

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tidur pada Bayi

1. Pengertian Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan akan tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri aktifitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar.

Sedangkan dalam pengertian lain, tidur adalah keadaan relative tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dengan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Sehingga tanpa tidur yang cukup, kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi serta melakukan kegiatan sehari-harinya dapat menurun. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Arkha & Miftahul, 2019).

2. Fungsi Tidur bagi Bayi

Meski tidur sering dikesampingkan karena dianggap sesuatu yang bersifat pasif dan tidak produktif, tidur tetaplah suatu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Tidur tidak hanya berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh dari kelelahan aktivitas, namun juga berkontribusi pemulihan fisiologis dan psikologis.

Bagi bayi, tidur memiliki fungsi lebih dominan. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan

sebagainya. Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75 % hormon pertumbuhan dikeluarkan saat anak tidur. Pada waktu bangun, penggunaan oksigen dan nutrisi digunakan untuk keperluan kegiatan fisik dan mentalnya. Keadaan katabolik mengakibatkan teraktifitasnya hormon adrenalin (epineprin) dan kortikosteroid tubuh. Selama tidur, keadaan sebaliknya yaitu anabolik terjadi, yang memungkinkan berjalannya proses konservasi energi, perbaikan sel-sel tubuh dan pertumbuhan. Akibat konsentrasi adrenalin dan kortisol turun, maka tubuh mulai membentuk hormon pertumbuhan.

Hormon pertumbuhan tersebut bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di tubuh, dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat bila si bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan tidur bayi.

Selain membantu proses pertumbuhan, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Kandi, 2018).

3. Pola Tidur pada Bayi Balita Normal

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam perhari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada

bayi usia 6 bulan, pola tidurnya mulai tampak mirip sengan orang dewasa (Afroh & Heny, 2018).

Tabel 2.1 Pola Tidur Bayi Usia 0-24 Bulan

USIA	TOTAL WAKTU TIDUR (Jam)	WAKTU TIDUR MALAM	WAKTU TIDUR SIANG
Baru lahir s.d 2 bulan	16-18	8-9	7-9 (3-5 kali)
2-4 bulan	14-16	9-10	4-5 (3 kali)
4-6 bulan	14-15	10	4-5 (2-3 kali)
6-9 bulan	14	10-11	3-4 (2 kali)
9-12 bulan	14	10-12	2-3 (2 kali)
12-18 bulan	13-14	11-12	2-3 (1-2 kali)
18-24 bulan	13-14	11	2 (1 kali)

Sumber: Gelania dalam Kandi (2018)

Dengan pengenalan pola tidur yang teratur dan cukup maka bayi bisa mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta disiang hari bayi dapat terjaga dengan bugar dan ceria untuk beraktifitas. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Permata A, 2017).

4. Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun dengan jumlah tidur nREM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi atau faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur.

Kualitas tidur mempengaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga, termasuk kewaspadaan mental, produktivitas, keseimbangan emosi, kreativitas, tanda vital fisik dan bahkan berat badan (Kandi, 2018).

Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar disaat bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang (Dian & Devid, 2018).

Kualitas tidur bayi juga dapat dilihat dengan cara tidurnya, kenyamanan tidur maupun pola tidur bayi. Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak dan umur untuk jumlah total tidur yang diperlukan berkurang maka diikuti dengan penurunan proporsi *rapid eyes movement* (tidur aktif) dan *non rapid eyes movement* (tidur tenang). Bayi yang mempunyai kualitas tidur yang baik, maka bayi dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik (Idris & Yophi, 2019).

Bayi yang memiliki tidur dengan kualitas baik jika telah memiliki kriteria tiga dari lima kriteria bayi dengan kualitas tidur yaitu ia tidur malam bayi ≥ 9 jam, frekuensi terbangun malam ≤ 3 kali, dengan lamanya terbangun malam ≤ 1 jam, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan, dan keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria (Kandi, 2018).

5. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Bayi

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Berikut ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur, antara lain :

1. Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang dapat memperbesar kebutuhan tidur, seperti penyakit yang disebabkan oleh infeksi, terutama infeksi limpa. Infeksi limpa berkaitan dengan keletihan, sehingga penderitanya membutuhkan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasinya. Banyak juga keadaan sakit yang menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

2. Latihan dan Kelelahan

Keletihan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Dengan demikian, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (NREM) diperpendek.

