

**PENGARUH *MASSAGE* DAN *GYM* TERHADAP BERAT
BADAN PADA BALITA USIA 1-3 TAHUN DI POSYANDU
KEDOYO KABUPATEN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI



**Oleh:
KARTINI
NIM : 20.12.1.013.1**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GANESHA HUSADA
KEDIRI
2024**

**PENGARUH *MASSAGE* DAN *GYM* TERHADAP BERAT
BADAN PADA BALITA USIA 1-3 TAHUN DI POSYANDU
KEDOYO KABUPATEN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Ganesha Husada Kediri



Oleh:
KARTINI
NIM : 20.12.1.013

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GANESHA HUSADA
KEDIRI
2024**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Kartini
Tempat, tanggal lahir : Tulungagung , 07 Desember 2000
N I M : 20.12.1.013.1
Prodi : S1 Keperawatan STIKES Ganesha Husada Kediri
Pembimbing I : Anik Nuridayanti, S.Kep Ns,M.Kep
Pembimbing II : Suhartini, S..Kep Ns.,M.Mkes

Menyatakan bahwa usulan penelitian yang berjudul: ” **Pengaruh *Massage* dan *Gym* Terhadap berat badan pada balita 1-3 tahun di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung** “ bukan usulan penelitian orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila surat pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sangsi akademis.

Kediri, 09 Januari 2024

Yang Menyatakan,

Kartini

NIM 20.12.1.013.1

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya yang berlimpah, sehingga penyusunan usulan penelitian yang berjudul ”Pengaruh *Massage* dan *Gym* Terhadap berat badan pada anak 1-3 tahun di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung” dapat terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka Skripsi ini tidak dapat terwujud, untuk itu dengan segala kerendahan hati perkenankan kami menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr.Titik Juwariyah,S.Kp.,M.Kes selaku Ketua STIKES Ganesha Husada Kediri yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Kepala Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung dan jajarannya.
3. Sucipto, S.Kep Ns,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Ganesha Husada Kediri yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Ganesha Husada Kediri.
4. Anik Nuridayanti, S.Kep Ns,M.Kep selaku pembimbing I yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan serta saran-saran dalam pembuatan Skripsi ini mulai awal sampai akhir.
5. Suhartini, S..Kep Ns.,M.Mkes selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan serta saran-saran dalam pembuatan Skripsi ini mulai awal sampai akhir.

6. Para responden penelitian dan enumerator penelitian.
7. Keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian usulan penelitian ini.

Kediri, 09 Januari 2024

Penulis

KARTINI

HALAMAN PERSETUJUAN

Oleh : Kartini

Judul Usulan : PENGARUH *MASSAGE* DAN *GYM* TERHADAP BERAT BADAN
Penelitian PADA BALITA 1-3 TAHUN DI POSYANDU KEDOYO
KABUPATEN TULUNGAGUNG

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Pada Ujian Sidang Skripsi

Tanggal 2024.

Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Anik Nuridayanti, S.Kep Ns, M.Kep
NIDN. 0707057601

Suhartini, S.Kep Ns., M.Mkes
NIDN. 0726105901

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan
STIKES Ganesha Husada Kediri

Edi Santoso, S.Kep Ns, M.Kep
NIDN. 9907013877

HALAMAN PENGESAHAN

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Sidang Skripsi di STIKES

Ganesha Husada Kediri Prodi S1 Keperawatan

Tanggal 28 Agustus 2024

Tim Penguji

Ketua : 1. Dr. Titik Juwariah, S.Kp., M.Kes

Anggota : 1. Anik Nuridayanti, S.Kep Ns, M.Kep

2. Dewi Retno P. S.Kep., Ns., M.Tr.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

STIKES Ganesha Husada Kediri

Edi Santoso, S.Kep Ns, M.Kep

NIDN. 9907013877

ABSTRAK

PENGARUH MESSAGE DAN GYM TERHADAP BERAT BADAN PADA BALITA USIA 1-3 TAHUN DI POSYANDU KEDOYO KABUPATEN TULUNGAGUNG

KARTINI

Balita yang mengalami kekurangan gizi secara terus menerus akan mengalami masalah yang berhubungan dengan kesehatan dan perkembangan tubuh seperti berat badan kurang. Tidak memiliki perkembangan tubuh yang tepat, mengganggu perkembangan kecerdasan, pertumbuhan fisik dan mental yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh *Baby massage dan gym* terhadap berat badan pada balita usia 1-3 tahun di posyandu kedoyo kabupaten Tulungagung.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*, dengan *pretest and post test with control desain*. Populasi pada penelitian ini 33 responden dan sampel 33 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan, Lembar observasi berat badan. Uji Statistik menggunakan *uji wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan ($p \text{ value} = 0.00 < 0.05$).

Hasil penelitian sebelum dilakukan *baby Massage dan Gym* berat badan balita dengan rata – rata 10,3 kg. Setelah dilakukan *baby massage dan gym* hampir seluruh responden mengalami peningkatan dengan rata – rata 10,7 kg. Hasil uji *Wilcoxon* ($p \text{ value} = 0.00 < 0.05$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian *baby Massage dan Gym* terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung.

Kata kunci: *Baby massage ,gym ,berat badan , balita 1-3 tahun*

ABSTRACT

THE EFFECT OF MASSAGE AND GYM ON BODY WEIGHT IN TODDLERS AGED 1-3 YEARS AT POSYANDU KEDOYO TULUNGAGUNG DISTRICT

KARTINI

Toddlers who are continuously malnourished will experience health-related and developmental problems such as underweight. Lack of proper body development, impaired intelligence development, and poor physical and mental growth. . The purpose of this study was to determine the effect of Baby massage and gym on body weight in toddlers aged 1-3 years in posyandu kedoyo Tulungagung district.

The design used in this study is quasi experimental, with pretest and post test with control design. The population in this study was 33 respondents and a sample of 33 respondents with purposive sampling technique. Statistical test using wilcoxon test with the level of meaning (p value = $0.00 < 0.05$).

The results of the study before the baby massage and gym weight of toddlers with an average of 10.3 kg. After doing baby massage and gym almost all respondents experienced an increase with an average of 10.7 kg. Wilcoxon test results (p value = $0.00 < 0.05$).

The conclusion of this study is that there is an effect of giving baby massage and gym on body weight in children aged 1-3 years at Posyandu Kedoyo Tulungagung Regency.

Keywords: *Baby massage, gym, weight, toddlers 1-3 years old*

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.3.1 Tabel Pertumbuhan balita Usia 0-5 tahun (Kemenkes, 2019)	35
Tabel 4.1 Desain Penelitian	45
Tabel 4.6 Pengaruh massage dan gym terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 1-3 tahun diposyandu kedoyo kab.tulungagung.	52
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan usia	55
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin	55
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi responden sebelum diberikan video <i>massage dan gym</i>	57
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi responden setelah diberikan <i>baby</i> <i>massage dan gym</i>	57
5.5 Hasil uji wilcoxon pengaruh pemberian <i>baby Massage dan Gym</i>	57

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Langkah <i>Baby Massage</i> 1	12
Gambar 2.2 Langkah <i>Baby Massage</i> 2	12
Gambar 2.3 Langkah <i>Baby Massage</i> 3	13
Gambar 2.4 Langkah <i>Baby Massage</i> 4	13
Gambar 2.5 Langkah <i>Baby Massage</i> 5	14
Gambar 2.6 Langkah <i>Baby Massage</i> 6	14
Gambar 2.7 Langkah <i>Baby Massage</i> 7	15
Gambar 2.8 Langkah <i>Baby Massage</i> 8	15
Gambar 2.9 Langkah <i>Baby Massage</i> 9	16
Gambar 2.10 Langkah <i>Baby Massage</i> 10	16
Gambar 2.11 Langkah <i>Baby Massage</i> 11	17
Gambar 2.12 Langkah <i>Baby Massage</i> 12	17
Gambar 2.13 Langkah <i>Baby Massage</i> 13	18
Gambar 2.14 Langkah <i>Baby Massage</i> 14	18
Gambar 2.15 Langkah <i>Baby Massage</i> 15	19
Gambar 2.16 Langkah <i>Baby Massage</i> 16	20
Gambar 2.17 Langkah <i>Baby Massage</i> 17	20
Gambar 2.18 Langkah <i>Baby Massage</i> 18	21
Gambar 2.19 Langkah <i>Baby Massage</i> 19	21

Gambar 2.20 Langkah Baby <i>Massage</i> 20	22
Gambar 2.21 Langkah Baby <i>Massage</i> 21	23
Gambar 2.22 Langkah Baby <i>Massage</i> 22	23
Gambar 2.23 Langkah Baby <i>Massage</i> 23	23
Gambar 2.24 Langkah Baby <i>Massage</i> 24	24
Gambar 2.25 Langkah Baby <i>Massage</i> 25	24
Gambar 2.26 Langkah Baby <i>Massage</i> 26	25
Gambar 2.27 Langkah Baby <i>Massage</i> 27	25
Gambar 2.28 Langkah Baby <i>Massage</i> 28	26
Gambar 2.29 Langkah Baby <i>Massage</i> 29	26
Gambar 2.30 Langkah Baby <i>Massage</i> 30	27
Gambar 2.31 Langkah Baby <i>Massage</i> 31	27
Gambar 2.32 Langkah Baby <i>Massage</i> 32	28
Gambar 2.33 Langkah Baby <i>Massage</i> 33	28
Gambar 2.34 Langkah Baby <i>Massage</i> 34	29
Gambar 2.35 Langkah Baby <i>Massage</i> 35	29
Gambar 2.36 Langkah Baby <i>Massage</i> 36	30
Gambar 2.37 Langkah Baby <i>Massage</i> 37	30
Gambar 2.38 Langkah Baby <i>Massage</i> 38	31
Gambar 2.39 Langkah Baby <i>Massage</i> 39	31
Gambar 2.40 Langkah Baby <i>Massage</i> 40	32
Gambar 2.41 Langkah Baby <i>Massage</i> 41	34
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Pengaruh <i>Massage dan Gym</i> terhadap peningkatan berat badan pada balita 1-3 tahun di desa	

kedoyo kab.tulungagung	43
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Penjelasan Penelitian Bagi Responden.....	61
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	64

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Baby spa	5
2.2 Konsep massage	6
2.3 Konsep gym.....	31
2.4 Konsep Berat badan	33
2.5 Konsep Balita	36
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	40

3.1 Kerangka Konsep	40
3.2 Hipotesis Penelitian	41
BAB 4 METODE PENELITIAN	42
4.1 Desain Penelitian	42
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
4.3 Kerangka Penelitian.....	43
4.4 Sampling Desain.....	45
4.5 Variabel Penelitian	47
4.6 Definisi Operasional.....	48
4.7 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	49
BAB 5 ANALISA HASIL PENELITIAN.....	55
5.1 Hasil Penelitian.....	55
5.2 Gambaran Lokasi Penelitian.....	55
5.3 Karakteristik Responden	55
5.4 Analisa Data	57
BAB 6 PEMBAHASAN	58
6.1 Pembahasan	58
6.2 Keterbatasan Penelitian	64
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
7.1 Kesimpulan.....	65
7.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	57

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia balita 1-3 merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa perkembangan anak berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Hal inilah yang membedakan anak-anak dengan orang dewasa. Menurut usia, anak menunjukkan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan. Secara fisiologis, balita usia 1-3 tahun merupakan anak yang paling rentan terhadap tumbuh kembangnya. Jika pada anak anda mengalami kekurangan gizi, hal itu bisa Menjadi penyebabnya gangguan tumbuh kembang. Hal ini Juga dapat menyebabkan kondisi stunting yang berdampak pada fisik anak. Mekanisme perbaikan gizi bayi erat kaitannya dengan peningkatan kualitas kehidupan (Parwati 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan angka kejadian berat badan balita di dunia masih di bawah standar yaitu lebih dari 5% dengan *Prevalensi underweight* di Asia Tenggara 26,9%. Sedangkan *prevalensi Underweight* di dunia secara global sebesar 14% (WHO, 2017). Berdasarkan hasil survey demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun (2017) menunjukkan jumlah balita di Indonesia mencapai 14.261.868 jiwa diantaranya bayi mengalami berat badan Bawah Garis Merah (BGM) dengan presentase 3,5%.3. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 gizi kurang dan buruk pada balita

Sebesar 16,80%. Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan didesa Kedoyo dengan 10 ibu menyampaikan anaknya belum pernah ada perlakuan baby *Massage dan Gym* pada balita mereka. Menurut informasi yang didapat diposyandu belum dilakukan *Baby Massage dan Gym*.

