

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Tidur Bayi

a. Pengertian Tidur

Tidur didefinisikan sebagai keadaan tidak sadar yang dapat dibangkitkan oleh rangsangan sensorik atau oleh rangsangan lainnya. Tidur juga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk semua umur dan bersifat reversibel dan berjalan cepat. Tidur adalah proses aktif, bukan hanya kehilangan keadaan bangun. Tingkat aktivitas otak juga secara keseluruhan tidak akan menurun selama tidur karena selama fase tidur, penyerapan O₂ meningkat lebih dari tingkat normal saat terjaga (Hersis, 2018).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. 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 juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Hersis, 2018).

b. Fisiologi dan Irama Sirkadian

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian dalam mengaktifkan

dan menekan pusat otak agar dapat tertidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, *reticular activating system (RAS)* dapat memberi rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Demikian juga pada saat tidur, disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional (BSR)*, sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan system limbik (Rini Ambarwati, 2017).

Irama sirkadian merupakan proses biologis yang sesuai dengan siklus 24 jam atau siklus pagi-malam yang mempengaruhi sistem fungsional tubuh manusia. Jam sirkadian otak mengatur tidur, pola makan, suhu tubuh, produksi hormon, regulasi glukosa dan insulin, produksi urin, regenerasi sel, dan aktivitas biologis lainnya. *Circadian rhythm* berasal dari bahasa Latin. *Circa* yang berarti kira-kira dan *Dies* berarti hari (*circardies* = kira-kira satu hari). *Circadian rhythm* adalah irama dan pengenalan waktu yang sesuai dengan perputaran bumi dalam siklus 24 jam. Irama sirkadian berfungsi untuk mengatur berbagai irama pada tubuh antara lain irama bangun tidur, temperatur tubuh, tekanan darah, dan pola sekresi hormon. Pola tidur yang baik terasah melalui kebiasaan yang dibentuk sejak dini. Sikap ini dikenal dengan sebutan *sleep hygiene*, yaitu kondisi atau praktik yang membantu tercapainya irama sirkadian (siklus bangun-tidur) yang tepat dan pola tidur efektif. Irama sirkadian ini nantinya akan dikendalikan oleh kondisi ruangan yang terang dan gelap. Hal tersebut memerlukan waktu untuk berkembang, sehingga pada bayi baru lahir jadwal tidurnya tidak teratur. Irama sirkadian ini baru mulai terbentuk sekitar usia 6 minggu dan pada usia 3-6 bulan sebagian besar bayi sudah memiliki siklus tidur yang lebih teratur.

Salah satu pendiri kelompok konsultan tidur *Baby Sleep Science*, Meg Casano mengatakan jadwal tidur 2 3 4 dapat meningkatkan waktu bangun bayi secara bertahap di antara tidur siang yaitu dengan cara dua jam sebelum yang pertama, tiga jam setelahnya, dan empat jam sebelum waktu tidur. Jadwal tidur 2 3 4 dibuat agar bayi dapat tidur siang dua kali dalam sehari. Dengan cara tersebut, orang tua dapat lebih mudah untuk mengatur jadwal tidur bayi terutama dalam membantu tidur bayi menjadi lebih lama di malam hari sehingga ibu mempunyai waktu luang untuk diri sendiri. Untuk menerapkan jadwal tidur 2 3 4 sebaiknya dapat dimulai dengan mengatur waktu bangun yang konsisten setiap hari untuk membantu mengatur ritme atau irama sirkadian pada bayi. Salah satu cara mengatur jadwal 2 3 dan 4 dengan baik, yaitu jika bayi bangun jam 7 pagi, tidur siang pertamanya pada jam 9 pagi. Jika tidur sampai 10.30, tidur siang yang kedua adalah tiga jam setelah itu, yakni pada jam 13.30. Kemudian, jika bayi tidur sampai jam 3 sore, waktu tidur yang tepat untuk malam harinya yaitu pukul 7 malam.

c. Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur dapat didefinisikan sebagai kepuasan seseorang saat tidur, dilihat dari aspek tertidur, begadang, kuantitas tidur dan merasa segar ketika bangun. Beberapa indikator dapat digunakan untuk menunjukkan kualitas tidur yang baik, latensi tidur, terbangun dari tidur, kemampuan untuk tertidur kembali setelah bangun, dan efisiensi tidur.