3. Stress Psikologis

Kondisi stress psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Seseorang yang memiliki masalah psikologis akan mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

4. Obat

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang mempengaruhi proses tidur, seperti jenis golongan obat diuretic yang dapat menyebabkan insomnia; antidepresan yang dapat menekan REM; kafein yang dapat meningkatkan saraf simpatis sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta bloker dapat berefek pada timbulnya insomnia; dan golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

5. Nutrisi

Terpenuhnya kebutuhan nutrisi dapat mempercepat proses tidur. Konsumsi protein yang tinggi dapat menyebabkan individu tersebut akan mempercepat proses terjadinya tidur karena

dihasilkan triptofan. Triptofan merupakan asam amino hasil pencernaan protein yang dapat membantu kemudahan dalam tidur. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur.

6. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya, lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur.

7. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, sehingga dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur. (Yulrina & Risa, 2015).

6. Masalah Tidur pada Bayi

Berdasarkan data WHO yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur dan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa.

Sebagian besar anak mempunyai pola tidur yang normal, akan tetapi 44,2% anak mengalami masalah tidur pada periode bayi. Beberapa ahli menyebutkan bahwa masalah tidur pada masa bayi dapat berlanjut pada usia balita dan usia sekolah (Kandi, 2018).

Dalam hal tersebut dapat memprediksi terjadinya masalah tidur dan perilaku dikemudian hari (Rini & Nuri, 2006)

Salah satu penyebab masalah tidur nyatanya merupakan kesalahan orangtua dalam menidurkan anak. Lebih dari 72% orangtua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau dianggap hanya masalah kecil (Happy, 2019).

Keluhan yang biasanya disampaikan oleh orangtua antara lain adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur, kurangnya atau berlebihannya waktu tidur, kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk jatuh tertidur, terbangun pada malam hari, dan mengantuk pada siang hari. Anak usia dibawah tiga tahun yang mempunyai kesulitan tidur pada malam hari secara teratur dapat menunjukkan gejala kegelisahan seperti perubahan emosi dan tingkah laku (Kandi, 2018).

Bayi dengan gangguan tidur akan mengalami tidur yang kurang dari 9 jam pada malam hari, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit jatuh tidur kembali (Afroh & Heny, 2018).

Bila hal tersebut sering terjadi, gangguan tidur ini dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak yang menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak pada sekolah, mudah lelah, mengurangi aktivitas fisik, anak menjadi iritabel, impulsif, sering mengganggu, dapat mengurangi daya ingat anak, kadang anak menjadi rewel bahkan menyebabkan temper tantrum dan mempengaruhi pertumbuhan anak baik secara fisik maupun psikis (Rini & Nuri, 2006).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi, penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuscular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Sinaga, 2020)

B. Baby Massage

1. Pengertian Baby Massage

Pijat bayi (*baby massage*) di Indonesia telah secara turun temurun telah dipraktikan. Dalam perkembangannya terapi pijat ini hanya menggunakan *baby oil* yang terbuat dari buah atau tumbuhan seperti