Balita yang mengalami kekurangan gizi secara terus menerus akan mengalami masalah yang berhubungan dengan kesehatan dan perkembangan tubuh seperti berat badan kurang. Tidak memiliki perkembangan tubuh yang tepat, mengganggu perkembangan kecerdasan, pertumbuhan fisik dan mental yang buruk (Medicoz, 2014). Banyak faktor yang mengakibatkan balita mengalami kematian, di antaranya adalah perawatan yang tidak optimal dan kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh sibalita. Oleh karena itu salah satu peran pemerintah dalam hal ini adalah pihak kesehatan harus berupaya agar dapat menanggulangi kematian yang terjadi pada balita salah satunya adalah bentuk Perawatan optimalisasi pertumbuhan bayi dengan cara melakukan *Baby Massage dan Gym* yang berguna untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita (Syaukani, 2017).

Untuk meningkatkan berat badan pada balita selain nutrisi yaitu rangsangan atau yang biasa di kenal dengan *Massage* / pijat bayi. Memijat bayi dapat membatu melepaskan *oksitosin dan edorfin*, yang dapat meredakan ketidaknyamanan (Parwati 2017). Pijat bayi merupakan salah satu *treatment* atau bentuk stimulasi yang Bisa merangsang pertumbuhan bayi. Dengan sentuhan dan tekanan yang lembut, otot bayi akan merasakan relaksasi sehingga bermanfaat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan menjadikan badan lebih lentur (Parwati,2017). Baby Gym / Senam Bayi

merupakan permainan gerakan pada bayi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi serta kemampuan gerak bayi, Baby gym balita dapat merangsang pencernaan hormon insulin dan gaselin, sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik. Hal ini menyebabkan bayi cepat merasa lapar sehingga lebih sering makan dan berat badannya bertambah (Juliati, 2017).

Para ahli di fakultas Kedokteran Universitas Miami sejak tahun 1986 eneliti tentang manfaat pijat bayi dan terbukti perkembangan berat badan bayi Premature yang dipijat juga mengalami kenaikan berat badan 20-40% dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat (Kartini, 2014).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa 31-49% pijat bayi pada premature dapat meningkatkan 31- 49% berat badan yang diikuti juga dengan peningkatan besar lingkaran kepala dan tinggi badan. Hasil penelitian yang dilakukan Astriana, & Suryani (2017), pada bayi cukup bulan usia 1-6 bulan dipijat 15 menit, dalam dua kali seminggu selama enam Pijat Bayi Dapat meningkatkan Berat Badan Bayi 385 minggu, akan mengalami kenaikan berat badan lebih baik dari pada bayi yang tidak dipijat. Namun hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Fauziyah & Wijayanti (2018) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap perubahan berat badan bayi. Adanya kesenjangan diantara kedua penelitian inilah membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian.

Berdasarkan Latar Belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Massage dan Gym Terhadap berat badan pada balita 1-3 tahun didesa Kedoyo Tulungagung “

1.2 RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh *Massage dan Gym* Terhadap berat badan pada balita 1-3 tahun didesa Kedoyo Tulungagung?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Massage dan Gym* Terhadap berat badan pada balita 1-3 tahun didesa Kedoyo Tulungagung

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi berat badan sebelum dilakukan *Massage dan Gym* didesa Kedoyo Kab.Tulungagung
2. Mengidentifikasi berat badan sesudah dilakukan *Massage dan Gym* didesa Kedoyo Kab.Tulungagung
3. Menganalisis Pengaruh *Massage dan Gym* Terhadap berat badan pada anak 1-3 tahun didesa Kedoyo Tulungagung.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teroritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan bagi Ilmu pengetahuan khususnya tentang Pengaruh Pijat Balita Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita, sehingga dapat Digunakan sebagai dasar untuk membangun kesadaran ibu Terhadap tumbuh kembang bayinya terutama melalui *Massage dan Gym* .

1.4.2 Manfaat Praktisi

1.4.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi Pengetahuan Orang Tua tentang *Massage dan Gym* pada anak untuk berat badan

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dijadikan bahan referensi lebih lanjut

1.4.2.3 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi kader posbindu didesa Kedoyo untuk mengaplikasikan kegiatan *Massage dan Gym*

1.4.2.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini sangat berguna untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam penelitian

1.4.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya terkait pengaruh *Massage dan Gym* terhadap berat badan pada anak

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Baby Spa

a. Definisi Baby Spa

Spa merupakan singkatan dari solus per aqua artinya solus perawatan / pengobatan, per dengan, aqua air. Spa berasal dari nama sebuah kota kecil di provinsi Liege, Belgia yaitu kota Spa. Di kota tersebut terdapat sebuah mata air yang mengandung mineral dan telah dikunjungi sejak abad ke 14. Konon orang yang berendam di mata air kota Spa dapat sembuh dari berbagai gangguan kesehatan.

Spa berarti sehat melalui air. Spa adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan media air atau istilahnya *Hydrotherapi*. Menurut Permenkes No. 1205/Memkes/X/2004 Spa merupakan upaya tradisional yang menggunakan pendekatan holistik melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi antara *hydrotherapi* (terapi air) dan *massage* (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan perasaan (Julianti, 2017).

b. Manfaat Baby Spa

- a. Pola tidur teratur, pengenalan terhadap lingkungan, serta ketenangan emosi yang lebih baik.
- b. Merangsang dan menyeimbangkan hormon kortisol dan oksitosin.
- c. Memperbaiki sistem imunitas bayi sehingga membuat bayi lebih sehat.
- d. Menstimulasi enzim-enzim yang ada di perut sehingga

penyerapan nutrisi dalam tubuhnya lebih optimal.

- e. Merangsang hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan bayi yaitu hormon gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan.

c. Rangkaian baby spa

2.3.1 *Baby Massage*

2.3.2 *Baby gym*

2.3.3 *Baby Swim*

2.2. Konsep *Massage*

2.2.1. Definisi *Massage*

Baby Massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan -usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan Efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi Darah.

Pijat bayi merupakan perawatan kesehatan berupa terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu yang diberikan kepada bayi sehingga pengobatan dan terapi dapat tercapai (Jawita, 2019)

Tujuan diberikan pemijatan pada bayi adalah untuk mengeluarkan hormon *Endorphin* sehingga memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi semakin nyaman membawa dirinya baik secara fisik maupun psikologis (Jawita, 2019).

2.2.2. Manfaat *Massage*

- a. Meningkatkan frekuensi menyusu
- b. Meningkatkan berat badan bayi
- c. Membantu bayi untuk berlatih relaksasi
- d. Membantu bayi untuk tidur dengan lelap dan lama
- e. Membuat ikatan / bonding dengan ibu
- f. Menyembuhkan gangguan pernapasan
- g. Meningkatkan kemampuan sensorik dan motorik bayi
- h. Membantu melancarkan sistem pencernaan
- i. Meredakan ketidaknyamanan bayi akibat kolik maupun tumbuh gigi
- j. Mencegah bayi mengalami tantrum (kehilangan kontrol emosional yang mendadak pada bayi)

2.2.3. Fisiologi *Massage*

Fisiologi pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang belum banyak di ketahui. Namun, saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa 8 teori yang menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, menurut (Roesli, utami,2019) antara lain:

- a. *Betha endhorpin* mempengaruhi mekanisme pertumbuhan
Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
- b. Aktivitas nervus vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan

Penelitian *Field dan Schanberg* (2015) menunjukkan bahwa

pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan *tonus nervus vagus* (syaraf otak ke 10) yang Akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan Insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan yang menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak dari pada 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.

- d. Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh Pemijatan akan

Meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin suatu hormon stres)

- e. Pijatan dapat mengubah gelombang otak dan 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 betha serta tetha yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram)

d. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat memijat bayi

- a. Waktu terbaik memijat bayi dapat dilakukan pada pagi hari pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru dan malam hari sebelum tidur ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak (Roesli, utami,2019)
- b. Persiapan sebelum memijat (Roesli, utami,2019)
 - 1) Sebelum melakukan pemijatan tangan harus bersih dan hangat
 - 2) Hindari perhiasan dan kuku panjang agar tidak mengakitkan goresan Pada kulit bayi
 - 3) Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap
 - 4) Bayi sudah selesai makan atau sedang tidak lapar
 - 5) Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimal 15 Menit untuk melakukan seluruh tahap pemijatan
 - 6) Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang
 - 7) Baringkanlah bayi diatas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih
 - 8) Siapkanlah handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (baby oil)
 - 9) Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara Membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara
- c. Tindakan yang dianjurkan selama memijat bayi (Roesli, utami,2019)
 - 1) Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama

pemijatan berlangsung

- 2) Bernyanyilah atau putarkanlah lagu-lagu yang tenang atau lembut guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung
- 3) Awali pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan, Khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan
- 4) Sebelum melakukan pemijatan lumurkan baby oil atau lotion yang lembut sesering mungkin
- 5) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberikan kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karena urutan pijat bayi dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan diakhiri pada bagian punggung
- 6) Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi anda. Jika bayi menangis cobalah untuk menenangkannya sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikanlah pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah mengantuk dan ingin tidur
- 7) Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa lebih segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi (baby oil atau

lotion), namun jika pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi

- 8) Lakukan konsultasi pada dokter dan perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi
- 9) Hindarkan mata bayi dari baby oil atau lotion

d. Tindakan yang tidak dianjurkan selama memijat bayi (Roesli, utami,2019)

- 1) Memijat bayi langsung setelah selesai makan
- 2) Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
- 3) Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat
- 4) Memijat bayi pada saat bayi tak mau dipijat
- 5) Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

e. Cara pemijatan sesuai usia bayi (Roesli, utami,2019)

- 1) Bulan disarankan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- 2) 1-3 bulan disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat
- 3) Bulan sampai 3 tahun disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

2.2.5 Efek samping *massage*

Pemijatan adalah teknik relaksasi yang lembut dan jarang menyebabkan Efek samping, namun apabila pemijatan dilakukan

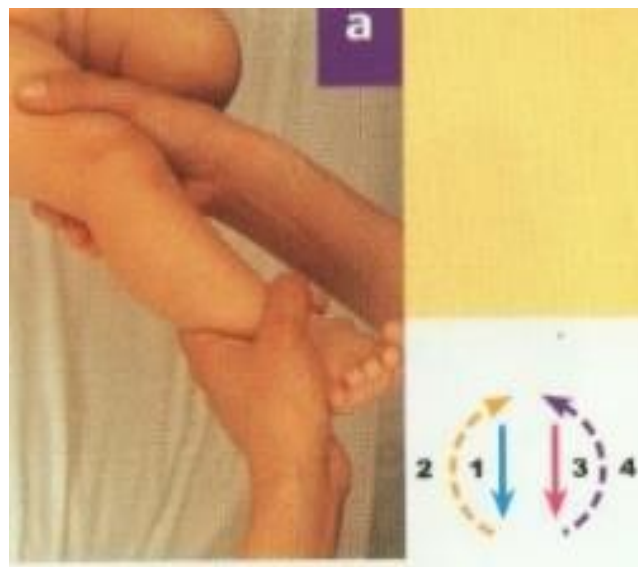
terlalu dalam dapat menyebabkan perdarahan pada organ vital seperti hati dengan adanya pembentukan penumpukan darah (Riksani, 2019)

2.2.6 Teknik *Massage* (Menurut Roesli,Utami,2019).

Kaki

a. Perahan cara India

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



Gambar 2.1

b. Peras dan putar

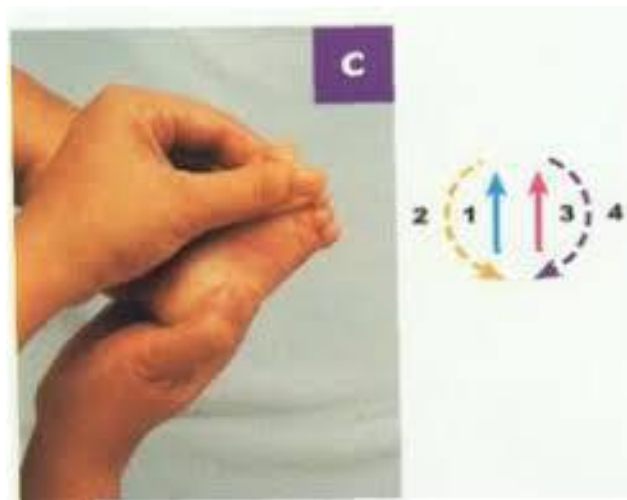
- 1) Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan.
- 2) Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki



Gambar 2.2

c. Telapak kaki

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



Gambar 2.3

d. Tarikan lembut jari

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



Gambar 2.4

e. Gerakan peregangan

- 1) Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit
- 2) Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit



Gambar 2.5

f. Titik tekanan

- 1) Tekantekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari



Gambar 2.6

g. Punggung kaki

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



Gambar 2.7

h. Peras dan putar pergelangan kaki

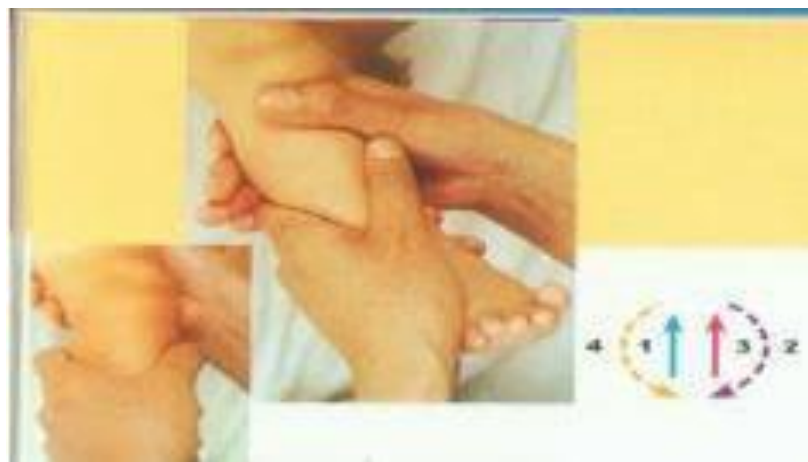
- 1) Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi



Gambar 2.8

i. Perahan cara swedia

- 1) Peganglah pergelangan kaki bayi
- 2) Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha



Gambar 2.9

j. Gerakan menggulung

- 1) Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda
- 2) Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki



Gambar 2.10

k. Gerakan akhir

- 1) Setelah gerakan a sampai k dilakukan pada kaki kanan dan kiri rapatkan kedua kaki bayi
- 2) Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha
- 3) Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki



Gambar 2.11

Perut

- a. Mengayuh sepeda

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



Gambar 2.12

b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

- 1) Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan
- 2) Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke kari-jar kaki



Gambar 2.13

c. Ibu jari kesamping

- 1) Letakkan kedua ibu jari di samping kanan dan kiri pusar perut

- 2) Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri



Gambar 2.14

d. Bulan-matahari

- 1) Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali
- 2) Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan)
- 3) Lakukan kedua gerakan ini secara bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan)



Gambar 2.15

e. Gerakan I Love You

- 1) "I", pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I"
- 2) "LOVE", pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah
- 3) "YOU", pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah



Gambar 2.16

f. Gelembung atau jari-jari berjalan

- 1) Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan
- 2) Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara



Gambar 2.17

Dada

a. Jantung besar

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



Gambar 2.18

b. Kupu-kupu

- 1) 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
- 2) Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati



Gambar 2.19

Tangan

a. Memijat ketiak

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



Gambar 2.20

b. Perahan cara India

- 1) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi
- 2) Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan
- 3) Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memeras susu sapi



Gambar 2.21

c. Peras dan putar

- 1) Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan



Gambar 2.22

d. Membuka tangan

- 1) Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari



Gambar 2.23

e. Putar jari-jari

- 1) Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar
- 2) Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari



Gambar 2.24

f. Punggung tangan

- 1) Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan anda
- 2) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut



Gambar 2.25

g. Peras dan putar pergelangan tangan

- 1) Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk



Gambar 2.26

h. Perahan cara swedia

- 1) Gerakan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak
- 2) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah Pundak



Gambar 2.27

i. Gerakan menggulung

- 1) Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan
- 2) Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke

arah pergelangan tangan/jari-jari



Gambar 2.28

Muka

a. Dahi : menyetrika dahi (*open book*)

- 1) Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi
- 2) Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku
- 3) Gerakan ke bawah ke daerah peilpis, buatlah lingkaranlingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata



Gambar 2.29

b. Alis : menyetrika alis

- 1) Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata

- 2) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetriska alis



Gambar 2.30

c. Hidung : Senyum I

- 1) Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis
- 2) Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum



Gambar 2.31

d. Mulut bagian atas : Senyum II

- 1) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung

- 2) Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum



Gambar 2.32

e. Mulut bagian bawah : Senyum III

- 1) Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu
- 2) Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 2.33

f. Lingkaran kecil di rahang

- 1) Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi



Gambar 2.34

g. Belakang telinga

- 1) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri
- 2) Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu



Gambar 2.3

Punggung

a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)

- 1) Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda

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



Gambar 2.36

- b. Gerakan menyetrikan
 1. Pegang pantat bayi dengan tangan kanan
 2. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrikan punggung



Gambar 2.37

- c. Gerakan menyetrikan dan mengangkat
 - 1) Ulangi gerakan menyetrikan punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi



Gambar 2.38

d. Gerakan melingkar

- 1) Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai di daerah pantat
- 2) Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat



Gambar 2.39

e. Gerakan menggaruk

1. Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi
2. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi (Roesli, 2013).



Gambar 2.40

2.3 Konsep Gym

2.3.1 Definisi Gym

Baby Gym / Senam Bayi merupakan permainan gerakan pada bayi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi serta kemampuan gerak bayi. Baby Gym / Senam Bayi ini mempunyai manfaat untuk mempertahankan kebugaran tubuh bayi (Juliati, 2017).

Baby Gym / Senam Bayi diberikan kepada bayi di atas usia 3 bulan atau pada saat kepala bayi mulai kuat, kegiatan senam ini sangatlah diperlukan bayi karena pada usia 3 bulan keatas, dimana bayi mulai menggunakan tangan dan kaki yang kuat untuk menopang tubuhnya pada saat mulai merangkak.

2.3.2 Aktivitas Baby Gym / Senam Bayi (Juliati , 2017)

1. Gym 11 titik

- a. Hubungan titik – titik pada tubuh bayi secara bersilangan dan bergantian
- b. Dilakukan minimal sebanyak 3x pengulangan

2. Peregangan

Dagu dan tulang kemaluan membentuk garis lurus

- a. -Ajari bayi untuk membuka tangan dan saling menggosokkan (

boleh dengan menggosokkan antara tangan bayi ke kepala, ke wajah terapis).

-Bawa tangan bayi ke kepala, ke wajah (belajar mengenali tubuhnya).

- b. Kaki ditekuk didepan tubuh, temukan sisi luar telapak kaki, usahakan bayi melihat kakinya sendiri
- c. Bawa kaki menuju mulut bayi, mulai dengan satu kaki dan dua kaki sekaligus (gerakan dasar untuk kegesitan kaki).
- d. Pegang kedua kaki bayi dan lakukan gerakan seperti mengayuh sepeda
- e. Angkat kepala bayi perlahan, untuk merangsang kekuatan otot – otot perut bayi (sit up bayi) dan merangsang bayi untuk bisa angkat kepala.

2.3.3 Manfaat Baby Gym (Juliati 2017)

1. Mendekatkan hubungan orang tua dan anak
2. Mengajarkan anak untuk berinteraksi dengan lingkungannya
3. Meningkatkan perkembangan motorik kasar bayi, seperti merangkak dan berjalan
4. Melatih kekuatan otot dan persendian bayi agar lebih matang dalam mempersiapkan perkembangan motorik
5. Memudahkan orang tua untuk memantau perkembangan otot-otot dan tulang anaknya

6. Mengoptimalkan fungsi pendengaran, fungsi penglihatan, dan tumbuh kembang bayi
7. Meningkatkan nafsu makan bayi dan membuat tidurnya lebih nyenyak
8. Melancarkan peredaran darah dan menyehatkan jantung bayi



Gambar 2.41

2.2.4 Baby Swim

Baby swim merupakan perawatan bayi dengan cara berenang di dalam kolam hangat bersuhu 38 sampai 40 derajat menggunakan pelampung Menurut Firmaningtyas (2022) .

2.3 Konsep Berat Badan

2.3.1 Definisi Berat Badan

Berat badan merupakan salah satu ukuran antropometri yang terpenting Karena dipakai untuk memeriksa kesehatan anak pada semua kelompok umur. Selain itu berat badan juga merupakan indikator sederhana yang digunakan di lapangan atau puskesmas untuk menentukan status gizi anak. Pada bayi sehat kenaikan berat badan normal pada triwulan I adalah sekitar 700-1000 gram/bulan, Pada triwulan II sekitar 500-600 gram/bulan, pada triwulan III sekitar

350-450 Gram/bulan, dan pada triwulan IV sekitar 250-350 gram/bulan (Nursalam et Al.,2019). Bayi yang sehat ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat Badan.Berat dan panjang badan seorang bayi sangat dipengaruhi berat dan panjang Lahirnya disamping juga asupan nutrisi yang diberikan .

Berat badan yang meningkat menunjukkan status gizi yang baik.status gizi yang baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang adekuat. Dengan rangsangan yang baik dapat memperlancar proses pertumbuhan yang seimbang untuk mengangkut oksigen dan nutrisi agar sel-sel dapat tumbuh dan menjalankan fungsinya dengan normal.

Tabel 2.3.1 Tabel Pertumbuhan Balita Usia 1-3 tahun (Kemenkes, 2020)

Umur	Berat Badan Balita perempuan	Berat Badan Balita laki – laki
1 tahun	7 – 10,1 kg	7,7 – 10,8 kg
2 tahun	9 – 13 kg	9,7 – 13,6 kg
3 tahun	10,8 – 15,8 kg	11,3 – 16,2 kg

2.3.2 Pertumbuhan Berat Badan

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh Sebagian/keseluruhan sehingga dapat diukur dengan satuan dan berat (Dinkes,2010). Sedangkan Murwani (2008) menyatakan bahwa pertumbuhan adalah Bertambahnya ukuran fisik (anatomi) dan struktur tubuh dalam arti sebagian atau Seluruhnya karena adanya

multifikasi (bertambah banyak) sel-sel tubuh dan juga Karena bertambahnya besarnya sel. Berat badan dipengaruhi oleh beberapa hal Berikut :

- a. Genetik (keturunan)
- b. Asupan nutrisi (makan, minum, dan kudapan)
- c. Penyerapan dan pengeluaran usus
- d. Aktivitas fisik
- e. Metabolisme tubuh dan hormone
- f. Penyakit kronik seperti jantung, Infeksi Saluran Kemih (ISK),
TBC
- g. Kadar air dan lemak tubuh

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan Menurut Marmi, et al (2019) yaitu:

- a. Faktor herediter menurut Marlow merupakan faktor pertumbuhan yang Dapat diturunkan yaitu suku, ras, dan jenis kelamin. Jenis kelamin ditentukan Sejak dalam kandungan
- b. Faktor lingkungan, lingkungan pra-natal yaitu kondisi lingkungan yang mempengaruhi fetus Dalam uterus yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin Antara lain gangguan nutrisi karena ibu kurang mendapat asupan gizi yang Baik, gangguan endokrin pada ibu (diabetes mellitus), ibu yang mendapatkan Terapi sitostika atau mengalami infeksi rubella, toxoplasmosis, sifilis, herpes. Lingkungan post-natal yaitu

lingkungan yang dapat mempengaruhi Pertumbuhan dan perkembangan bayi setelah bayi lahir nutrisi salah Satu komponen penting dalam menunjang keberlangsungan proses Pertumbuhan dan perkembangan.

