubahan terjadi karena fisik dan hormonal
- **Dewasa muda : 18-24 tahun**
- **Dewasa : 25-60 tahun**
- **Manula : >60 tahun**
 - **Tubuh pelan-pelan menurun**
 - **Perubahan nyata: - rambut mulai rontok dan menurunnya aktivitas**

Siklus Hidup Manusia akan berhasil dengan sukses bila

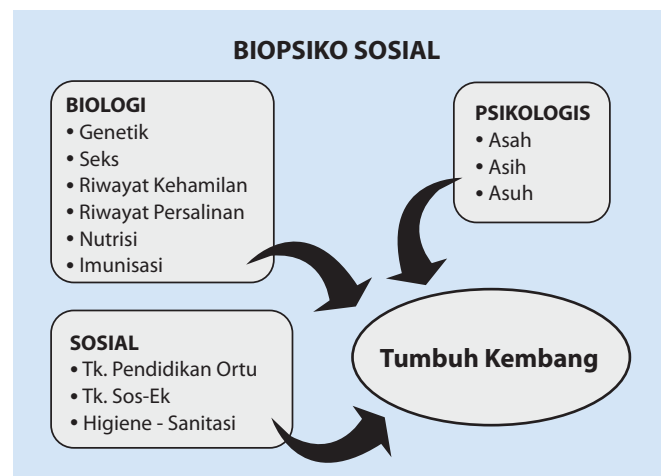
- Bayi bisa bertahan sesudah proses persalinan dan dapat melanjutkan ke tahap berikutnya dari Siklus Hidup dengan tumbuh dan kembang secara optimal
- Bayi tidak menderita Kelainan Bawaan Berat, terutama:
 - Kelainan bawaan Susunan Saraf pusat
 - Lahir kurang bulan atau cukup bulan, tetapi mengalami PJT

Siklus hidup ini akan terganggu apabila bayi tidak mendapatkan pelayanan yang optimal dan mempunyai kelainan.

TUMBUH KEMBANG

Seorang bayi yang sudah lahir akan mengalami proses tumbuh kembang sesuai dengan potensi masing-masing. Tumbuh adalah proses bertambahnya jumlah dan besar sel-sel yang dapat diukur dengan ukuran antropometri seperti : berat lahir, berat badan, panjang atau tinggi badan, lingkar lengan atas dll.

Sedangkan kembang adalah matangnya fungsi sel-sel otak dan otot motorik yang menggambarkan kecerdasan, kepintaran anak dalam melakukan kegiatan atau aktifitas yang dapat diukur dengan berbagai cara atau metode. Tumbuh kembang dipengaruhi oleh banyak faktor seperti gambar berikut :



Gambar 1. Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang

Tahapan tumbuh kembang :

Bayi manusia bukanlah bayi binatang yang begitu lahir langsung dapat berjalan dan cari makanan atau minuman sendiri, tetapi bayi manusia akan tumbuh dan kembang secara bertahap. Bayi akan tumbuh kalau sehat dan mendapat asupan gizi yang cukup dan seimbang. Bayi akan kembang kalau mendapatkan stimulasi atau rangsang yang cukup memadai. Bayi akan kembang melalui tahapan atau jenjang perkembangan yang disebut dengan "milestone" atau batu pijakan atau trap atau yang juga dikenal sebagai "Faal statis".

"Milestone" awal perkembangan bayi mulai dari lahir yang belum bisa melihat dengan terang, belum bisa tersenyum sampai tahapan tengkurap dan memperhatikan atau melihat sesuatu. Tahapan ini tentu sesuai dengan **faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang**. Mulai tahap ini sudah harus dimulai intervensi orang tua yang dikelompokkan menjadi:

- **ASUH:**
 - Memberi minum dan makanan bergizi
 - Memberi imunisasi
- **ASIH:**
 - Memberi perhatian
 - Memberi kasih sayang
- **ASAH:**
 - Stimulasi mental dini
 - Memberi pendidikan dan pembelajaran
 - Memberi pendidikan agama

Peran Otak Manusia

Otak manusia mempunyai peran yang penting dalam mempersiapkan anak yang cerdas dan hebat, karena otak adalah laksana sebuah komputer raksasa atau suatu jejaring yang mempunyai fungsi :

- LUHUR
- MOTORIK
- SENSORIK

Pertumbuhan dan perkembangan otak manusia dimulai sejak dalam kandungan sampai dengan periode yang dikenal dengan "golden period" atau "periode emas " yaitu periode di dalam rahim sampai bayi berumur 2 tahun.