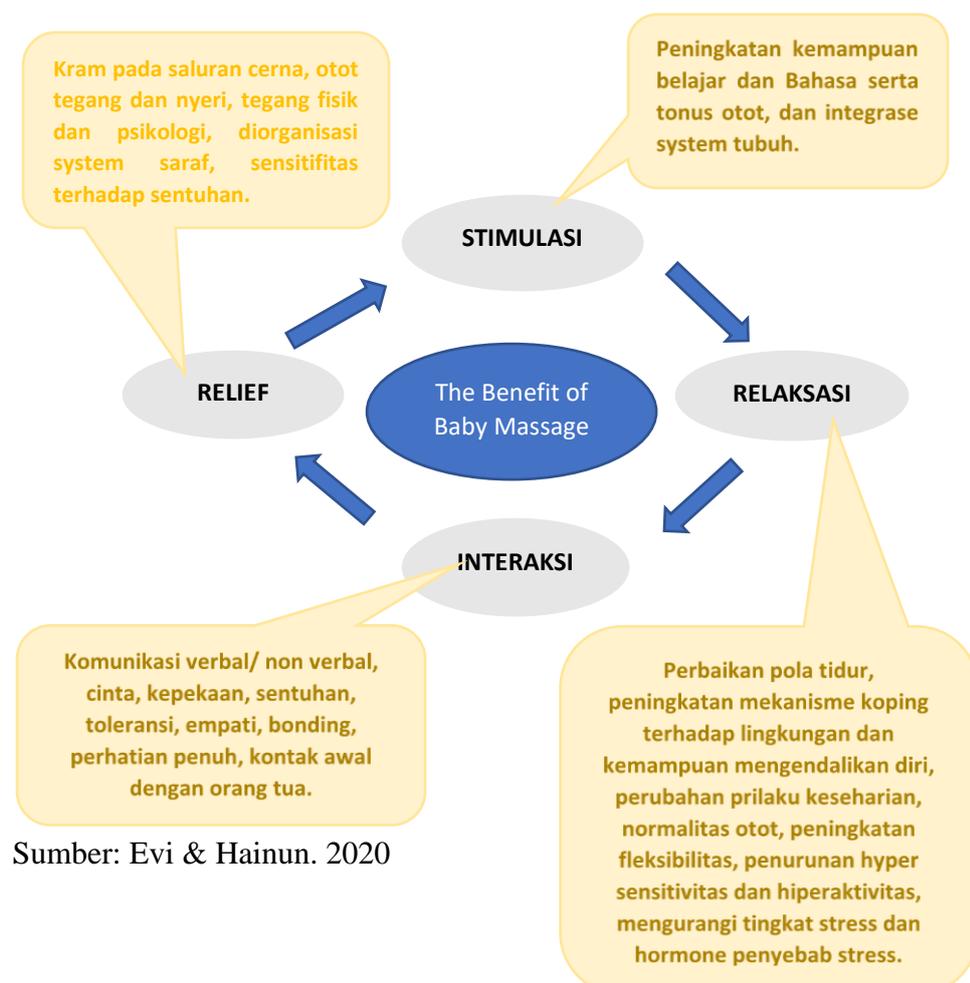
minyak bayi, minyak zaitun, minyak lavender, minyak kelapa dan minyak biji anggur. *Baby massage* dapat dilakukan oleh orang tua, pengasuh, atau terapi yang dilatih oleh *instructor professional* bersertifikat. Pijat bayi ini memadukan antara ilmiah, kesehatan, seni, kasih dan sayang.

Pijat bayi dilakukan tanpa adanya paksaan dan menunggu kesiapan bayi. Sehingga bayi dipijat dalam kondisi yang tenang dan menyenangkan tanpa adanya paksaan bahkan tangisan bayi. Hal ini akan membuat bayi senang sehingga bayi menjadi rileks dan tertidur pulas karena puas dan nyaman (Evi & Hainun, 2020).

2. Manfaat Baby Massage

Baby massage merupakan aktivitas yang banyak memiliki manfaat untuk memberikan relief, relaksasi, interaksi dan stimulasi kepada bayi, berikut ditampilkan gambaran tentang manfaat *baby massage* :

Gambar 2.1 Manfaat baby massage



Sumber: Evi & Hainun. 2020

3. Ketentuan Pelaksanaan Baby Massage

Baby massage atau pijat bayi, dapat dilakukan oleh orang tua, keluarga, pengasuh dan terapis yang dilatih oleh *instructor professional* bersertifikat. Terapi *baby massage* menggunakan minyak untuk mengurut/*oil massage* selama 15 menit. Berdasarkan rekomendasi dari IMIS minyak yang digunakan untuk pijat bayi adalah minyak yang berasal dari tubuh-tumbuhan/ bahan organik, misalnya dengan menggunakan minyak dari biji anggur, bunga matahari, bunga lavender, minyak kelapa, atau dengan minyak dari buah almond.

Pada saat ibu atau terapis melakukan *Treatment baby massage* harus memperhatikan kondisi bayi, berikut ini merupakan kondisi yang dapat dialami oleh bayi saat akan dilakukan pijat :

1. Bayi siap pijat
 - a) Kontak mata
 - b) *Awake*
 - c) *Alert* (Siap Siaga)
 - d) Mengoceh
 - e) Tangan terbuka
 - f) Tersenyum
 - g) Kaki menggosok
 - h) Santai
 - i) Semangat
 - j) Meraih/ menggapai
2. Bayi tidak siap dipijat/ menolak
 - a) Tidak ada kontak mata
 - b) Mengantuk
 - c) Menangis
 - d) Tangan digenggam
 - e) Kepala memutar balik
 - f) Ketegangan
 - g) Kulit berbintik-bintik
 - h) Kekakuan