- c. Budaya lingkungan akan mempengaruhi bagaimana mereka dalam Mempersepsikan dan memahami kesehatan dan perilaku hidup sehat
- d. Status sosial ekonomi keluarga anak yang dibesarkan di keluarga yang Berekonomi tinggi untuk pemenuhan kebutuhan gizi akan tercukupi dengan Baik dibandingkan dengan anak yang dibesarkan dikeluarga yang berekonomi sedang atau kurang.
- e. Faktor hormonal yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah somatotropon yang berperan dalam mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan, hormon tiroid dengan menstimulasi metabolisme tubuh, glukokortikoid yang berfungsi menstimulasi pertumbuhan sel interstisial dari testis untuk mereproduksi testosterone dan ovarium untuk memproduksi estrogen selanjutnya hormon tersebut akan menstimulasi perkembangan seks baik pada anak laki-laki maupun perempuan dsesuai dengan peran hormonnya.

2.4 Konsep Balita

2.4.1 Definisi Balita

Balita adalah tunas, potensi, dan generasi penerus cita-cita bangsa. Anak memiliki peran strategis dalam menjamin eksistensi bangsa dan negara di masa mendatang. agar mereka mampu memikul tanggung jawab itu, mereka perlu mendapat kesempatan yang seluas-luasnya untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, baik fisik, mental, maupun spiritual. Mereka perlu mendapatkan hak-haknya, perlu dilindungi, dan disejahterakan (Anggita Pratiwi ,2018)

2.4.2 Perkembangan Balita

Perkembangan adalah proses pematangan/maturasi fungsi organ tubuh yang diperlihatkan oleh berkembangnya kemampuan, Inteligensi, serta perilaku. Perkembangan ditandai oleh bertambahnya kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, sehingga dapat bersifat kualitatif serta kuantitatif pada proses perkembangan terjadi peningkatan fungsi sel tubuh, maturasi, dan sistem organ, keterampilan, kemampuan afektif, serta kreativitas.

Perkembangan anak adalah proses yang terus menerus dan dinamis yang mempromosikan perubahan di beberapa bidang fisik , sosial, emosional, dan kognitif, dalam interaksi yang kompleks antara perubahan dan lingkungan di mana setiap tahap adalah counterstruktur, berdasarkan langkah sebelumnya.

Tahapan Perkembangan balita

Di bawah ini merupakan gambaran umum mengenai tahapan tumbuh kembang si Kecil di usia 1-3 tahun. Perlu diingat bahwa tumbuh kembang tiap-tiap anak berbeda. Sangatlah penting untuk membiarkan si Kecil berkembang dan belajar pada tahapan yang nyaman baginya Menurut Marmi ,et Al (2019)

1. Usia 1 tahun

- a. Mampu mengangkat badan sendiri dan berdiri sambil pegangan pada furniture
- b. Gigi tumbuh lebih cepat
- c. Menggunakan seluruh tangan untuk mewarnai
- d. Memegang sendok dan cangkir sendiri, meskipun masih berantakan
- e. Mampu menumpuk 2-4 balok

2. Usia 2 tahun

- a. Gigi sudah banyak yang tumbuh, termasuk beberapa geraham
- b. Mampu berjalan dengan lebih mudah, meskipun sesekali masih terjatuh
- c. Mampu menaiki anak tangga tanpa bantuan, meskipun naiknya satu per satu
- d. Kemampuan makan dan minum sendiri sudah lebih baik
- e. Mampu menumpuk 4-6 balok

3. Usia 3 tahun

- a. Mampu melompat dari langkah rendah
- b. Mampu berdiri dan berjinjit
- c. Mampu naik sepeda roda tiga

- d. Mampu memotong kertas dengan gunting
- e. Mampu memegang pensil dengan ibu jari, telunjuk dan jari tengah

2.4.3 Dampak Keterlambatan Perkembangan

Perkembangan pada masa anak-anak merupakan suatu kunci bagi keberlangsungan kehidupan generasi dan kemajuan sebuah bangsa. Pembelajaran pada masa anak-anak dapat digunakan sebagai dasar kesejahteraan di masa dewasa. Diperlakukan upaya yang optimal untuk kelangsungan tumbuh kembang anak. Harapannya tidak ada gangguan perkembangan pada anak.

Banyak dari faktor risiko yang dapat menyebabkan dampak jangka panjang dan abadi pada perkembangan anak. Kehidupan awal sangat penting karena gangguan selama periode perkembangan yang cepat ini dapat menyebabkan perubahan yang abadi pada kapasitas struktural dan fungsional otak. Gagal memenuhi perkembangan selama jendela kritis ini memiliki efek abadi sepanjang jalan hidup, termasuk pencapaian sekolah, pendapatan orang dewasa, dan kemiskinan antar generasi.

Perkembangan anak yang baik merupakan kebutuhan yang diprioritaskan karena perkembangan yang buruk juga memiliki beberapa konsekuensi jangka panjang, seperti kinerja sekolah yang buruk, upah rendah, dan tingkat kemiskinan yang tinggi. Menumbuhkan perkembangan balita memiliki dampak besar dan jangka panjang terhadap kesehatan, kekayaan, dan kesejahteraan masyarakat. Perkembangan anak usia dini yang buruk diperkirakan

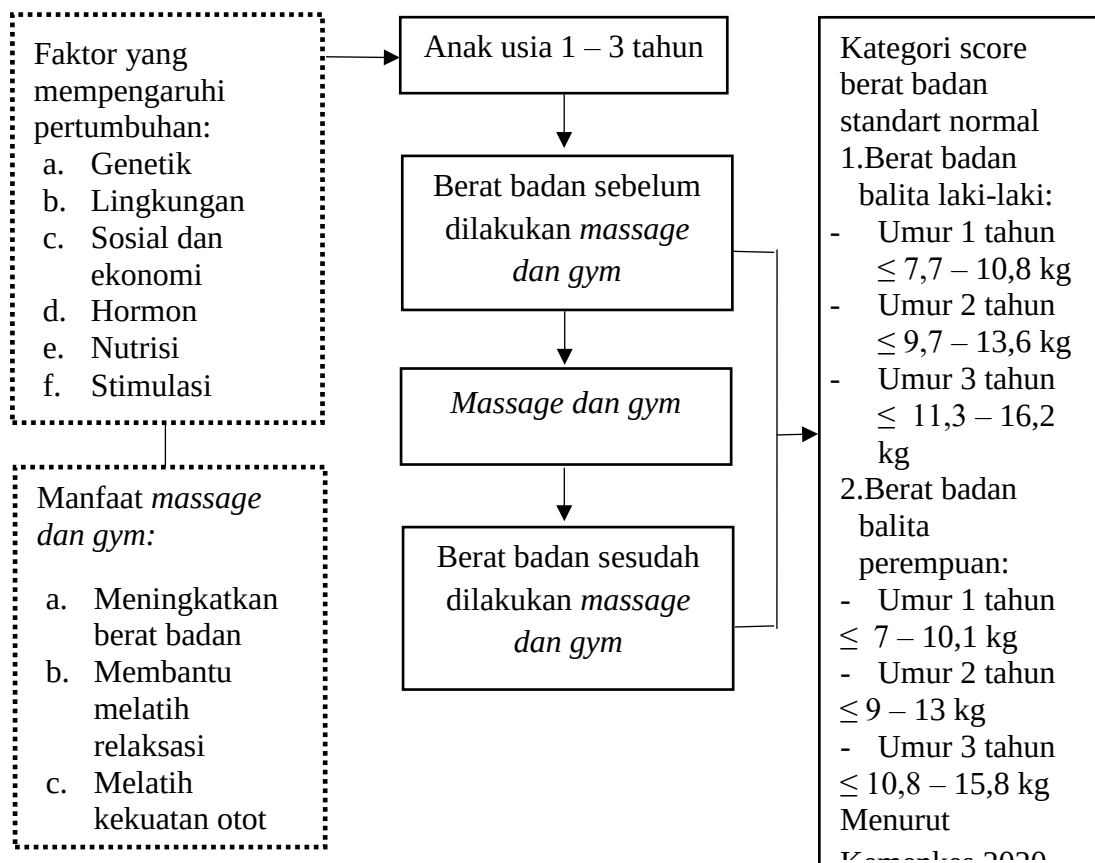
menghasilkan kerugian ekonomi dalam jumlah besar di negara berpenghasilan rendah dan menengah Menurut Marmi ,et Al (2014) .

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Menurut Notoatmodjo (2018), kerangka konsep merupakan suatu uraian dan visualisasi hubungan antara konsep satu dengan konsep yang lainnya atau antara variabel satu dengan variabel lainnya dari masalah-masalah yang akan diteliti.



Keterangan :

Tidak diteliti :

Berpengaruh : →

Diteliti :

Berhubungan : ———

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Pengaruh *Massage dan Gym* terhadap peningkatan berat badan pada balita 1-3 tahun di Desa Kedoyo Kab.Tulungagung.

3.2 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam sebuah penelitian.

H₁ diterima: Ada Pengaruh yang signifikan tentang Pengaruh *massage dan gym* terhadap berat badan pada balita usia 1-3 tahun diposyandu kedoyo Kab.Tulungagung.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain Penelitian adalah suatu yang sangat penting dalam penelitian, yang memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat memengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2019). Menurut Silaen (2018, desain penelitian adalah desain mengenai keseluruhan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dimana rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *quasi experimental, dengan pretest and post test with control desain* (Notoatmojo, 2019). Pada penelitian ini diawali dengan melakukan observasi penimbangan berat badan (*pretest*) dan akan dilakuka intervensi perlakuan baby massage dan gym selama 2 minggu dengan frekuensi 2x/minggu dan setelah dilakukan perlakuan kemudian melakukan pengukuran selanjutnya.

Rancangan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1 Desain Penelitian

Eksperimen		Post Test	
Y	Pretest 01	Intervensi X	Posttest 02

Keterangan :

Y : Subjek penelitian

O1 : pretest

X : Intervensi (*Baby massage dan gym*)

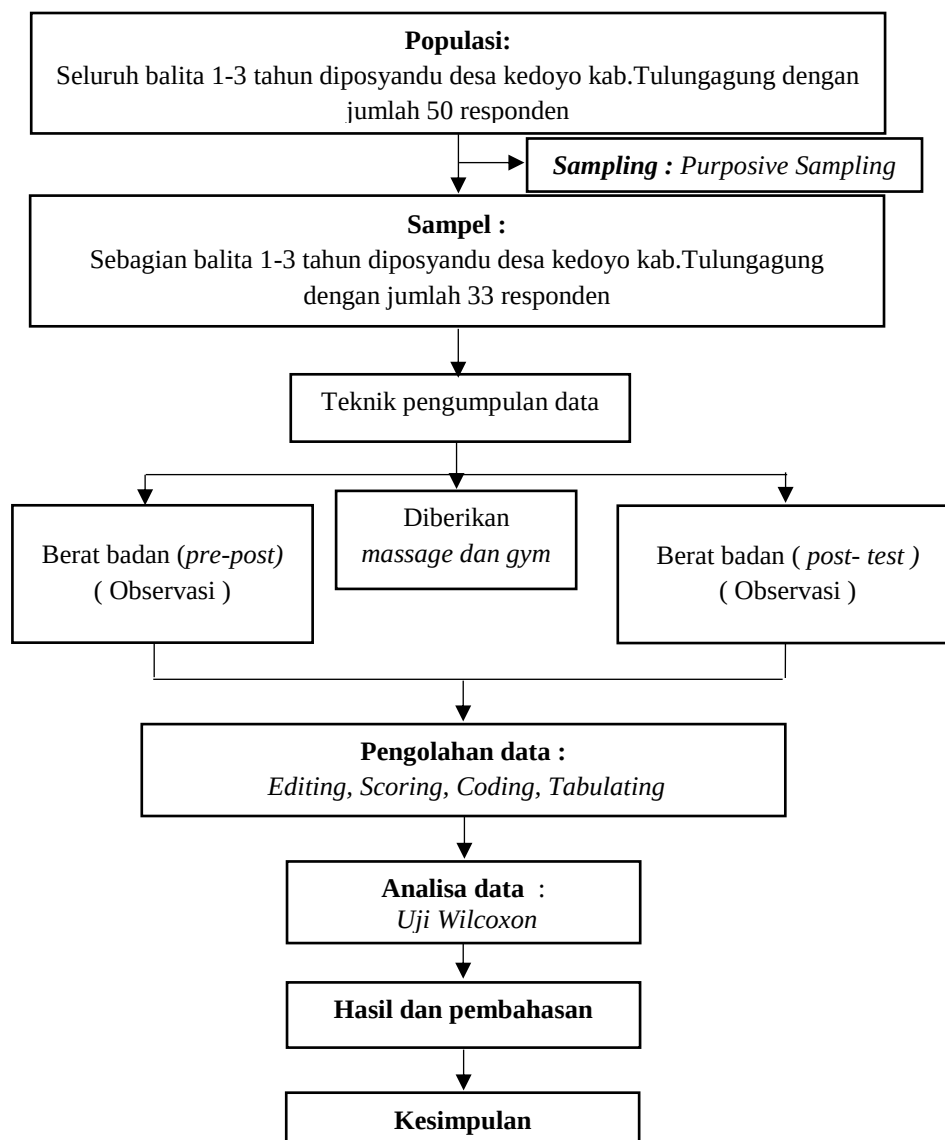
O2 : post test

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Proses dalam penelitian ini dimulai dari penyusunan proposal penelitian pada 21 April 2024 sampai dengan penyusunan laporan atas hasil penelitian selesai. Penelitian ini dilakukan diposyandu desa Kedoyo kab. Tulungagung.