Periode Emas Pertumbuhan Otak

- Periode tercepat pertumbuhan otak 2 bulan sebelum lahir s/d 4 tahun
- Periode rawan / kritis 1 kali seumur hidup.

Artinya selama periode ini janin dan bayi harus mendapatkan kebutuhan gizinya berupa makronutrien dan mikronutrien yang seimbang. Kekurangan akibat ketidaktahuan atau kesengajaan orangtua atau pengasuh bayi akan berdampak buruk bagi bayi selanjutnya.

Sel otak yang dimulai dengan jaringan sel syaraf yang disebut dendrite dalam jumlah yang sangat minimal. Untuk dapat berfungsi diperlukan jumlah dendrite yang banyak dan sambungan jaringan syaraf berupa neurotransmitter dan proses mielinasi di sel otak. Proses tersebut tidak akan berlangsung baik apabila anak dalam keadaan sakit, kurang gizi dan kurang mendapat stimulasi atau rangsangan. Stimulasi dini untuk bayi yang berupa stimulasi fisik dan mental sangat diperlukan. Misalnya secara dini memberi rangsang warna warna pada mata anak yang diteruskan sampai ke syaraf, rangsang pendengaran dan lain lain . Di samping itu rangsang fisik berupa elusan, rabaan dan pijatan lembut juga akan merangsang system neuroendokrin sang bayi.

Pemberian nutrisi

Disebutkan di depan bahwa pemberian nutrisi sangat penting bagi tumbuh kembang bayi dan anak.

Tujuan pemberian nutrisi yang baik

- Menyediakan kalori dan nutrisi yang cukup
- Menjamin tumbuh kembang optimal

Pemberian nutrisi yang seimbang artinya sesuai dengan kebutuhan bayi dan anak yaitu sesuai dengan umur dan berat badannya, juga harus mengandung makronutrien dan mikronutrien yang seimbang. Makronutrien terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak, sedangkan mikronutrien terdiri dari vitamin, *trace element*, seperti zat besi, seng dll. Jenis dan cara pemberian nutrisi ini sangat tergantung pada umur bayi dan anak .

ASI (AIR SUSU IBU)

ASI disepakati seluruh ahli dan seluruh dunia merupakan nutrisi yang paling optimal dan paling baik untuk bayi baru lahir sampai dengan 6 bulan sebagai makanan tunggal yang dikenal dengan pemberian ASI eksklusif.

ASI :

- Minuman optimal hampir seluruh bayi baru lahir karena selain mengandung gizi yang optimal yang berubah sesuai kebutuhan bayi juga mengandung :
 - Faktor imunologik dan antibakterial
 - hormones, enzim, dan peptida
 - Tidak terdapat pada minuman alternatif lain
 - Nilai nutrisi tinggi daripada susu formula :
 - Protein
 - Lemak : LC PUFA
 - *Trace element*
 - Pengosongan dan toleransi lambung lebih cepat

Air Susu Ibu Untuk Awal Yang Terbaik

- Unsur gizi tepat
- Hubungan Psikologis
- Ekonomis
- Mengandung zat kekebalan
- Mengandung Nutrisi penting: ALFA PROTEIN, AA & DHA, Vitamin, Mineral, Karoten alami, Nukleotida, dan Lutein

Menurut beberapa penelitian: Bayi yang diberi ASI, kecerdasannya lebih tinggi daripada bayi yang diberi formula. Setelah bayi berumur lebih dari 6 bulan maka harus di beri Makanan Pendamping ASI sehingga pola makanan bayi akan seperti berikut :

- ASI eksklusif : 6 bulan
- Setelah 6 bulan ASI saja tidak cukup karena hanya memenuhi 60-70% kebutuhan bayi maka perlu diberikan makanan pendamping ASI seperti buah dan nasi tim. Jangan diberi susu formula karena ini merupakan makanan pengganti ASI
- Setelah bayi berumur 1 tahun makanan/menu keluarga artinya bayi sudah dapat mengkonsumsi semua jenis makanan tidak perlu disediakan formula khusus