Tidur yang tidak berkualitas adalah dimana bayi mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit untuk tidur kembali. Bila hal tersebut sering terjadi pada kebiasaan tidur bayi, maka akan sangat mempengaruhi pertumbuhan bayi tersebut, baik secara fisik maupun psikis (Fauziah, 2018).

d. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Lama tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1) Lingkungan

Kondisi lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap proses tidur bayi misalnya tinggal dilingkungan yang berisik atau tinggal dekat dengan jalurnya rel kereta api sehingga saat kereta api melewati jalur tersebut akan menimbulkan suara yang berisik sehingga mengganggu waktu tidur bayi. Oleh karena itu, kondisi yang aman dan nyaman serta lingkungan fisik tempat bayi tidur memiliki pengaruh penting dalam kemampuan untuk tertidur lelap.

2) Nutrisi

ASI Eksklusif yang cukup merupakan kebutuhan nutrisi yang sangat penting untuk mempercepat proses tidur pada bayi usia 4-6 bulan. Oleh karena itu, sebelum bayi tertidur sebaiknya ibu harus memberikan asupan ASI terlebih dahulu kepada bayi agar bayi cepat tertidur dan dapat tertidur dengan lelap. Jadi di sisi lain juga, kekurangan nutrisi dapat mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, dan terkadang mengalami susah tidur

3) Penyakit

Penyakit yang menimbulkan rasa nyeri pada bayi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Misalnya karena penyakit yang disebabkan oleh infeksi, seperti batuk pilek dan lain-lain. Penyakit juga dapat menyebabkan bayi kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

4) stimulasi

Menurut Soetjiningsih, kebutuhan dasar anak dibagi menjadi 3 yaitu kebutuhan fisik-biomedis (perawatan), kebutuhan emosional/kasih sayang (cinta) dan kebutuhan akan stimulasi mental (menajamkan). Kebutuhan fisik meliputi makanan/gizi yang merupakan kebutuhan terpenting. kebutuhan pokok anak-anak adalah kebutuhan emosional/cinta. Di tahun-tahun awal kehidupan, hubungan yang erat dan harmonis antara ibu dan bayi merupakan syarat mutlak untuk menjamin tumbuh kembang fisik, mental dan psikososial pada bayi. Yang bisa dilakukan

oleh orang tua bayi untuk mengoptimalkan pertumbuhan yaitu dengan cara memenuhi kebutuhan dasar tumbuh kembang pada bayi, dan melakukan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan awal pada bayi, salah satunya yaitu dengan melakukan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi tersebut (Hersis, 2018).

e. Lama Tidur Bayi

Lamanya tidur pada setiap golongan usia berbeda-beda. Golongan usia tersebut dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan rata-rata lama tidur yang dibutuhkan yaitu sebagai berikut :

No	Kelompok Usia	Lama Tidur
1	0-2 bulan	18 jam
2	3-12 bulan	15 jam
3	1-3 tahun	14 jam
4	3-5 tahun	13 jam
5	5-12 tahun	11 jam
6	12-18 tahun	10 jam
7	>18 tahun	7,5 jam

Tabel 2.1 Lama tidur bayi

f. Manfaat Tidur Bagi Bayi

Kualitas tidur yang cukup untuk bayi sangat penting untuk dipenuhi karena tidur mempunyai beberapa manfaat yaitu untuk tumbuh kembang bayi. Jika pada orang dewasa, saat tidur adalah waktu bagi tubuh untuk beregenerasi dan mengganti sel-sel yang rusak dengan sel-sel baru yang lebih fresh, maka bagi bayi, tidur adalah saatnya sel-sel tubuh tumbuh dan berkembang. Jadi, tidur bukan hanya sekadar beristirahat. Secara umum, beberapa manfaat pada bayi jika mendapatkan waktu tidur yang cukup yaitu:

1) Merangsang perkembangan otak bayi

Pastikan bayi mendapat waktu tidur yang cukup. Saat kondisi tidur aktif atau biasa disebut *REM (rapid Eye Movement)*, aliran arah ke otak akan meningkat, dan hal ini akan membantu menjaga kesehatan psikis dan aktivitas otak bayi.

2) Menjaga daya tahan tubuh bayi

Bayi yang cukup tidur akan jarang terkena penyakit. Hal tersebut dikarenakan tidur mempunyai peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap serangan infeksi dan virus. Jika tidur bayi terganggu, maka kadar sel darah putih di dalam tubuhnya akan menurun dan menyebabkan daya tahan tubuh bayi tidak maksimal dalam membentengi tubuh dari serangan infeksi dan virus penyebab penyakit.

3) Meningkatkan kemampuan berpikir bayi

Kurangnya kualitas tidur akan membuat bayi terlihat Lelah dan lemas, ini berdampak pada penurunan kemampuan berpikirnya. Bayi akan cenderung lambat atau tidak tanggap terhadap respons dari ibunya.