4.3 Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian atau disebut dengan research framework merupakan tahapan dalam penelitian yang menjelaskan alur serta juga langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah dan menjawab hipotesis dalam penelitian (Alda 2020). kerangka penelitian juga diartikan sebagai suatu uraian yang dipakai untuk bisa menjelaskan hubungan antar variabel yang akan diteliti dalam penelitian.



Gambar 4.3 : Kerangka kerja Pengaruh *massage dan gym* terhadap berat badan pada balita usia 1-3 tahun diposyandu kedoyo kab.tulungagung

4.4 Sampling Desain

Sampling design atau juga disebut dengan desain sampel diartikan sebagai suatu strategi atau rencana atas rancangan yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel dari total keseluruhan populasi dalam penelitian. Desain sampel yang termasuk dalam kategori baik adalah yang bisa mengurangi bias, memastikan representativitas sampel, serta memungkinkan generalisasi hasil ke dalam populasi yang lebih besar (Sarief dan dkk 2022). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis *Purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dalam suatu penelitian berdasarkan atas kriteria-kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti (Widarsa, Astuti dan Kurniasari 2022). Dengan kata lain, *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel di antara anggota dari populasi yang dipilih. Penilaian tersebut diambil apabila memenuhi kriteria tertentu yang sesuai dengan topik penelitian.

4.4.1 Populasi

Populasi diartikan sebagai keseluruhan data, objek ataupun totalitas subjek dari suatu penelitian baik berupa orang atau individu, kelompok orang, organisasi, perusahaan, benda hidup maupun mati, peristiwa, kasus, waktu, tempat atau juga hal yang menjadi sumber dari pengambilan sampel atas suatu kumpulan yang memenuhi syarat dengan masalah penelitian (Irmawartini dan Nurhaedah 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah anak posyandu umur 1-3 tahun desa kedoyo kab. Tulungagung berjumlah sebanyak 50 anak .

4.4.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan jumlah populasi dan menjadi wakil dari anggota populasi (Kamaruddin dan dkk 2022). Sampel yang dipakai dalam penelitian tidak mencerminkan jumlah dari keseluruhan anggota populasi yang akan diteliti, namun hanya sebagian saja yang akan dipakai sebagai sampel penelitian. Untuk itu, sejumlah sampel dari populasi yang digunakan dalam penelitian disebut dengan studi sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian balita posyandu umur 1-3 tahun didesa Kedoyo kab. Tulungagung berjumlah sebanyak 33 responden .

4.4.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

4.4.3.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi diartikan sebagai karakteristik umum dari subjek penelitian pada suatu populasi target yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Berikut kriteria dalam penelitian ini:

1. Balita umur 1-3 tahun
2. Balita tidak cacat fisik atau ada kelainan bawaan
3. Orang tuanya bersedia anaknya dijadikan responden

4.4.3.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab menurut Nursalam , (2020) . Berikut kriteria dalam penelitian ini :

1. Responden mengundurkan diri

4.4.4 Besar Sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan formulasi rumus Slovin (Zakariah dan Afriani 2021).

Berikut adalah perhitungan jumlah sampel Dalam penelitian ini:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\
 &= \frac{50}{1+50(0,1)^2} \\
 &= 33
 \end{aligned}$$

Jadi setelah dihitung menggunakan Rumus Slovin menurut Zakariah dan Afrani 2021 didapatkan sampel sebanyak 33 sampel.

Keterangan :

N = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

E = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditoleri.

4.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian diartikan sebagai suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Dawis 2022). Dari definisi atas variabel penelitian dari ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel penelitian merupakan konsep yang dipakai untuk mengukur,

mengamati, atau mengendalikan fenomena atau karakteristik tertentu dalam penelitian yang sedang diteliti. Berikut merupakan uraian variabel dari penelitian ini:

4.5.1 Variabel Independen

Variabel independen atau disebut juga dengan istilah variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau juga yang menjadi penyebab dari berubahnya atau timbulnya variabel dependen (variabel terikat) (Asari 2023). Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Baby massage dan gym*.

4.5.2 Variabel Dependen

Variabel dependen atau disebut juga dengan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Asari 2023). Variabel dependen (variabel terikat) yang digunakan dalam penelitian ini adalah Peningkatan Berat badan.

4.6 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan petunjuk atau gambaran secara menyeluruh mengenai bagaimana variabel dalam sebuah penelitian diukur, sehingga peneliti akan mengetahui kekurangan maupun baik dan buruknya penelitian yang dilakukan (Dawis 2022). Definisi operasional yang telah disusun dipakai untuk memastikan bahwa indikator, skala pengukuran, serta juga metode pengumpulan data yang digunakan valid dan relevan dalam mengukur ataupun mengamati variabel yang diamati. Definisi operasional juga dipakai sebagai alat ukur untuk memperoleh data yang akurat dan relevan dengan rumusan masalah serta hipotesis dalam penelitian.

Tabel 4.6 Pengaruh massage dan gym terhadap berat badan pada anak usia 1-3 tahun diposyandu kedoyo kab.tulungagung

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	skoring
Independen : <i>baby massa ge dan gym</i>	Rangsangan yang diberikan pada balita berupa massage dan gym selama 15 menit yang diberikan pada anak usia 1-3 tahun	Langkah-langkah baby massage:kaki,perut,dada,punggung ,pantat,tangan,wajah,gerakan rileks Aktifitas baby gym/senam bayi: 1.Dilakukan di 11 titik 2.Peregangan badan dilakukan minimal sebanyak 3x pengulangan	-	-	-
Dependen : Berat badan pada anak usia 1-3 tahun	Bagian Antropometri untuk menilai hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh dengan satuan berat (gram,kilogram sebelum dan sesudah dilakukan baby <i>Massage dan baby gym</i>	Peningkatan atau penurunan berat badan	Timbangan dan Lembar Observasi	Ordinal	Kategori score berat badan standart normal 1.Berat badan balita laki – laki -Umur 1 tahun < 7,7 – 10,8kg -Umur 2tahun < 9,7 – 13,6kg -Umur 3tahun < 11,3 – 16,2 kg 2.Berat badan balita perempuan

					- Umur 1 tahun < 7-10,1kg - Umur 2 tahun < 9 – 13 kg - Umur 3 tahun < 10,8-15,8 kg Menurut Kemenkes 2020
--	--	--	--	--	---

4.7 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk menghimpun keseluruhan data penelitian dari sumber data berupa subjek maupun sampel penelitian (Kristanto 2019). Teknik pengumpulan data digunakan sebagai dasar untuk menyusun instrumen penelitian. Berikut merupakan uraian dari teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

4.7.1 Instrumen/Alat Ukur

Instrumen penelitian diartikan sebagai seperangkat alat yang dipakai oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian (Kristanto 2019). Hal ini menjelaskan bahwa seorang peneliti tidak akan bisa menyusun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian sebelum merumuskan serta memilih teknik pengumpulan data yang akan digunakan. Berikut uraian instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Data primer

1. Timbangan sebagai alat ukur berat badan

2. Lembar observasi berdasarkan hasil pengukuran berat badan pada responden
3. Standar Operasional Prosedur (SOP) terkait *baby massage dan gym*

4.7.2 Pengumpulan Data

Pengumpulan data diartikan sebagai suatu proses atau kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh berbagai informasi yang diperlukan dalam upaya mencapai tujuan penelitian yakni menjawab rumusan masalah serta hipotesis dalam penelitian (Mukhtazar 2020). Berikut merupakan uraian keseluruhan dari proses pengumpulan data dalam penelitian:

1. Meminta surat izin pengambilan data di kampus STIKes Ganesha Husada Kediri
2. Dilanjutkan memberikan surat izin ke kepala posyandu Desa Kedoyo Kab.Tulungagung
3. Setelah mendapatkan izin dari kepala posyandu Desa Kedoyo Kab.Tulungagung , Memilih calon responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi
4. Penelitian dilakukan di posyandu Desa Kedoyo Kab.Tulungagung
5. Peneliti memberikan lembar persetujuan (*inform Consent*).
6. Jika orang tua responden setuju , maka dipersilahkan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
7. Kemudian melakukan perlakuan *pretest* pengukuran berat badan sebelum diberi perlakuan *baby massage dan gym*

8. Kemudian melakukan perlakuan *baby massage dan gym* yang dibantu oleh terapis yang sudah bersertifikat dilaksanakan di posyandu Desa Kedoyo Kab.Tulungagung
9. Kemudian Minggu ke 2 dilakukan perlakuan *baby massage dan gym* yang di lakukan door to door .
10. Setelah perlakuan *baby massage dan gym* dilakukan *posttest* pengukuran berat badan setelah dilakukan *baby massage dan gym*
11. Setelah data terkumpul dilanjutkan dengan pengolahan data *editing , coding , scoring , tabulating , dan analisa data*
12. Terakhir dilakukan penyusunan laporan hasil penelitian

4.7.3 Etik Penelitian

Etik dianggap sebagai sesuatu mendasar atau yang menjadi filosofi dari suatu prinsip. Manusia yang terlibat sebagai subjek penelitian memiliki hak yang wajib untuk dipenuhi, tidak dapat dikurangi atau bahkan dilanggar (Anggraini 2022). Dalam melakukan penelitian, etika merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Hal ini dikarenakan seorang manusia yang menjadi subjek dalam penelitian besar kemungkinan akan mengalami hal diluar rencana seperti ketidaknyamanan atau bahkan risiko dari dampak penelitian tersebut, sehingga adanya aturan serta etik penelitian menjadi suatu keharusan yang dipahami serta juga dilakukan oleh peneliti terutama dalam penelitian keperawatan yang berhubungan langsung dengan manusia. Kegiatan penelitian akan berjalan dengan baik dan benar (*the right conduct*) apabila peneliti menerapkan prinsip-prinsip dalam etik

penelitian. dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin kepada Ketua Program Studi Keperawatan Stikes Ganesha Husada Kediri. Setelah surat izin diperoleh peneliti melakukan observasi kepada responden dengan memperhatikan etika sebagai berikut:

1. Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden melalui lembar persetujuan. Sebelum memberikan lembar persetujuan, peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan juga tujuan peneliti serta dampaknya bagi responden. Bagi responden yang bersedia untuk dijadikan sebagai subjek dalam penelitian nantinya akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan yang diberikan. sementara, bagi para responden yang tidak bersedia, peneliti tidak akan memaksa dan harus menghormati semua hak-hak para responden(Nursalam,2020).

2. Tanpa Nama (*Anonimity*)

Peneliti memberikan jaminan terhadap identitas diri dan juga nama responden dengan tidak mencantumkan identitas responden pada lembar observasi pengumpulan data. Akan tetapi peneliti hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data hasil penelitian.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Keseluruhan atas data serta informasi yang telah diperoleh dalam proses penelitian akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti,

dimana hanya kelompok data atau para responden yang sesuai dengan inklusi penelitian saja yang dilaporkan pada hasil penelitian.