Table 2.2 Ekspresi Bayi pada Saat Treatment Baby Massage

Ekspresi Bayi	Kontak Mata dan Ekspresi Wajah	Suara	Body Language
Menerima	<ul style="list-style-type: none"> • mata terbuka dan cerah. • Menoleh ke kanan dan kiri kemudian kembali ke depan dan tersenyum • Melihat langsung ke orangtua/ terapis dengan wajah dan mata yang berseri 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengoceh, tertawa, tersenyum, kadang menghisap tangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Telentang dengan nyaman dan tenang. • Gerakan lembut pada tangan dan kaki • Berusaha meraih orangtua, ada kontak mata dan tersenyum • <i>Open body language</i>
Menolak	<ul style="list-style-type: none"> • Mata terpejam dalam kondisi sadar, menguap atau mengantuk. • Memalingkan muka dan menggulingkan kepala • Badan kaku 	<ul style="list-style-type: none"> • Cegukan, kemerahan pada bagian tubuh dan menangis 	<ul style="list-style-type: none"> • Berusaha merangkak pergi menjauh atau berputar • Gerakan ak terkontrol dan rewel • Selalu menjauhi saat dipegang, badan kaku dan kaki menendang • <i>Close body language</i>

Sumber: (Evi & Hainun, 2020)

4. Persiapan Baby Massage

Sebelum melakukan terapi *baby massage* seorang ibu atau terapis harus mempersiapkan beberapa peralatan dan lingkungan, antara lain :

1) Waktu yang tepat

Waktu yang paling tepat dilakukan pijat bayi adalah pada saat bayi menunjukkan respon “siap” untuk dipijat. Pijat bayi dapat

dilakukan segera setelah bayi dilahirkan sesuai keinginan kehendak orang tua. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini:

- a) Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
- b) Malam hari, sebelum tidur, waktu ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

2) Ruangan

Dibutuhkan ruangan yang nyaman, hangat, tidak ada lampu di atas bagian kepala bayi, tidak bising dan *design* ruangan *treatment* yang menarik (Evi&Hainun, 2020).

3) Hal yang harus dilakukan

- a) Tersenyum
- b) Mencuci tangan
- c) Meminta izin pijat
- d) Rileks dan memiliki waktu senggang
- e) Menjaga kontak mata
- f) Penuh perhatian

4) Hal yang harus dihindari

- a) Memakai perhiasan
- b) Kuku Panjang
- c) Memaksa anak
- d) Tergesa-gesa
- e) Memijat diluar ruangan

Menghidupkan musik dengan volume tinggi (Home Baby Spa, 2014).

5) Prinsip pemijatan bayi

Prinsip pemijatan bayi disesuaikan dengan usia bayi, berikut ini hal yang harus diperhatikan pada cara pemijatan sesuai dengan usia bayi :

- a) Pada bayi usia 0-1 bulan, disarankan gerakan pemijatan lebih mendekati usapan-usapan halus, sebelum tali pusat terlepas sebaiknya hindari pemijatan di daerah perut.

- b) Pada bayi usia 1-3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
 - c) Pada bayi usia 3 bulan – 3 tahun. Disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat(Evi & Hainun, 2020).
- 6) Alat yang digunakan
- a) Alas yang empuk dan lembut / perlak
 - b) Handuk atau lap, popok dan baju ganti yang bersih
 - c) *Baby oil*, minyak telon, minyak lavender dan lain-lain.

5. Prosedur Pemijatan Bayi

Saat memijat, berikan sedikit tekanan pada bayi agar kulit, otot dan sarafnya juga terstimulasi. Hal ini berfungsi memberikan efek relaksasi, melancarkan peredaran darah dan peredaran limpa atau getah bening. Bagian tubuh bayi yang wajib mendapatkan pijatan adalah alis untuk kesehatan mata, bagian bawah telinga agar otot rahangnya bekerja dengan baik yang berfungsi untuk kecakapannya berbicara dan makan, serta bagian dada dan perut untuk menstimulasi jantung serta sistem pencernaan.