Pemantauan Tumbuh Kembang

Secara periodik Tumbuh Kembang bayi harus dipantau agar dapat dikenali secara dini apabila terjadi penyimpangan atau gangguan tumbuh kembang. Banyak alat atau cara untuk memantau atau menapis sekaligus deteksi dini kelainan Tumbuh Kembang, antara lain: DDST (*Denver Development Scale Test*), Baley test dan lain lain. Di Indonesia Pemerintah bersama berbagai pihak profesi dan penyandang dana atau *Donor Agency* berhasil menciptakan beberapa alat untuk Memantau **Tumbuh Kembang, seperti Kartu Menuju Sehat KMS & Stimulasi Dini dan Deteksi dini Tumbuh Kembang (Si DTK).**

Dengan berbagai alat ini orangtua bersama kader kesehatan atau Petugas/Tenaga Kesehatan dapat melakukan pemantauan Tumbuh Kembang bayi dan anak

ANAK YANG CERDAS :

Sepeti disebutkan di awal, bahwa anak yang cerdas tidak turun begitu saja dari langit tetapi harus diupayakan bersama antara orangtua, guru dan masyarakat lingkungan sesuai dengan peran masing masing.

Anak Cerdas biasanya mempunyai ciri ciri sebagai berikut:

- Mendapat *Stimulasi dini* terutama stimulasi mental
- Hidup dalam *Lingkungan yang kondusif*
- *Dicintai & mencintai*
- *Emosi berkembang secara normal*
- *Respons positif*
- *IQ & DQ dan Potensi Akademik baik*

UNTUK MENJADI CERDAS

Untuk menjadi seorang anak yang cerdas memerlukan :

- *Pendidikan formal*
- *Pendidikan informal*
- *Stimulasi sesuai dengan Umur*
- *Organ yang mempengaruhi kecerdasan yang harus sehat dan baik (Penglihatan / Mata, Otak dan SSP, Telinga, Otot)*

RINGKASAN

- Anak merupakan harapan masa depan
- Harus dipersiapkan sejak dini
- Ibu hamil juga harus disiapkan
- Saat lahir --- periode kritis --- Cegah jangan sampai terjadi asfiksia
- Bayi -- Tumbuh Kembang -- harus optimal
- Tumbuh Kembang : perlu Asih, Asah dan Asuh
- Peran orang tua, keluarga dan masyarakat sangat penting
- Anak Sehat: Jasmani, Rohani dan Sosial
- Anak cerdas perlu organ yang sehat , rangsang dini dan pendidikan
- Berakhlak mulia

PENUTUP

Demikian telah disampaikan tulisan singkat tentang **Mempersiapkan Anak Cerdas dan Hebat** dengan harapan dapat berguna bagi semua. ■■■

BERITA ORGANISASI

PENGURUS CABANG SULSEL 2009-2012

- Ketua : dr. Ema Alasiry, SpA, IBCLC
Wakil : dr. Isharyah Suharno, SpOG(K)
Sekretaris : dr. A. Dwi Bahagia Febriani, PhD, SpA
Bendahara : dr. Ratna Dewi Artati, SpA
Anggota : Prof. Dr. Ny. Djauhariah A. Madjid, SpA(K)
dr. Hadia Angriani M., SpA(K)
dr. Efendi Lukas, SpOG(K)
dr. Deviana Soraya Tiu, SpOG
dr. Martira Maddeppungeng, SpA
Rajamina, Amd.Keb

PENGURUS CABANG KALTIM 2010-2013

- Ketua : dr. M. Syafak Hanung, SpA
Wakil ketua : dr. Triseno Adji, SpOG
Sekretaris : dr. Silvia Meiliana, SpA
Wkl. Sekretaris : Sutri Cahyono, SKM, MSi
Bendahara : dr. Ariesanty Irawaty M.
Wa. Bendahara : dr. Syafardi Ibrahim, SpOG
Anggota : dr. Landelina Lany T, SpA
dr. Franky Sientoro, SpA
dr. Satria, SpAn
Encik Widyani, SJ, SKM, MQIH
Hj. Arpah, SST, MKes