4.7.4 Langkah-langkah Analisa

Analisa data penelitian diartikan sebagai kegiatan dalam penelitian dengan melakukan analisis atas data-data penelitian yang telah didapatkan meliputi tahap persiapan, tabulasi, dan aplikasi data, selain itu pada tahap analisa data dapat menggunakan uji statistik yang dipakai dalam penelitian bila data tersebut masuk dalam jenis pendekatan penelitian kuantitatif. Berikut proses analisa data dalam penelitian (Elvera dan Astarina 2021):

1. Pengolahan data

- a. Data *Editing*

Editing dalam proses penelitian diartikan sebagai suatu proses pengecekan serta penyesuaian atas data-data dalam penelitian yang telah didapatkan. Pada proses *editing* juga akan dilakukan proses pemeriksaan atas kelengkapan dan keakuratan data yang diperoleh dari para responden. Proses *editing* dalam penelitian ini merupakan tahap peneliti untuk memeriksa kembali data-data dari hasil lembar observasi yang telah terhimpun.

- b. Data *Coding*

Coding diartikan sebagai suatu proses mengidentifikasi dan mengklarifikasi data-data penelitian dengan memberikan kode atau simbol berupa angka pada data dari responden berdasarkan variabel penelitian. Hal ini guna memudahkan peneliti dalam mengolah data

penelitian berupa angka. Data dalam penelitian ini yang dilakukan proses data *coding* adalah data demografi dari responden meliputi kode 01 Naik ,kode 02 tetap , kode 03 turun dalam peningkatan berat badan

c. *Data Scoring*

Scoring dalam penelitian diartikan sebagai tahap pemberian skor atau penilaian atas item atau instrumen dalam penelitian yang telah terisi.

d. *Tabulating*

Tabulating dalam proses penelitian diartikan sebagai proses input atau pemindahan data penelitian dari data mentah ke dalam database komputer ataupun master tabel yang kemudian dilakukan suatu proses olah data melalui pembuatan tabel distribusi frekuensi serta master tabel lain yang dibutuhkan.

Data Umum					Data Khusus	
No Resp	BB	TB	Usia	Jenis Kelamin	Berat Badan	
					Pre-test	Post-Test

2. Uji statistik

Uji statistik merupakan jenis teknik analisa data yang dilakukan pada tahap analisa data. Uji statistik inferensial merupakan teknis analisa atas data kuantitatif guna menganalisa perbandingan subjek penelitian berdasarkan instrumen dalam penelitian melalui perumusan hipotesis (Simbolon 2023). Uji

statistik juga digunakan dalam proses pengambilan kesimpulan mengenai parameter populasi berdasarkan analisis pada data sampel penelitian. Uji statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 20.0. Peneliti menggunakan uji statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *baby massage dan gym* terhadap peningkatan berat badan .Berikut merupakan uraian jenis dari uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Univariat

Analisis univariat merupakan metode statistik yang digunakan untuk memahami serta memberikan gambaran mengenai suatu data penelitian yang sedang diamati, sehingga akan dapat diidentifikasi karakteristik dari data atau juga variabel-variabel dalam penelitian (Sitopu 2022). Analisa univariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik demografi peningkatan berat badan sebelum dilakukan Baby massage dan gym kepada responden dan sesudah dilakukan Baby massage dan gym pada responden .

b. Bivariat

Analisis bivariat merupakan suatu jenis analisa statistik yang dilakukan untuk melihat dan mengetahui hubungan atau keterkaitan antar 2 variabel (Lasmiatun 2023). Dalam penelitian ini, analisis bivariat yang dipakai adalah *uji Wilcoxon*.

BAB V

ANALISA HASIL PENELITIAN

5.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian dengan judul : “Pengaruh *Massage dan Gym* Terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung’, yang terdiri dari dua bagian yaitu data umum dan khusus. Data umum antara lain karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin sedangkan data khusus penelitian ini adalah Berat badan *pre – post* sebelum dilakukan *massage dan gym* .

5.2 Gambaran Lokasi Penelitian

Pos Posyandu adalah salah satu Pos yang berada di Di desa Kedoyo Kec.Sendang Kab.Tulungagung

Batas lokasi Pos Posyandu di desa Kedoyo yaitu :

1. Sebelah Utara : Dkh.Nglebak
2. Sebelah Selatan : Dkh. Centhong
3. Sebelah Timur : Dkh.Dewogoro
4. Sebelah Barat : Dkh.Kokek

5.3 Karakteristik Responden

5.3.1 Data Umum

1. Karakteristik Responden berdasarkan usia anak

Karakteristik responden berdasarkan usia anak dapat dilihat pada tabel 5.1 dibawah ini

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi usia responden yang mengikuti Baby Massage dan Gym DiPosyandu Desa kedoyo Kec.Sendang Kab.Tulungagung

No.	Usia Responden	Frekuensi	Persentase %
1.	1 Tahun	11	33.3
2.	2 Tahun	9	27.3
3.	3 Tahun	13	39.4
TOTAL		33	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar umur 3 tahun 13 responden (39,4%) dari total 33 responden .

2.Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin anak

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin anak yang dapat dilihat pada tabel 5.2 dibawah ini

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden yang mengikuti Baby Massage dan Gym diposyandu Desa Kedoyo Kec.Sendang Kab.Tulungan

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
1.	Laki-laki	13	48.5
2.	Perempuan	17	51.5
TOTAL		33	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan jenis kelamin sebagian besar balita perempuan 17 reaponden (51,5 %) dari total 33 responden .

5.3.2 Data Khusus

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi *massage dan gym* Sebelum dan sesudah Diberikan *Massage dan Gym*.

No	Berat badan sebelum (<i>pre</i>)	Berat badan sesudah (<i>post</i>)
1.	14 kg	14,1 kg
2	9.6 kg	9,4 kg
3.	10 kg	10,2 kg
4.	7,6 kg	8 kg
5.	7,8 kg	8,2 kg
6.	7,8 kg	8,8 kg
7.	9,5 kg	9,7 kg
8.	13,8 kg	13,8 kg
9.	13,9 kg	15,5 kg
10.	13,6 kg	14,3 kg
11.	15,8 kg	16 kg
12.	13,7 kg	13,9 kg
13.	12,4 kg	13,3 kg
14.	11,1 kg	11,5 kg
15.	11,1 kg	11,9 kg
16.	11 kg	6,9 kg
17.	7 kg	11,1 kg
18.	11 kg	7,9 kg
19.	7,9 kg	7,2 kg
20.	7,3 kg	7,5 kg
21.	7,4 kg	11,3 kg

22.	11 kg	13,7 kg
23.	13,5 kg	11,9 kg
24.	11,6 kg	10,9 kg
25.	10,7 kg	9,7 kg
26.	9,6 kg	18,9 kg
27.	18,6 kg	15,8 kg
28.	16 kg	17,8 kg
29.	17,7 kg	10,4 kg
30.	10,4 kg	6,5 kg
31.	6,2 kg	7 kg
32.	7 kg	8,1 kg
33.	8,5 kg	10,1 kg
Rata – rata	10.3 kg	10,7 kg

Berdasarkan tabel 5.3 diatas diketehauai berat badan sebelum dilakukan *massage dan gym* dengan rata – rata 10,3 kg dan sesudah dilakukan *massage dan gym* dengan rata – rata berat 10,7 kg.

5.4 Analisa Data

Pengaruh *Massage dan Gym* Terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung

Tabel 5.5 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh pemberian *Massage dan Gym*

	<i>Post Massage dan Gym -Pre Massage dan Gym</i>
Z	-3.128
Asymp.sig (2-tailed)	.002

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 hasil Analisa Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan atau Asymp.Sig (2-tailed) sebesar $0.02 < 0.05$ maka dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada Pengaruh *Massage dan Gym* Terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Pembahasan

Pada bab ini di uraikan pembahasan hasil penelitian pada data khusus meliputi dilakukan *massage dan gym* pada berat badan balita usia 1-3 tahun diposyandu desa Kedoyo kec sendang kab.tulungagung . Penelitian pre test ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2024 dirumah kader posyandu dan untuk pengambilan post test dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2024 diposyandu dengan jumlah 33 responden .

6.1.1 Berat badan sebelum dilakukan *baby Massage dan Gym* diposyandu desa Kedoyo kab.Tulungagung

Berdasarkan tabel 5.3 yang diperoleh dari hasil penelitian dengan menggunakan lembar observasi sebelum dilakukan *baby Massage dan Gym* berat badan dengan rata – rata 10,3 kg

Weight Faltering adalah berat badan yang tidak cukup , artinya dibawah rata -rata dari kenaikan berat badan minimal setiap bulannya. Berat badan minimal anak setiap bulannya berdeda-beda . Penyebab *Weight Faltering* intinya ada 2 yaitu inputnya yang kurang atau outputnya yang meningkat . Input yang kurang diasumsikan sebagai asupan, misalkan balita yang masih ASInya cukup atau kurang. Output yang meningkat pada balita dengan infeksi tertentu atau dengan kelainan bawaan .Gangguan *Weight Faltering* biasanya terjadi pada usia balita , karena diusia ini termasuk usia *krusial* dimana berat badan menjadi tidak baik khususnya pada balita dengan ASI

eksklusif maupun non eksklusif. sebagian orang tua, harus waspada dengan kejadian *Weight Faltering* pada balita agar selalu memonitor secara berkala artinya setiap bulannya harus menimbang berat badan , mengukur panjang badan , dan lingkaran kepala , kemudian mengevaluasi hasil monitor setiap bulannya . Pertumbuhan dapat diketahui melalui grafik KMS (kartu menuju sukses) untuk mengukur dan menimbang pertumbuhan balita.

Menurut Dr. Novitria Dwinanda, Sp.A (2021) *Weight Faltering* adalah pintu masuk dari semua kelainan pertumbuhan artinya apabila tidak bisa mendeteksi kenaikan berat badan anak, maka tidak bisa melakukan intervensi dengan benar. Apabila kondisi ini berlanjut terus menerus dan tidak ditangani maka bisa berdampak pada kekurangan gizi (gizi buruk) , *Stunting* , *mikrosefali* (pertumbuhan otak yang tidak normal dikarenakan kekurangan gizi).

Menurut Dr. Tania Paramita, Sp.A (2021), umumnya berat badan anak tidak bertambah sesuai usia di Indonesia adalah karena masalah asupan makanan dan nutrisi. Menurut dr. Tania , *Weight Faltering* umumnya mulai terjadi pada balita . Jika kondisi *Weight Faltering* tidak segera ditangani , lama kelamaan akan berkembang menjadi *Stunting*.

Berbagai ahli menurut Wamami Et Al, dalam Sandrawati dkk (2017) menyatakan bahwa *Stunting* merupakan dampak dari berbagai faktor seperti berat lahir rendah , stimulasi dan pengasuhan balita yang kurang tepat, asupan nutrisi yang kurang dan infeksi berulang serta berbagai faktor lingkungan lainnya .

Menurut pendapat peneliti, dilihat dari adanya permasalahan dalam berat badan tersebut tenaga kesehatan maupun orang tua harus lebih memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan balitanya dengan mengupayakan untuk pencegahan dan perbaikan nutrisi serta pemberian stimulasi pada balita seperti contoh *baby Massage dan Gym*.

6.1.2 Berat badan sesudah dilakukan baby Massage dan Gym diposyandu desa Kedoyo kab.Tulungagung

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa setelah dilakukan baby *Massage dan gym* hampir sepenuhnya mengalami kenaikan dengan nilai berat badan rata – rata 10,7 kg

Berat badan balita tersebut tentunya dipengaruhi oleh pemberian *baby massage dan gym* diberikan secara rutin dan benar. Pemberian perlakuan *baby massage dan Gym* pada responden dilakukan selama 10-15 menit setiap minggunya selama 2x seminggu dalam kurun waktu 3 Minggu .Penimbangan berat badan balita dilakukan sebelum balita diberikan *baby Massage dan Gym* dan penimbangan selanjutnya setelah pemberian *baby Massage dan Gym* berat badan balita dapat diketahui apabila terdapat kenaikan.

Penelitian Marni (2019) didapatkan hasil nilai P value : 0.00 (0.05) yang artinya ada perbedaan berat badan sebelum dan setelah dilakukan intervensi *massage dan gym*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian *Massage* dilakukan oleh Carolin et al (2020) , yaitu ada perbedaan pada kelompok perlakuan dan control didapatkan hasil independent samples test nilai sig (2-tailed) adalah sebesar $0,029 < 0.05$, bahwa terdapat peningkatan berat badan yang bermakna secara statistic pada balita yang *dimassage dan gym*.