4) Memaksimalkan pertumbuhan fisik bayi

Hormon pertumbuhan dapat dikeluarkan dengan maksimal saat bayi tidur dengan lelap. Sudah banyak penelitian yang menemukan fakta bahwa bayi dan anak-anak yang kekurangan hormon pertumbuhan, ternyata memiliki masalah tidur yang cukup signifikan, salah satunya yaitu kualitas tidur pada bayi menurun.

g. Dampak Kurangnya Kualitas Tidur Bayi

Melihat panduan dari The Canadian Pediatric Society, waktu tidur bayi sangat penting untuk mengembalikan energi tubuh, mendukung tumbuh kembang, menyeimbangkan hormon, meningkatkan kekebalan tubuh, serta menjaga kelancaran berbagai fungsi tubuh. Oleh karena itu, kurangnya kualitas tidur pada bayi akan berdampak terhadap kesehatan, pertumbuhan,

dan perkembangannya. Berikut beberapa dampak apabila kualitas tidur bayi menurun yaitu:

1) Mengganggu emosi dan kognitif

Salah satu dampak akibat bayi mengalami kekurangan kualitas tidur adalah bayi mengalami gangguan pada perkembangan emosi dan kognitifnya. Pada saat tidur terdapat aktivitas yang memacu kerja otak tertentu sehingga meningkatkan perkembangan fungsi otak. Hal ini tentu sangat penting dalam menjaga perkembangan fungsi otak bayi.

2) Menghambat pertumbuhan

Akibat bayi mengalami kurang waktu tidur, menyebabkan tubuhnya mengalami hambatan dalam pertumbuhan. Hal ini berhubungan dengan hormon pertumbuhan pada bayi yang sangat penting bagi tubuhnya. Pada beberapa tahapan fase tidur, terjadi pelepasan hormon pertumbuhan yang juga sangat dibutuhkan selama masa pertumbuhan.

3) Bayi tampak lemas dan tak bersemangat

Biasanya dampak akibat bayi tidak tidur nyenyak semalaman (terlebih lagi beberapa malam berturut-turut), bisa mengakibatkan bayi menjadi tampak lemas dan kurang bersemangat. Hal ini diakibatkan kurangnya jam istirahat bayi akibat kesulitan tidur. Sehingga tubuh bayi kurang mengalami *recovery*.

4) Bayi rewel

Bila bayi terus-menerus sulit tidur dalam semalam, biasanya pada siang hari bayi akan rewel. Hal ini dikarenakan bayi merasa kurang begitu fit dan merasa tubuhnya kurang nyaman. Selain itu, pada saat siang juga biasanya kondisi lingkungan membuat bayi sulit beristirahat sehingga bayi menjadi tidak tenang dan pada akhirnya menjadi rewel.

5) Pola makan terganggu

Akibat tidak tidur dalam waktu yang lama, biasanya hari berikutnya atau esok harinya bayi akan lebih sering tertidur untuk mengistirahatkan tubuhnya setelah sebelumnya mengalami sulit tidur. Tentu hal ini juga

akan membuat durasi tidur bayi menjadi lebih panjang. Akibatnya bayi akan lebih sering tidur, sehingga ibu akan kesulitan memberikan bayi makanan atau susunya walau jadwal makan atau menyusui telah tiba waktunya.

6) Penyakit sulit sembuh

Tubuh yang mengalami kurang istirahat, tentu membuat sistem pemulihan atau *recovery* tubuh juga melambat. Hal ini dapat memberikan dampak pada tubuh bayi yaitu bayi akan mengalami keterlambatan penyembuhan dikarenakan terlambatnya proses pemulihan. Terlebih lagi, jika bayi memang dalam keadaan sakit, bayi akan kekurangan waktu tidurnya. Hal tersebut akan berdampak terhadap menurunnya kualitas tidur dan daya tahan tubuh bayi.

h. Kebutuhan Dasar Tumbuh Kembang Bayi Usia 5 Bulan

Bertumbuh berarti bertambahnya ukuran tubuh dan jumlah sel serta jaringan di antara sel-sel. Indikator untuk mengetahui adanya pertumbuhan adalah: adanya penambahan tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala. Berkembang adalah bertambahnya struktur, fungsi dan kemampuan bayi yang lebih kompleks, meliputi kemampuan :

- Sensorik (kemampuan mendengar, melihat, meraba, merasa, mencium)
- Motorik (terdiri dari gerak kasar, halus, dan kompleks)
- Berkomunikasi dan berinteraksi (tersenyum, menangis, bicara, dll)
- Kognitif (kemampuan mengenal, membandingkan, mengingat, memecahkan masalah, dan kecerdasan)
- Bersosialisasi, kemandirian
- Kreativitas
- Moral dan spiritual (nilai-nilai adat dan budaya serta agama)
- dan lain-lain.

Pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara bersamaan (simultan). Perkembangan merupakan hasil interaksi kematangan susunan syaraf pusat dengan organ tubuh yang dipengaruhinya. Misal: kemampuan bicara merupakan hasil dari perkembangan sistem syaraf yang mengendalikan

proses bicara. Hal-hal yang menentukan kualitas tumbuh kembang anak ditentukan oleh:

- Faktor intrinsik, yaitu faktor-faktor bawaan sejak lahir (genetik-heredokonstitusional)
- Faktor ekstrinsik, yaitu faktor-faktor sekeliling (lingkungan) yang mempengaruhi tumbuh kembang anak sejak di dalam kandungan hingga lahir dan bertumbuh-kembang menjadi seorang anak.

1) Kebutuhan Fisik-Biologis (ASUH):

Meliputi kebutuhan sandang, pangan, papan seperti: nutrisi, imunisasi, kebersihan tubuh & lingkungan, pakaian, pelayanan/pemeriksaan kesehatan dan pengobatan, olahraga, bermain dan beristirahat.

a) Nutrisi : Aspek lain yang tidak kalah penting adalah asupan nutrisinya.

Kebutuhan nutrisi pada bayi hingga usianya menginjak 6 bulan, bayi masih sangat bergantung pada ASI ibu. Pastikan bayi memperoleh ASI eksklusif.. Berikut ini perkiraan jadwal pemberian asi pada bayi usia 1-6 bulan pertama :

- Usia 1-2 bulan: 120-150 ml per menyusui (setiap 3-4 jam).
- Usia 3-4 bulan: 120-180 ml per menyusui.
- Usia 5-6 bulan: maksimal 240 ml per menyusui (setiap 4-5 jam)
- Rata-rata jadwal menyusui bayi pada usia ini akan bertambah 30 ml setiap bulan dibanding bulan sebelumnya.

Ketika sudah genap berusia 6 bulan, bayi harus mulai diberikan makanan padat pendamping ASI (MPASI).

- b) Imunisasi : anak perlu diberikan imunisasi dasar lengkap agar terlindung dari penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.
- c) Kebersihan : meliputi kebersihan makanan, minuman, udara, pakaian, rumah, sekolah, tempat bermain dan transportasi
- d) Bermain, aktivitas fisik, tidur : anak perlu bermain, melakukan aktivitas fisik dan tidur karena hal ini dapat merangsang hormon pertumbuhan, nafsu makan, merangsang metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein merangsang pertumbuhan otot dan tulang merangsang perkembangan

e) Pelayanan Kesehatan: anak perlu dipantau/diperiksa kesehatannya secara teratur. Tujuan pemantauan yang teratur untuk : mendeteksi secara dini dan menanggulangi bila ada penyakit dan gangguan tumbuh-kembang, mencegah penyakit serta memantau pertumbuhan dan perkembangan anak

2) Kebutuhan kasih sayang dan emosi (ASIH):

Pada tahun-tahun pertama kehidupannya (bahkan sejak dalam kandungan), anak mutlak memerlukan ikatan yang erat, serasi dan selaras dengan ibunya untuk menjamin tumbuh kembang fisik-mental dan psikososial anak dengan cara:

- menciptakan rasa aman dan nyaman, anak merasa dilindungi, diperhatikan minat, keinginan, dan pendapatnya.
- diberi contoh (bukan dipaksa)
- dibantu, didorong/dimotivasi, dan dihargai
- dididik dengan penuh kegembiraan, melakukan koreksi dengan kegembiraan dan kasih sayang (bukan ancaman/ hukuman)

3) Kebutuhan Stimulasi (ASAH):

Anak perlu distimulasi sejak dini untuk mengembangkan sedini mungkin kemampuan sensorik, motorik, emosi-sosial, bicara, kognitif, kemandirian, kreativitas, kepemimpinan, moral dan spiritual anak. Bentuk stimulasi yang bisa dilakukan pada bayi usia 5 bulan, antara lain mengajaknya berbicara dan bernyanyi, membacakan buku, memberikan mainan pada anak, menimang dengan suara-suara lucu. juga bisa mengajak mereka bermain cilukba. Selain itu juga, tetap harus dilakukan pemantauan seperti :

a). Panjang (tinggi) dan berat badan

Berat badan bayi laki-laki 6—9,2 kg dan bayi perempuan 5,5—8,7kg. Sedangkan untuk tinggi/panjang bayi perempuan rata-rata 60—68 cm dan bayi laki-laki adalah 62—70 cm.

b). Perkembangan motorik anak

Salah satu perkembangan yang paling terlihat pada usia 5 bulan adalah kemampuan bayi untuk berguling dari posisi telentang ke tengkurap, atau sebaliknya. Selain berguling, si kecil juga sudah mampu

meraih benda-benda di sekitarnya. Kemampuan menggenggam bayi yang meningkat memungkinkan untuk belajar memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lain atau melempar benda.