Selama melakukan pijat bayi, dianjurkan untuk tersenyum, mengajak bayi ngobrol atau bahkan mengajak bernyanyi. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan verbal bayi. Berikut ini adalah langkah - langkah pijat bayi, yaitu:

- 1) Meletakkan bayi di perlak dan pada tempat yang rata, mengatur posisi bayi dalam keadaan telentang dan melepaskan seluruh pakaiannya.
- 2) Memijat bagian wajah (tidak diperlukan minyak untuk daerah muka)
 - a) Dahi : menyetrika dahi. Meletakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Menekan jari-jari dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembar buku.

Menggerakkan jari ke bawah ke daerah pelipis, kemudian menggerakkan ke dalam daerah pipi di bawah mata.

- b) Alis : menyetrika alis. Meletakkan kedua ibu jari di antara kedua alis mata. Kemudian menggunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata. Mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.
 - c) Hidung : Senyum I. Meletakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis, menekan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan kesamping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.
 - d) Mulut bagian atas : Senyum II. Meletakkan kedua ibu jari diatas mulut bawah sekat hidung. Kemudian menggerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan keatas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.
 - e) Mulut bagian bawah : Senyum III Meletakkan kedua ibu jari di tengah dagu, kemudian menekan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.
 - f) Lingkaran kecil di rahang dengan jari kedua tangan, membuat lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.
 - g) Belakang telinga : dengan menggunakan ujung-ujung jari, memberikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Kemudian menggerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.
- 3) Dada (Memperkuat Organ Paru-Paru dan Jantung)
- a) Jantung Besar :Membuat gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan di tengah dada/ ulu hati. Membuat gerakkan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang

selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

- b) Kupu-kupu : membuat gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tangan dada/ ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati. Menggerakkan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

4) Tangan

- a) Perahan Cara India : memegang lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul *soft ball*, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Lalu menggerakkan tangan kanan mulai dari bagian Pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, menggerakkan tangan kanan dan kiri kebawah secara bergantian berulang-ulang seolah memeras susu sapi.
- b) Peras dan Putar : peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.
- c) Membuka Tangan : memijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.
- d) Putar Jari-jari : Memijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar dan mengakhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.
- e) Punggung Tangan : Meletakkan tangan bayi diantara kedua tangan, kemudian mengusap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.
- f) Peras dan Putar Pergelangan Tangan : Memeras sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk
- g) Perahan Cara Swedia : Menggerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak. Melanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.

- h) Gerakkan Menggulung : Memegang lengan bayi bagian atas/ bahu dengan kedua tepak tangan. Membentuk gerakan menggulung dari pangkal menuju ke arah pergelangan tangan/ jari-jari.
- 5) Pijatan pada Perut (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)
- a) Mengayuh Pedal Sepeda : Memijat perut ini dilakukan dengan menggerakkan kedua tangan ke atas dan ke bawah secara bergantian seperti mengayuh pedal sepeda. Arah pijatan dimulai dari atas ke bawah perut.
 - b) Gerakan Bulan Matahari : Disebut gerakan bulan-matahari karena gerakan yang harus dibentuk ialah membuat lingkaran dengan ujung-ujung jari tangan mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) sesuai arah jarum jam, kemudian kembali ke arah kanan bawah (seperti bentuk bulan) diikuti oleh tangan kiri yang selalu membuat bulatan penuh (seperti bentuk matahari).
 - c) Gerakan *I Love You* : Gerakan pertama membentuk “I” dengan melakukan pijat perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf I. Gerakan kedua, membentuk huruf “L terbalik” mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. Gerakan ketiga, membentuk huruf “U terbalik” dengan usapan dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, kebawah dan berakhir di perut kiri bawah.
 - d) Gelembung atau Jari-jari Berjalan : Meletakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Menggerakkan jari-jari pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

- 6) Kaki (menghilangkan ketegangan dan memperkuat tulang)
- a) Memerah India : Memegang kaki bayi pada pergelangan kaki seperti memegang tongkat pemukul *soft ball*. Kemudian menggerakkan tangan dari pinggul ke pergelangan kaki secara bergantian seperti memerah susu.
 - b) Peras dan Putar :Memegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Memeras dan emutar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.
 - c) Telapak Kaki : Urut telapak kai bayi menggunakan ibu jari secara bersamaan pada seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari
 - d) Jari : mengingat tulang pada ruas jari kaki bayi masih belum kuat, oleh karena itu tidak perlu disertai dengan penekanan. Memijat dengan lembut jari-jari kaki satu persatu dengan kerakan memutar menjauhi telapak kaki dan akhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujung jari.
 - e) Gerakan Peregangan : Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, memijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulang lagi dari perbatasan jari ke arah tumit. Meregangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit dengan jari tangan lainnya.
 - f) Titik Tekanan : menekan kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.
 - g) Punggung Kaki : Menggunakan kedua ibu jari untuk membuat lingkaran disekitar kedua mata kaki sebelah dalam dan luar. Kemudian mengurut dengan lembut seluruh punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari pergelangan kaki ke arah jari. Teknik lain yakni dengan membua gerakan yang membentuk lingkaran-lingkaran

kecil dengan kedua ibu jari secara bersamaan dari daerah mata ke jari kaki.