Menurut pendapat peneliti , bahwa terjadinya kenaikan berat badan balita yang diberikan perlakuan *baby massage dan gym* disebabkan oleh adanya rangsangan yang dilakukan melalui sentuhan. Hal ini sejalan dengan teori yang ditemukan oleh Rusli (2016) yang mengatakan bahwa dengan dilakukan pemijatan bayi bisa merangsang aktivitas nervus bagus , dimana saraf ini (saraf otak ke 10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin , sehingga penyerapan makan akan lebih baik serta peristaltik usus dan pengosongan lambung meningkat sehingga dapat merangsang nafsu makan balita.

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh setelah pemberian *baby massage dan gym* terhadap kenaikan berat badan pada balita usia 1-3 tahun . Setelah dilakukan nya penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu kemudian ibu dapat memberikan stimulasi *baby massage dan gym* kepada balitanya secara mandiri , benar dan rutin.

6.1.3 Analisa Pengaruh pemberian baby Massage dan Gym terhadap berat badan balita usia 1-3 tahun

Dari hasil uji *Wilcoxon* diperoleh signifikan atau *Asymp .sig (2- tailed)* sebesar $0.02 < 0.05$ Maka dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima , yang berarti ada pengaruh pemberian *baby Massage dan Gym* terhadap berat badan balita diposyandu desa Kedoyo kec .Sendang kab.Tulungagung

6.2 Keterbatasan penelitian dalam penelitian ini keterbatasan yang dialami peneliti antara lain

1. Pengumpulan data dalam penelitian *post-test* memerlukan waktu yang cukup lama, sehingga data tidak bisa diperoleh dengan cepat
2. Membutuhkan asisten peneliti tidak dapat melaksanakan penelitian seorang diri
3. Tidak ada kelompok control

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini disajikan simpulan dan saran dari hasil penelitian tentang “ Pengaruh Massage dan Gym Terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung”

7.1 Kesimpulan

1. Sebelum diberikan *Massage dan Gym* Terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung berat badan dengan rata – rata 10,3 kg
2. Sesudah diberikan *Massage dan Gym* Terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung berat badan dengan rata – rata 10,7 kg
3. Ada pengaruh pemberian Massage dan Gym Terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung

7.2 Saran

1. Bagi Responden
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi Pengetahuan Orang Tua tentang Massage dan Gym pada anak untuk berat badan
2. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dijadikan bahan referensi lebih lanjut
3. Bagi Tempat Penelitian
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi kader posbindu didesa Kedoyo untuk mengaplikasikan kegiatan Massage dan

Gym

4. Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini sangat berguna untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam penelitian

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya terkait pengaruh Massage dan Gym terhadap berat badan pada anak

DAFTAR PUSTAKA

- Astriana, & Suryani, I. L. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Di BPS Masnoni Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(2), 72–76.
- Astriliya. (2018). *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta, CV. Trans Info Media
- Dinengsih Sri dan Yustiana, R. E. 2021. “Pijat Bayi Mempengaruhi Berat Badan Bayi dan Pola Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan”. *Jurnal Malahayati*, Vol 7, No.2
- Elvera, dan Yesita Astarina. 2021. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Julianti. (2019). *Rahasia Baby Spa: Sentuhan dan Kasih Sayang*. Writerpreneur.
- Hardiko. (2016). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi*. Di Akses Tanggal 01 Juli 2018
- Kementrian Kesehatan RI, 2017. *Pusat Data dan Informasi Tahun 2016*, Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Lasmiatun. 2023. *Manajemen dan Analisis Data*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Nuridayanti, A., & Puspitosari, D. R. (2022). The Effect Of Head Massage Therapy On Blood Pressure In Hypertension Patients Pre Operations In The Home Outpatient Unit Eye Soreness Invitation Surabaya. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 1(2), 520-527.
- Notoatmodjo, S. 2019. *Metodelogi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). Rineka Cipta
- Roesli. (2019). *Pengaruh Pemijatan pada Bayi Usia 46 Bulan terhadap Peningkatan Berat Badan di Desa Pundong Kecamatan Kabupaten Jombang*. Diakses pada tanggal 29 Mei 2019

Sitopu, Joni Wilson. 2022. Aplikasi SPSS Untuk Analisis Data Penelitian Kesehatan. Padang: Get Press Indonesia.

Profil Dinas Kesehatan Indonesia. (2018) . Laporan Tahunan Tahun 2018

Kemenkes RI. Pentingnya Pemantauan Kesehatan pada Masa Periode Emas Balita. Jakarta: Kemenkes RI; 2015.

Dian, A., 2015. Tumbuh Kembang & Terapi Bermain Pada Anak. Jakarta: Salemba Medika

Dinengsih Sri dan Yustiana, R. E. 2021. “Pijat Bayi Mempengaruhi Berat Badan Bayi dan Pola Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan”. Jurnal Malahayati, Vol 7, No.2

Jayatmi Irma dan Jesy Fatimah. 2020. “Pertumbuhan Optimal dengan Pijat dan Spa Bayi”. Jurnal Pengabdian Indonesia Maju. Vol 1, No.2

Soetjiningsih. 2016. Tumbuh Kembang Anak Edisi 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC

Suryawan, A. Narendra, M.B., 2020. Penyimpangan Tumbuh Kembang Anak, RSUD Dr. Soetomo Surabaya.

Saryono, 2021. Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika

Lampiran 1

LEMBAR OBSERVASI

Peningkatan berat badan					
		Sebelum dilakukan massage dan Gym		Sesudah dilakukan massage dan Gym	
Sampel	Usia	Tanggal	Berat badan	Tanggal	Berat badan
Responden 1					
Responden 2					
Responden 3					
Responden 4					
Responden 5					
Responden 6					
Responden 7					
Responden 8					
Responden 9					
Responden 10					
Responden 11					
Responden 12					
Responden 13					
Responden 14					
Responden 15					
Responden 16					
Responden 17					
Responden 18					
Responden 19					
Responden 20					
Responden 21					
Responden 22					
Responden 23					
Responden 24					
Responden 25					
Responden 26					
Responden 27					
Responden 28					
Responden 29					
Responden 30					
Responden 31					

Responden 32					
Responden 33					

Lampiran 2

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

TEKNIK PEMIJATAN BAYI (menurut Kemenkes 2020)

A. PENGERTIAN

Gerakan/sentuhan yang diberikan pada bayi setiap hari selama 15 menit, sejak ia lahir hingga usia 3 tahun untuk memacu sistem sirkulasi bayi dan denyut jantung, pernafasan dan system kekebalan tubuh.

B. TUJUAN

1. Memacu sistem sirkulasi bayi dan denyut jantung, sistem pernafasan, sistem pencernaan, dan sistem pernafasan dan sistem kekebalan tubuh.
2. Mengajarkan bayi untuk lebih tenang dalam menghadapi stress.
3. Memperbaiki pola tidur (membantu bayi tidur nyenyak)
4. Mendorong pertumbuhan susunan otot dan kelenturan yang penting bagi kemampuan fisik.
5. Meningkatkan hubungan batin antara ibu dan bayi.

C. INDIKASI

Pemijatan boleh dilakukan sejak:

1. Bayi dapat dipijat sejak lahir.
2. Bila bayi dibawah usia 2 bulan, pemijatan dilakukan dengan lembut.
3. Pemijatan setiap hari selama 15 menit dalam 6 hingga 7 bulan pertama hidupnya akan sangat bermanfaat bagi bayi.

4. Pemijatan dapat dilakukan hingga usia 3 tahun.

D. HAL-HAL YANG PERLU DILAKUKAN SELAMA PEMIJATAN

1. Selama pemijatan, buat kontak mata dengan bayi.
2. Ajarkan bayi bicara atau bersenda gurau/bernyanyi.
3. Mulai dengan sentuhan lembut dan secara bertahap tambahkan pada pijatan.
4. Bila bayi sedikit menangis tenangkan dahulu. Bila menangis lebih keras, hentikan pijatan.
5. Jangan bangunkan bayi tidur untuk dipijat.
6. Jangan memijat bayi langsung sehabis makan.
7. Jika menggunakan baby oil, mandikan bayi setelah dipijat.

E. PROSEDUR PELAKSANAAN PEMIJATAN BAYI

1. Bersihkan dan hangatkan tangan ibu/perawat.
2. Kuku dan perhiasan jangan sampai menggores kulit bayi.
3. Ruangan hangat dan tidak pengap.
4. Bayi tidak sedang lapar atau setelah makan
5. Baringkan bayi diatas permukaan rata dan lembut da tanggalkan pakaian.
6. Gosok tangan ibu/perawat dengan baby oil atau baby lotion.
7. Lakukan pemijatan dengan lembut dan bertahap
 - a. Wajah
 - 1) Tekan jari-jari ibu/perawat pada tengah kening bayi, turunkan ke pelipis dan pipi.

- 2) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat daerah atas alis.
- 3) Dengan tekanan lembut, tarik garis dengan ibu jari dari hidung bayi ke arah pipi.
- 4) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat sekitar mulutnya, tarik sehingga ia tersenyum.
- 5) Pijat lembut rahang bawah bayi, dari tengah ke samping seolah membuat bayi tersenyum, dan pijat daerah belakang telinga.

b. Dada

- 1) Letakkan kedua tangan ibu/perawat di tengah dada bayi, gerakan ke atas lalu ke sisi dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk hati.
- 2) Dari tengah dada bayi, pijat menyilang dengan telapak tangan ke arah bahu maju mundur.

c. Tangan

- 1) Peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul soft ball. Dengan gerakan memerah, pijat tangan bayi dari bahu kepergelangannya dengan irama perlahan india.
- 2) Lakukan gerakan sebaliknya, memerah tangan dari arah pergelangan tangan ke pangkal lengan bayi dengan irama perlahan swedia.
- 3) Tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar.
- 4) Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan.

- 5) Gunakan kedua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.

d. Perut

- 1) Ingat jangan memijat diatas tulang rusuk atau diatas ulu hati.
- 2) Lakukan gerakan memijat diatas perut seperti mengayuh sepeda, dari atas kearah bawah perut.
- 3) Angkat kedua kaki bayi dan letakkan lututnya perlahan-lahan kearah perut.
- 4) Buat gerakan melingkar dengan kedua tangan secara bergantian.
Searah jarum jam dimulai dari sebelah kanan ibu/perawat
- 5) Gerakan “I love u”. Pemijatan “I love u” terdiri dari 3 gerakan.
 - a) “I” pijatlah sisi kiri perut bayi kearah bawah perut dengan menggunakan jari-jari tengah kanan ibu membentuk huruf “I”.
 - b) “Love” membentuk huruf “L” terbalik pijatlah dari sebelah kanan ke sebelah kiri perut bayi kemudian dari atas ke bawah perut.
 - c) “U” gerakan memijat membentuk huruf “U” terbalik. Pijat dari kanan bawah keatas kemudian ke kiri, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah.
- 6) Rasakan gelembung angin dengan jemari anda dorong searah jarum jam untuk mengakhiri pijatan.

e. Kaki

Ikuti cara yang sama seperti teknik memijat tangan.

f. Punggung

- 1) Tengkurapkan bayi diatas bantalan lembut atau paha ibu.
- 2) Pijat dengan gerakkan maju mundur, menggunakan kedua telapak tangan di sepanjang punggungnya.
- 3) Luncurkan salah satu telapak tangan ibu dari leher sampai kepantat bayi dengan sedikit tekanan.
- 4) Dengan jari-jari ibu, buatlah gerakkan melingkar terutama pada otot disebelah tulang punggung.
- 5) Buat pijatan memanjang dengan telapak tangan dari leher ke kaki untuk mengakhiri pijatan.

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(informed consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ganesha Husada dengan judul penelitian “Pengaruh *Massage dan Gym* Terhadap berat badan pada anak 1-3 tahun di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung.”

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, Maret 2024

Ttd. Responden

(.....)

Lampiran 4



Kediri, 13 Maret 2024

Nomor : 002/AJ/SGH/I/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Melaksanakan Penelitian
 dan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth:
 Kepala Dinas Kesbangpolinmas Kabupaten Tulungagung
 Di

tempat
 Dengan
 Hormat

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian tugas akhir mahasiswa **S1 Keperawatan** yaitu penyusunan **Skripsi** maka bersama ini kami mohon mahasiswa kami diijinkan Melaksanakan Penelitian dan Pengambilan Data Awal Penelitian di tempat Bpk/Ibu pimpin sd Selesai Penelitian dilakukan.