PERAYAAN HUT PERINASIA KE-30 (1981-2011)



Tepatnya tanggal 13 Juni 1981 berdirilah Perinasia yang ditandai dengan Penandatanganan Piagam oleh 59 peserta Penataran Perinatologi, kerjasama antara Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) dengan The Royal Australian College of Obstetricians and Gynaecologist, yang diselenggarakan oleh Bagian Obstetri & Ginekologi dan Bagian Ilmu Kesehatan Anak FKUI/RSCM. Saat ini piagam tersebut terpampang di ruang tamu kantor Perinasia. Dalam usia ke 30 tahun, tentu telah terjadi banyak perubahan, diantaranya kepengurusan yang silih berganti dalam 10 periode, Perinasia kini memiliki 20 Cabang, ragam aktifitas organisasi yang cukup berkembang dari tahun ke tahun, dan kantor sekretariat yang awal mulanya menumpang di RSCM sejak 1991 menempati kantor milik sendiri. Syukuran HUT Perinasia ke-30 dirayakan pada tanggal 24 Juni 2011 di Karaoke Keluarga Inul Vizta. Acara kebersamaan ini dihadiri oleh beberapa pengurus dan staf Perinasia.

Semoga keberadaan Perinasia semakin dirasakan manfaatnya oleh para anggota di seluruh pelosok tanah air, dan berkontribusi nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi di Indonesia. (SH) ■■■

IN-HOUSE TRAINING PERAWATAN METODE KANGURU DI RSU YOHANNES KUPANG

Pada hari Sabtu-Minggu tanggal 2-3 Juli 2011, Perinasia Cabang Nusa Tenggara Timur dan RS W.Z. Yohannes Kupang bekerjasama dengan Perinasia Pusat telah menyelenggarakan *In-house Training* Manajemen Bayi Berat Lahir Rendah dengan Metode Kanguru. Acara ini didukung oleh Australian Indonesian Partnership for Maternal and Neonatal Health (AIPMNH). Peserta pelatihan berjumlah 31 orang yang terdiri dari 5 orang dokter spesialis anak, 18 orang Bidan, 7 orang Perawat, dan 1 orang dari Dinas Kesehatan Propinsi NTT (Staf Seksi Perbaikan Gizi).

Sebelum diadakan *in-house training*, ada beberapa staf dari RSU W.Z. Yohannes yang telah dilatih Perawatan Metode Kanguru (PMK) di Jakarta oleh Perinasia, diantaranya seorang Obgin. PMK intermiten (PMK yang dilakukan paling lama 1 jam oleh orangtuanya atau pengganti orangtua) bisa dilakukan, namun yang Kontinyu (PMK terus menerus yang dilakukan idealnya 24 jam sehari) belum ada walaupun ruangan rawat gabung sudah disiapkan. Kemajuan terjadi setelah dilakukan *in-house training*, PMK kontinyu di ruangan rawat gabung dapat berjalan dengan baik. Berdasarkan informasi dari dr. Irene K.L. Davidz, SpA yang adalah salah seorang staf di RSU tersebut, setelah dilaksanakan pelatihan, 9 orang yang bertugas di ruangan rawat gabung langsung bekerja. Ditambah lagi semua dokter spesialis anak sudah ikut, sehingga pelayanan langsung berjalan tanpa adanya kesulitan yang berarti. Selamat untuk RSU W.Z. Yohannes Kupang. Semoga terus memperbaiki diri dalam menangani BBLR dan semoga langkah ini dapat diikuti oleh rumah sakit atau tempat-tempat pelayanan kesehatan lainnya terutama yang masih mempunyai kendala untuk merawat bayi-bayi kecil.

(Hesti Tobing)



Pelatihan Manajemen BBLR dengan Metode Kanguru
Kupang – NTT, 2-3 Juli 2011

EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI PREMATUR DI RUANG PERINATOLOGI RSU dr. PIRNGADI KOTA MEDAN

Nur Asnah Sitohang

Program Studi D IV, Bidan Pendidik
Fak. Keperawatan Univ. Sumatera Utara

PENDAHULUAN

Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Pijat bayi sebagai salah satu bentuk bahasa sentuhan ternyata memiliki efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sentuhan bagi bayi prematur merupakan sentuhan menyakitkan atau sentuhan negatif sehingga ia takut untuk disentuh. Padahal, sentuhan merupakan kebutuhan dasar manusia. Dengan demikian, sangat perlu memperkenalkan sentuhan yang positif, yaitu pijat bayi pada bayi prematur sedini mungkin.