- h) Peras dan Putar Pergelangan Kaki : membuat gerakan seperti memeras dengan menggunakan ibu jari dan jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi.
- i) Perahan cara Swedia : memegang pergelangan kaki bayi, menggerakkan secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.
- j) Gerakan Menggulung : Memegang pangkal paha dengan kedua tangan. Membuat gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.
- k) Gerakan Akhir : setelah gerakan 1-10 dilakukan pada kaki kanan dan kiri lalu rapatkan kedua kaki, kemudian meletakkan kedua tangan secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

7) Punggung

- a) Gerakan Maju Mundur (kursi goyang) : menengkurapkan bayi melintang didepan ibu atau terapis, kemudian memijat sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali ke leher.
- b) Gerakan Menyetrika : pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Kemudian tangan kiri memijat mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.
- c) Gerakan Menyetrika dan Mengangkat : ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai tumit pada kaki.

- d) Gerakan melingkar : dengan jari-jari kedua tangan, buat gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai daerah pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.
 - e) Gerakan Menggaruk : menekan dengan lembut kelima jari tangan kanan pada punggung bayi, kemudian buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai pantat bayi.
- 8) Relaksasi dan Peregangan Perut
- a) Relaksasi : membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan secara lembut
 - b) Peregangan Lembut :
 - Tangan disilangkan dengan memegang kedua pergelangan tangan bayi dan disilangkan keduanya di dada. Meluruskan kembali kedua tangan bayi ke samping.
 - Membentuk diagonal pada kaki dengan mempertemukan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi diatas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya Tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula, dan begitu sebaliknya.
 - Menyilangkan kaki dengan memegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu disilangkan ke atas. Membuat silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu dengan mata kaki dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Pegang kedua pergelangan kaki bayi dan menyilangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar.

- Menekuk kaki dengan cara memegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut.
- Menekuk kaki bergantian : gerakan sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian (Reni, 2019).

C. Lavender Oil

1. Pengertian

Bunga lavender menghasilkan minyak essensial yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh seperti mengatasi kerontokan rambut, stress, menurunkan ketegangan otot, mengatasi insomnia, antiseptic, anti inflamasi, meningkatkan suasana hati, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mengurangi sakit pasca mengalami pembedahan jaringan tubuh (Ulfah, 2014).

Minyak lavender juga sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi (*mengurangi stress*) yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia (Kandi 2018).

2. Keunggulan Lavender Oil untuk Baby Massage

Peningkatan pada kualitas tidur bayi yang telah diberi terapi pijat tersebut disebabkan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin, yang dihasilkan pada saat terapi pijat dilakukan dan disamping itu juga terdapat adanya perubahan gelombang otak karena terjadi penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat dengan melalui penggunaan Elelctroensephalografi.

Melalui pemijatan, yaitu ibu memberikan efek pijat atau sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat dipermukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Kemudian saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf di medulla spinalis. Proses tersebut dapat menyebabkan

perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Perangsangan sistem saraf parasimpatis yang paling utama terlibat dalam proses tidur adalah beberapa area dalam saraf otonom parasimpatis *nuclei caudales* dan *nucleus tractus solitarius*, yang merupakan region sensorik viseral yang memasuki otak melalui saraf vagus dan *glossopharyngeus*, juga menimbulkan keadaan tidur (Yophi & Idris, 2019).

Penambahan *lavender oil* untuk terapi pijat bayi menjadi salah satu faktor peningkatan kualitas tidur bayi. Digunakan sebagai pendukung terapi pijat bayi karena minyak lavender yang memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurai stress (sedatif), antispasmodic, analgesic, antiseptic, mengobati berbagai gangguan kulit dan senyawa ekster yang terkandung dalam minyak lavender sangat baik dan mempunyai manfaat untuk mengendurkan maupun meredakan ketegangan otot (Julianto, 2016).