Adapun mahasiswi/mahasiswa kami:

Nama : KARTINI
 NIM : 201210131
 Judul : Pengaruh Massage Dan GYM Terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Desa Kedoyo Kab. Tulungagung

Demikian Permohonan ini kami sampaikan atas kerjasama dan dukunganya kamiucapkan terimakasih.

Kediri, 13 Maret 2023
 Ketua
 Stikes Ganesha Husada

(Agus Priyanto, SKM.M.Pd)



STIKES
 GANESHA HUSADA

Jl. Soekarno Hatta Gang Budaya Cipta
 2 No. 02 Kediri, Jawa Timur, 64182
 Telp : (0354) 689951

+6281259053999
 yys.ganeshagroup@gmail.com
 www.stikesganeshahusada.ac.id

Lampiran 5



PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jln. Yos Sudarso III No. 7 Karangwaru, Tulungagung 66217, Telp. /Fax. (0355) 320726-327556
 Email: bakesbangpol@tulungagung.go.id

Nomor : 000.9.2 / 235 / 49.1 / 2024
 Sifat : Segera
 Lampiran : -
 Perihal : **Rekomendasi Penelitian**

Tulungagung, 22 Maret 2024
 Kepada
 Yth. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan
 Kab. Tulungagung

Di
TULUNGAGUNG

Menunjuk Surat : Ketua Stikes Ganesha Husada
 Tanggal : 13 Maret 2024
 Nomor : 002/AJ/SGH/I/2024
 Bersama ini diberitahukan bahwa:
 Nama : KARTINI
 Alamat : Ds. Kedoyo, Kec. Sendang, Kab. Tulungagung
 Kebangsaan : Indonesia
 Bermaksud mengadakan Penelitian:
 Judul/Data/Proposal : "Pengaruh Massage dan Gym Terhadap Berat Badan pada Anak Usia 1-3 Tahun di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung"
 Tujuan/bidang : Penelitian
 Jumlah Peserta : -
 Waktu : 2 Mei s.d. 31 Mei 2024
 Lokasi : Wilayah Kerja Puskesmas Sendang Kab. Tulungagung
 Hal-hal yang harus ditaati : 1. Pemohon wajib mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di lokasi Penelitian;
 2. Rekomendasi Penelitian agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas keamanan dan ketertiban di daerah setempat;
 3. Dalam jangka waktu yang telah ditentukan, setelah selesai melaksanakan Penelitian harap melaporkan hasilnya (laporan skripsi/tesis/disertasi/jurnal.) kepada Pemerintah Kabupaten Tulungagung cq. Bakesbangpol Kabupaten Tulungagung (paling lambat 6 bulan setelah waktu kegiatan selesai);
 4. Rekomendasi Penelitian hanya dapat digunakan sesuai dengan peruntukannya (tidak boleh digunakan untuk kegiatan lainnya).

Demikian Rekomendasi Penelitian ini disampaikan, agar di fasilitasi sesuai kebutuhan dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

an. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK



Tembusan:

- Yth 1. Sdr. Dandim 0807 / Pasi I Tulungagung
 2. Sdr. Kapolres/Kasat Intelkam Tulungagung
 3. Sdr. Ka Bappeda Kab. Tulungagung
 4. Sdr. Ketua Stikes Ganesha Husada
 5. Sdr. Yang Bersangkutan

Lampiran 6



Kediri, 13 Maret 2024

Nomor : 002/AJ/SGH/I/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Melaksanakan Penelitian
 dan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung
 Di

tempat
 Dengan
 Hormat

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian tugas akhir mahasiswa **S1 Keperawatan** yaitu penyusunan **Skripsi** maka bersama ini kami mohon mahasiswa kami diijinkan Melaksanakan Penelitian dan Pengambilan Data Awal Penelitian di tempat Bpk/Ibu pimpin sd Selesai Penelitian dilakukan.

Adapun mahasiswi/mahasiswa kami:

Nama : KARTINI
 NIM : 201210131
 Judul : Pengaruh Massage Dan GYM Terhadap Peningkatan Berat
 Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Desa Kedoyo
 Kab.
 Tulungagung

Demikian Permohonan ini kami sampaikan atas kerjasama dan dukunganya kamiucapkan terimakasih.

Kediri, 10 Januari 2024
 Ketua
 STIKES Ganesha Husada



**STIKES
 GANESHA HUSADA**

Jl. Soekarno Hatta Gang Budaya Cipta
 2 No. 02 Kediri, Jawa Timur, 64182
 Telp : (0354) 689951

(Agus Priyanto, SKM.M.Pd)

+6281259053999
 yys.ganeshagroup@gmail.com
 www.stikesganeshahusada.ac.id

Lampiran 7



PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG
DINAS KESEHATAN
 Jalan Pahlawan Nomor 1 Telepon : (0355) 321924, 326888
 TULUNGAGUNG

Tulungagung, 25-03-2024

Nomor	: 500.14.3/2238/24/2024	Kepada :	
Sifat	: Segera	Yth.Sdr.	Kepala UPT Puskesmas Sendang
Lampiran	: -		Kabupaten Tulungagung
Perihal	: <u>Rekomendasi Penelitian</u>	Di	

TULUNGAGUNG

Menindaklanjuti surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tulungagung Nomor : 000.9.2/235/49.1/2024 tanggal 22 Maret 2024 Perihal Permohonan Rekomendasi Penelitian yang akan dilaksanakan oleh :

Nama	: KARTINI
Status	: Mahasiswa STIKES Ganesha Husada
Alamat	: Desa Kedoyo Kec. Sendang Kab. Tulungagung
Judul	: Pengaruh Massage dan Gym Terhadap Berat Badan Pada Anak Usia 1-3 Tahun di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung
Waktu	: 2 Mei s.d. 31 Mei 2024
Lokasi	: Wilayah Kerja Puskesmas Sendang Kab.Tulungagung
Pengikut	: -

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung tidak keberatan sepanjang sesuai dengan ketentuan dan aturan yang berlaku kaitan dengan hal tersebut, dan atau yang tercantum dalam surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tulungagung di atas. Penelitian ini dilakukan selama tidak mengganggu pelayanan yang ada di UPT Puskesmas Sendang Kabupaten Tulungagung dan untuk kelancaran penelitian tersebut, saudara dapat membantu seperlunya. Setelah selesai melaksanakan penelitian harap melaporkan hasilnya kepada Pemerintah Kabupaten Tulungagung cq. Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung (paling lambat 6 bulan setelah waktu kegiatan selesai).

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

An. KEPALA DINAS KESEHATAN
 KABUPATEN TULUNGAGUNG
 Sekretaris



ANNA SAPTI SARIPAH, SKM
 Pembina Tingkat I
 NIP. 196811091992022001

TembusandisampaikankepadaYth :

1. Sdr. Dandim 0807 / Pasi 1 Tulungagung
2. Sdr. Kapolres / Kasat Intelkam Tulungagung
3. Sdr. Kepala Badan Kesbangpol Kab. Tulungagung
4. Sdr. Kepala BAPPEDA Kab. Tulungagung
5. Sdr. Ketua STIKES Ganesha Husada
6. Sdr. Yang Bersangkutan



1A-38329-4-24

Sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku, dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR sehingga tidak diperlukan tanda tangan dengan stempel basah.

lampiran 8



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
GAMESHA HUSADA**

SK. Mendiknas RI No. 77/D/0/2009

Jl. Soekarno Hatta Gg. Budaya Cipta II / No. 2 Tepus Kediri Telp./Fax. (0354) 689951

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Kartini

NIM : 20.12.1.013.1

Program Studi : SI Keperawatan

Judul : Pengaruh Massage dan gym terhadap peningkatan berat badan pada anak usia 1-3 tahun di panti asuhan disekeloa kab. Tulungagung

[illegible]

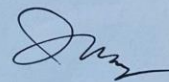
Tanggal	Materi	Masalah	Tanda Tangan Dosen

Catatan :

- Kartu ini dibawa oleh Mahasiswa
- Waktu Bimbingan diisi oleh dosen pembimbing

PEMBIMBING 1

PEMBIMBING 2


ANIK NURIDAYANTI, S.Kep.,Ns.,M.KepSUHARTINI, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN : 0707057601

NIDN : 0726105901



KETUA PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

EDI SANTOSO, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN : 9907013877

Lampiran 9

Rekapitulasi Hasil Penelitian

No.Responden	Usia	Jenis Kelamin	Berat badan (pre-test)	Berat Badan (post-test)
1.	1	1	14	14,1
2.	1	1	9,6	9,4
3.	1	1	10	10,2
4.	1	1	7,6	8
5.	1	1	7,8	8,2
6.	1	1	7,8	8,8
7.	1	1	9,5	9,7
8.	1	1	13,8	13,8
9.	1	1	13,9	15,5
10.	1	1	13,6	14,3
11.	1	1	15,8	16
12.	2	1	13,7	13,9

13.	2	1	12,4	13,3
14.	2	1	11,1	11,5
15.	2	1	11	11,9
16.	2	1	7	6,9
17.	2	1	11	11,1
18.	2	2	7,9	7,9
19.	2	2	7,3	7,2
20.	2	2	7,4	7,5
21.	3	2	11	11,3
22.	3	2	13,5	13,7
23.	3	2	11,6	11,9
24.	3	2	10,7	10,9
25.	3	2	9,6	9,7
26.	3	2	18,6	18,9
27.	3	2	16	15,8

28.	3	2	17,7	17,8
29.	3	2	10,4	10,4
30.	3	2	6,2	6,5
31.	3	2	7	7
32.	3	2	8,5	8,1
33.	3	2	10	10,1

Lampiran 10

Distribusi Frekuensi Responden**USIA**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 Tahun	11	33.3	33.3	33.3
	2 Tahun	9	27.3	27.3	60.6
	3 Tahun	13	39.4	39.4	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	17	51.5	51.5	51.5
	Perempuan	16	48.5	48.5	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Frequency Table

No	BB Pre massage dan Gym	BB Post massage dan Gym
1	14	14,1
2	9,6	9,4
3	10	10,2
4	7,6	8
5	7,8	8,2
6	7,8	8,8
7	9,5	9,7

8	13,8	13,8
9	13,9	15,5
10	13,6	14,3
11	15,8	16
12	13,7	13,9
13	12,4	13,3
14	11,1	11,5
15	11	11,9
16	7	6,9
17	11	11,1
18	7,9	7,9
19	7,3	7,2
20	7,4	7,5
21	11	11,3
22	13,5	13,7
23	11,6	11,9
24	10,7	10,9
25	9,6	9,7
26	18,6	18,9
27	16	15,8
28	17,7	17,8
29	10,4	10,4

30	6,2	6,5
31	7	7
32	8,5	8,1
33	10	10,1
Rata-Rata 10.7 10,3		

BB pre & Post massage & gym

No	BB pre	BB Post
Valid 1	14	14,1
2	9,6	9,4
3	10	10,2
4	7,6	8
5	7,8	8,2
6	7,8	8,8
7	9,5	9,7
8	13,8	13,8
9	13,9	15,5
10	13,6	14,3
11	15,8	16
12	13,7	13,9

13	12,4	13,3
14	11,1	11,5
15	11	11,9
16	7	6,9
17	11	11,1
18	7,9	7,9
19	7,3	7,2
20	7,4	7,5
21	11	11,3
22	13,5	13,7
23	11,6	11,9
24	10,7	10,9
25	9,6	9,7
26	18,6	18,9
27	16	15,8
28	17,7	17,8
29	10,4	10,4
30	6,2	6,5
31	7	7
32	8,5	8,1
33	10	10,1

Rata-rata	10.7	10.3
	Sig. (2-tailed)	
	0.00	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post massage & Gym - pre massage & gym	Negative Ranks	5 ^a	14.60	73.00
	Positive Ranks	24 ^b	15.08	362.00
	Ties	4 ^c		
	Total	33		

a. post massage & Gym < pre massage & gym

b. post massage & Gym > pre massage & gym

c. post massage & Gym = pre massage & gym

Test Statistics^a

	post massage & Gym - pre massage & gym
Z	-3.128 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 11

Dokumentasi penelitian