Penelitian T. Field dan Scafidi (1986 dan 1990 dalam Roesli, 2008)), menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1.280 dan 1.176 gr), yang dipijat selama 3 kali 15 menit selama 10 hari, terjadi kenaikan berat badan 20% - 47% per hari, lebih dari yang tidak dipijat dan terhadap bayi cukup bulan yang berusia 1 – 3 bulan yang dipijat selama 15 menit sebanyak 2 kali seminggu untuk masa enam minggu menunjukkan kenaikan berat badan yang lebih dibandingkan bayi pada kelompok kontrol .

Di Indonesia, diperkirakan prevalensi BBLR mencapai 7-14 persen, bahkan pada beberapa kabupaten mencapai 16 persen. Dari hasil survei pendahuluan yang peneliti lakukan di ruang perinatologi RSU dr. Pirngadi Medan selama peneliti membimbing mahasiswa praktek profesi dan melalui wawancara dengan kepala ruangan perinatologi bahwa pijat bayi sudah sering dilakukan pada bayi prematur dan pijat bayi ini dilakukan setiap pagi setelah bayi dimandikan. Perawat ruangan juga sudah mengetahui bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi prematur.

Manfaat pijat bayi adalah meningkatkan berat badan; meningkatkan pertumbuhan; meningkatkan daya tahan tubuh; meningkatkan konsentrasi bayi; membuat bayi tidur lebih lelap; membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak serta meningkatkan produksi ASI. Menurut Gichara (2006) ada dua aspek dalam tubuh bayi yang dipengaruhi ketika pemijatan berlangsung, yaitu aspek emosional dan fisik. **Aspek emosional** tersebut meliputi : 1) Menanamkan rasa percaya diri, bebas dan aman, dan seimbang; 2) Menanamkan kepercayaan antara orang tua dan anak; 3) Menguatkan hubungan antara orang tua dan anak

serta memberikan percaya diri dalam mengurus anak-anaknya; 4) Mengurangi hormon kortisol (pemicu stres) dalam aliran darah atau menjaga kestabilannya selama pemijatan; 5) Merangsang produksi hormon endomorfina (peredam rasa sakit) sehingga menimbulkan rasa nyaman pada bayi; 6) Menjaga kedekatan antara orang tua dan bayi lewat kontak fisik, seperti kontak mata, mencium, membelai lembut, mengusap dan mengajaknya berbicara. **Aspek fisik** meliputi: 1) Melancarkan pencernaan dan pembuangan sehingga bayi terangsang untuk menyusui dengan baik; 2) Menghindari sembelit, kolik dan diare; 3) Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi; 4) Meningkatkan hormon-hormon pertumbuhan yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari; 5) Melancarkan aliran darah dalam tubuh sehingga timbul rasa hangat pada tangan dan kaki; 6) Merelaksasikan otot-otot dan melenturkan persendian terutama saat bayi meregangkan tubuh untuk memulai lebih banyak gerakan fisiknya; 7) Membantu menghilangkan sel-sel mati dan membuang racun-racun tubuh melalui kulit; 8) Melancarkan pernafasan seperti: mengurangi lendir, mengatasi batuk, flu, infeksi pada telinga, dan gangguan pada hidung.

Bayi dapat dipijat setelah bayi lahir. Semakin cepat bayi dipijat akan semakin besar manfaatnya terlebih bila dilakukan setiap hari sampai bayi berumur 6-7 bulan (Gichara, 2006). Sebaiknya pemijatan dilakukan pagi hari sebelum mandi, bisa juga malam hari sebelum bayi tidur, karena aktivitas bayi sepanjang hari yang cukup melelahkan. Tindakan pijat dikurangi seiring dengan bertambahnya usia bayi. Sejak usia enam bulan, pijat dua hari sekali sudah memadai (Prasetyono, 2009).