Minyak lavender dapat meningkatkan suasana hati, membantu bayi agar lebih tenang, tidur lebih tenang dan tidak mengalami rewel atau gelisah (Kandi, 2018).

Pijat bayi dengan *lavender oil* juga dapat menurunkan produksi hormon adrenalin yang selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh pada bayi. Hal ini sangat penting bagi kenyamanan batin, mengurangi kecemasan dan dapat mencegah terhadap terjadinya gangguan psikologis (Yophi & Idris 2019).

Dengan begitu bayi yang sudah diberikan terapi pijat bayi menggunakan *lavender oil* akan mengalami peningkatan kualitas tidur dan otomatis kualitas tidur bayi menjadi baik. Dengan kualitas tidur baik, bayi tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, selama tidur bayi tidak rewel, frekuensi menangis bayi akan berkurang dan saat bangun tidur bayi akan ceria (Yophi & Idris, 2019).

3. Cara Penggunaan Lavender Oil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

Sudah banyak diketahui bahwa salah satu manfaat dari *lavender oil* adalah dapat memberi peningkatan dalam kualitas tidur pada bayi. Dalam proses peningkatan kualitas tidur pada bayi ini diberikan penambahan *lavender oil* sebagai olesan/ pelumas saat dilakukannya pemijatan dengan menuangkan *lavender oil* ketangan ibu lalu menggosokkan tangan ibu ke area yang akan dipijat atau sebagai pengharum ruangan agar bayi dapat merasakan sensasi dari aroma lavender yang dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi mengurai stress (sedatif), meningkatkan suasana hati, membantu bayi agar lebih tenang, tidur lebih tenang dan tidak mengalami rewel atau gelisah.

D. Kewenangan Bidan dalam Kasus Tersebut

Kewenangan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan Praktik Bidan yang berisi :

1. Pada pasal 18 : Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan :
 - a. Pelayanan kesehatan ibu
 - b. Pelayanan kesehatan anak, dan
 - c. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana
2. Pada Pasal 20 Ayat 1 : Pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 huruf b diberikan pada bayi baru lahir, bayi, anak balita, dan anak prasekolah.
3. Pada Pasal 20 Ayat 2 : Dalam memberikan pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud pada ayat (1), Bidan berwenang melakukan
 - a. Pelayanan neonatal esensial
 - b. Penanganan kegawatdaruratan, dilanjutkan dengan perujukan
 - c. Pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, dan anak prasekolah, dan
 - d. Konseling dan penyuluhan.

4. Pada Pasal 20 Ayat 6 : Konseling dan penyuluhan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf d meliputi pemberian komunikasi, informasi, edukasi (KIE) kepada ibu dan keluarga tentang perawatan bayi baru lahir, ASI Eksklusif, tanda bahaya pada bayi baru lahir, pelayanan kesehatan, imunisasi, gizi seimbang, PHBS, dan tumbuh kembang.

Dan didalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 4 tahun 2019 tentang Kebidanan berisi :

1. Pada Pasal 46 Ayat 1 : Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, Bidan bertugas memberikan pelayanan yang meliputi :
 - a. Pelayanan kesehatan ibu;
 - b. Pelayanan kesehatan anak;
 - c. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana;
 - d. Pelaksanaan tugas berdasarkan pelimpahan wewenang, dan/atau;
 - e. Pelaksanaan tugas dalam keadaan keterbatasan tertentu.
2. Pada Pasal 50 : dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf b, bidan berwenang :
 - a. Memberikan Asuhan Kebidanan pada bayi baru lahir, bayi, balita, dan anak prasekolah;
 - b. Memberi imunisasi sesuai program Pemerintah Pusat;
 - c. Melakukan pemantauan tumbuh kembang pada bayi, balita dan anak prasekolah serta deteksi dini kasus penyulit, gangguan tumbuh kembang, dan rujukan; dan
 - d. Memberi pertolongan pertama kegawatdaruratan pada bayi baru lahir dilanjutkan dengan rujukan.