Menurut Prasetyono (2009) hal-hal yang perlu diperhatikan ketika hendak memijat bayi: a. Jangan memijat segera setelah bayi selesai makan; b. Jangan sekali-kali membangunkan bayi hanya untuk dipijat; c. Jangan memijat bayi yang tidak sehat atau tak mau dipijat; d. Jangan memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi; e. Jangan memaksa bayi untuk dipijat, tetapi lakukan dengan gembira dan menyenangkan; f. Jangan menggunakan balsam atau minyak tawon untuk pemijatan, tetapi sebaiknya digunakan *baby oil*; g. Persiapkan dulu perlengkapan bayi seperti handuk, popok, baju ganti, dan *baby oil* atau *baby lotion*; h. Gunakan perlak atau alas yang mempunyai permukaan yang rata, lembut, dan bersih untuk membaringkan bayi; i. Pilihlah ruangan yang nyaman, hangat dan tidak pengap untuk kegiatan ini. Lakukan pemijatan dengan suasana gembira bagi pemijat maupun bayi.

Menurut Roesli (2001), setiap gerakan dikerjakan 2 x 5 detik dan diulang enam (6) kali pada setiap bagian. Urutan pijat bayi prematur:

A. Memberi rangsangan raba (*tactile stimuli*) selama lima (5) menit: 1) Bayi dalam posisi ditengkurapkan; 2) Tiap gerakan dilakukan dalam waktu 2 x 5 detik; 3) Tiap gerakan diulang enam (6) kali; 4) Dikerjakan selama lima (5) menit; Kepala: dengan menggunakan kedua telapak tangan, usap kepala dari puncak kepala sampai leher, kemudian kembali lagi ke puncak kepala; Bahu: dengan dua jari tangan kanan dan kiri usap kedua belah bahu bayi dari pertengahan punggung ke pangkal lengan,

kemudian kembali ke pertengahan punggung; Punggung: dengan dua jari kedua tangan usaplah leher ke pantat, lalu ke leher; Kaki: dengan dua jari kedua tangan usaplah kedua kaki secara bersamaan; kedua pangkal paha ke pergelangan kaki, kemudian kembali lagi ke pangkal paha; 10) Lengan: dengan dua jari kedua tangan usaplah: kedua lengan secara bersamaan; dari pangkal bahu ke pergelangan tangan, kemudian kembali pangkal bahu.

B. Memberi rangsangan kenestetik (*kenesthetic stimuli*) selama (5) menit: 1) Bayi dalam keadaan ditelentangkan; 2) Tiap gerakan dilakukan dalam waktu 2 x 5 detik; 3) Tiap gerakan diulang enam (6) kali; 4) Dikerjakan selama lima (5) menit; 5) Lengan: enam (6) gerakan pada tiap lengan, dikerjakan satu per satu; 6) Kaki: dikerjakan satu per satu, pegang daerah pergelangan kaki, kemudian tekuk di daerah lutut dan pinggul; dikerjakan pada kedua kaki secara bersamaan. Pegang daerah pergelangan kaki, kemudian tekuk di daerah lutut; tekan kedua kaki ke arah perut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi prematur di ruang perinatologi RSUD Dr. Pirngadi Medan dan manfaat penelitian ini bagi praktik keperawatan adalah dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan yang efektif untuk meningkatkan berat badan bayi prematur.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan untuk penelitian ini adalah *quasi eksperimen (pre test & post test one group)*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi prematur yang dirawat di Ruang Perinatologi RSUD Dr. Pirngadi Medan yang berjumlah 49 orang dari bulan Mei sampai Oktober 2009. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 28 orang. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah bayi prematur yang sehat dan tidak mengalami komplikasi, bayi prematur yang orang tuanya bersedia untuk dilakukan pemijatan, bayi prematur yang berat badannya 1500 sampai 2500, suhu tubuhnya antara 36-37°C, pernafasannya 40-60X/menit, tanpa menggunakan infus dan memiliki reflek mengisap kuat. Penelitian dilakukan di ruang Perinatologi RSUD Dr. Pirngadi Medan, mulai dilakukan pada bulan Juli sampai Oktober tahun 2010.

Penelitian ini disetujui Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara dan Dilit RS. Pirngadi dan *informed consent* dari orang tua bayi. Pijat bayi dilakukan 1 kali sehari dalam 15 menit selama 10 hari dan peningkatan berat badan bayi prematur diobservasi selama 10 hari. Sebelum dilakukan pijat bayi di timbang berat badannya (*pre test*), kemudian dilakukan pijat bayi selama 15 menit. Pemijatan dilakukan pagi hari setelah bayi dimandikan.

Analisis data menggunakan uji *t-dependent* yakni untuk membandingkan peningkatan berat badan sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan dan diperoleh perbedaan mean *pre test* dan *post test*. Taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Hasil analisis univariat didapatkan rata – rata berat badan bayi prematur sebelum dilakukan pemijatan adalah 1944,64 gr (95%CI :1820 -2069),median 1850 gr dengan standar deviasi 326,976. berat badan terendah adalah 1500 gr dan tertinggi adalah 2500gr. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata – rata berat badan bayi adalah diantara 1820 gr – 2069 gr, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel .1

Distribusi berat badan bayi prematur sebelum dilakukan intervensi

Variabel	Mean Median	SD	Min - mak	95% CI
Berat badan Pengukuran I	1944.64 1850	326.976	1500-2500	1820- 2069

Tabel .2

Distribusi berat badan bayi prematur setelah dilakukan intervensi

Variabel	Mean Median	SD	Min – mak	95% CI
Berat badan Pengukuran II	1998.21 1950	321.018	1450-2600	1873.74- 2122.69

Tabel . 3

Pengaruh pijat bayi terhadap berat badan bayi prematur sebelum dan setelah dilakukan intervensi

Variabel	Mean	SD	Perbedaan mean	P value	n
Berat badan Pengukuran: I	1944.64	326.976	- 53.571	0.004	40
II	1998.21	321.018			

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik *t-dependent* dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi prematur (nilai $P < 0.05$). Oleh karena itu, penelitian ini sesuai dengan penelitian Flores (dalam Prasetyono, 2009) membuktikan bahwa bayi yang dipijat oleh orang tuanya akan mempunyai kecenderungan peningkatan berat badan, hubungan emosional, dan sosial yang lebih baik. Pijat bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia serta telah dipraktikkan sejak berabad-abad tahun silam secara turun temurun oleh dukun bayi.

Roesli (2001) mengatakan, telah dapat dibuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuh khususnya pijat bayi, ternyata bermanfaat. Pijat bayi terbukti dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan, yang dapat diukur secara ilmiah. Pengukuran secara ilmiah ini antara lain dengan cara mengukur kadar *cortisol* ludah, kadar *cortisol* plasma secara *radioimmunoassay*, kadar hormon stres atau *catecholamine* air seni, dan pemeriksaan EEG). Dampak biokimia yang positif yang terjadi pada bayi prematur yang dipijat adalah penurunan kadar hormon stres dan peningkatan kadar zat daya tahan tubuh terutama IgG, IgA dan IgM. Sedangkan dampak klinis yang positif adalah peningkatan jumlah sel daya racun dari sistem imunitas, mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan berat badan, mengurangi depresi

dan ketenangan, membuat bayi tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan sakit perut, meningkatkan hubungan orang tua dan bayi, meningkatkan volume air susu ibu.

T.Field (dikutip dari Hull.J.D.1996), menjelaskan terapi pijat yang dilakukan 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan dan tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi 1 – 3 bulan juga akan meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. ini akan diikuti peningkatan berat badan, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya hormon stress dan bertambahnya kadar seretonin. meningkatnya aktivitas neurotransmitter seretonin ini akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan hormon adrenalin dan selanjutnya meningkatkan daya tahan tubuh. Bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (nervus X) yang menyebabkan peningkatan kadar enzim gastrin dan insulin sehingga absorpsi zat – zat nutrisi menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemijatan memberikan manfaat untuk meningkatkan berat badan bayi prematur di Ruang Perinatologi RSUD Dr. Pirngadi Medan. Oleh karena itu, penting untuk diinformasikan dan diterapkan bahwa pemijatan adalah salah satu intervensi non-farmakologik untuk meningkatkan berat badan bayi prematur di berbagai tatanan pelayanan kesehatan baik di Rumah Sakit, Klinik, Puskesmas maupun di masyarakat.