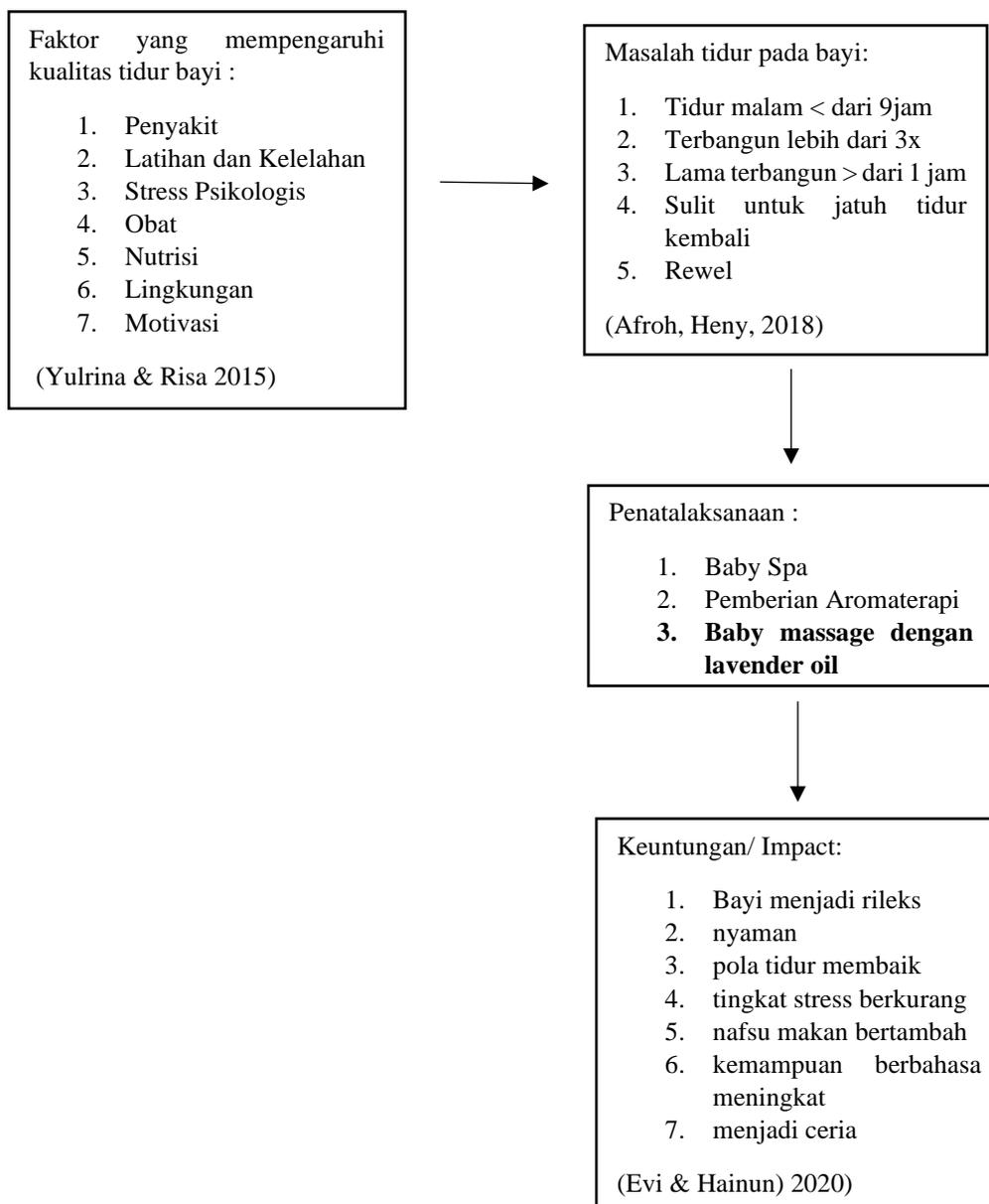
E. Hasil Penelitian Terkait

1. Berdasarkan dari penelitian Idris Handriana dan Yophi Nugraha (2019) mengenai Pengaruh Pijat Bayi menggunakan *Essential Oil Lavender* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, setelah dilakukannya

terapi *baby massage* dengan *lavender essential oil* sebanyak 2 kali dalam 15 menit, kualitas tidur bayi menjadi meningkat.

2. Berdasarkan penelitian Sri Kandi (2018) mengenai Eektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi, setelah diberikan pijat sebanyak 15 menit selama 4 minggu dengan minyak aromaterapi lavender didapat seluruh kelompok intervensi memiliki kualitas tidur baik.

F. Kerangka Teori



Sumber : Yulrina (2015), Afroh, Heny (2018), Evi, Hainun (2020)