KALENDER ILMIAH

PELATIHAN MANAJEMEN LAKTASI

- 11-12 Sep di Bandung
- 17-18 Sep di Jakarta
- 1-2 Okt di Padang
- 8-9 Okt di Jakarta (CIMS)
- 23-24 Okt di Malang
- 17-18 Des di Jakarta

PELATIHAN PERAWATAN METODE KANGURU

- 24-25 Sep di Bandung
- 15-17 Okt di Jakarta
- 10-12 Des di Jakarta

PELATIHAN RESUSITASI NEONATUS

- 24-25 Sep di Bandung
- 1-2 Okt di Yogyakarta
- 8-9 Okt di Semarang
- 15-16 Okt di Jakarta
- 22-23 Okt di Kupang
- 29-30 di Padang
- 12-13 Nop di Jakarta
- 26-27 Nop di Tangerang
- 3-4 Des di Jakarta
- 10-11 Des di Denpasar
- 17-18 Des di Mataram

PELATIHAN KONSELING KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

- 19-20 Sep di Kutai Kartanegara

PELATIHAN KONSELING MENYUSUI

• 3-7 Okt di Jakarta • 5-6 Des di Jakarta

PELATIHAN PENATALAKSANAAN BBLR UNTUK YANKES LEVEL I-II

• 29-30 Okt di Pekanbaru • 26-27 Nop di Jakarta



THE 17th CONGRESS OF FEDERATION OF ASIA OCEANIA PERINATAL SOCIETIES (FAOPS) AND THE 16th ANNUAL CONGRESS OF THE PERINATAL SOCIETY OF AUSTRALIA AND NEW ZEALAND (PSANZ)

Sydney Convention & Exhibition Center, Sydney, Australia
March 18-21, 2012

FAOPS & PSANZ Sydney 2012 Managers

c/o MCI (formerly Event Planners Australia)

113 Abbotsford Street, West Melbourne, VIC 3003 Australia

T : +61 3 9320 8681

F : +61 3 9320 8699

E : faopspsanz@eventplanners.com.au



KONGRES NASIONAL (KONAS) PERINASIA XI

HOTEL LABERSA - PEKANBARU

Tema:

**Optimalisasi Pelayanan Maternal dan Neonatal
dalam Pencapaian Millenium Development Goals
(MDGs) 2015**

Sekretariat:

PEKANBARU – RIAU

Instalasi Neonatus RSUD Arifin Achmad

Jl. Diponegoro no. 2 Pekanbaru, Riau

Telp/Fax: 0761-856012

Email: perinasiariau@yahoo.com

JAKARTA

Jl. Kimia no. 5 - Jakarta Pusat

Telp/fax: 021 3928721

Email: sek_konas11perinasia@gmail.com

**PRA KONAS: 3-4 NOPEMBER 2012
KONAS: 5-7 NOPEMBER 2012**

PHANTOM PANGGUL IBU



Tipe I

Tipe II

TIPE I:

- Bahan panggul: Kayu & Kulit
- Bahan boneka dan tali pusat: Kayu dan Kulit

TIPE II:

- Bahan panggul: Fiber & Kulit
- Bahan boneka dan tali pusat: Kayu dan Kulit

Harga Rp. 5.000.000,-



Buku-Buku Pengetahuan ASI

Manajemen Laktasi,
Modul Belajar Sendiri (WELLSTART)

Rp 125.000,-

Buku Ultimate Breastfeeding, Book of Answer
Segala yang Perlu Anda Tahu Soal Menyusui

Rp. 90.000,-

Buku 365 Hari Pertama
Perkembangan Bayi Sehat

Rp. 40.000,-

PELINDUNG WAJAH 'PRISPERIN'

Tujuan Pelindung Wajah

Untuk melindungi kulit dan membrane mukosa (mata, bibir, mulut, hidung) petugas kesehatan dari paparan darah ataupun cairan tubuh pasien.

- Terbuat dari bahan yang tahan air
- Alat pelindung sesuai dan cocok
- Tembus pandang
- Tidak mudah berembun
- Tidak mudah berubah bentuk



Harga Rp. 70.000,-