3). Kemampuan bicara.

Biasanya anak akan mengucapkan kata pertamanya pada usia 12-15 bulan. Namun ada satu perkembangan kemampuan berbicara yang cukup penting di usia 5 bulan, yakni babbling atau mengoceh. Meski yang terdengar di telinga kita hanya 'ba ba ba', 'da da da', atau semacamnya, babbling sangat penting untuk fase bahasa selanjutnya karena babbling merupakan bentuk pembelajaran pertama bayi mengenai bahasa.

4). Interaksi bayi.

Jika sebelumnya anak hanya mampu menangis, tersenyum, dan tertawa, bayi usia 5 bulan sudah bisa menjerit. Bayi juga kerap tertawa ketika melihat ekspresi atau hal yang dianggapnya lucu.

2. Pijat Bayi

a. Pengertian Pijat Bayi

Pijat merupakan sentuhan yang diberikan pada jaringan lunak yang memberi banyak manfaat bagi bayi maupun orang tua. Pijat adalah sentuhan dan tekanan yang akan merangsang peredaran darah dan menambah energi. Pijat merupakan kebutuhan yang sama pentingnya pada bayi sebagaimana kebutuhan lain seperti makan dan minum. Pijat bayi adalah sentuhan lembut pada seluruh bagian tubuh bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba merupakan hal yang paling penting dalam perkembangan dan pertumbuhan pada bayi karena dapat membantu dalam meringankan ketegangan otot pada bayi sehingga bayi menjadi tenang, nyaman, dan tertidur dengan lelap (Rizka, 2021).

Menurut Dr. Frederick Leboyar, sentuhan dan pijatan merupakan makanan bagi bayi. Makanan ini sama pentingnya dengan mineral, vitamin dan protein. Jadi sentuhan itu sangat penting apalagi bayi sedang dalam masa *golden age*. Oleh karena itu, bayi sangat membutuhkan kehangatan

dari ibunya. Hanya dengan sentuhan ibu, bayi akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat (Julianti, 2017).

Sentuhan dan pandangan mata saat melakukan pijat bayi juga dapat mengalirkan kasih sayang diantara keduanya yang menjadikan dasar untuk meningkatkan rasa aman, nyaman, mengurangi kecemasan, serta dapat menciptakan hubungan emosional yang baik antara bayi dan orang tuanya (Prasetyono, 2017).

b. Fisiologi Pijat Bayi

Fisiologi pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang belum banyak di ketahui. Namun, saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa teori yang menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, menurut Roesli (2013) antara lain :

1) *Betha endhorpin* mempengaruhi mekanisme pertumbuhan

Pijatan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, dapat memperlancar aliran darah, serta dapat memberi asupan nutrisi keseluruh tubuh sehingga asam laktat atau penyebab rasa pegal bisa didaur ulang/diatasi. Pijat bayi juga dapat merangsang sel-sel untuk mengeluarkan *endorphine* (*morfin endogen*: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman). Serta dapat merangsang *Humunculus Cerebri* pada otak bayi, sehingga dapat meningkatkan proses perkembangan otak pada bayi.

2) Produksi *serotonin* meningkatkan daya tahan tubuh

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin*, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glucocorticoid* (adrenalin: suatu hormon penyebab stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

Pijatan juga dapat mengubah gelombang otak pada bayi. Oleh karena itu, dilakukannya pemijatan bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi pada

bayi dikarenakan hal tersebut dapat mengubah gelombang pada otak bayi. Perubahan itu terjadi dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha*, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electro encephalogram*).

c. **Manfaat Pijat Bayi**

Pijat bayi adalah salah satu cara untuk berkomunikasi antara orang tua dan bayi. Ada beberapa manfaat dilakukannya pijat bayi yaitu:

1) Membuat bayi merasa lebih tenang dan nyaman

Sentuhan lembut pada bayi dapat merangsang sistem saraf pusat. Dan juga dapat mengirim sinyal ke otaknya untuk memproduksi lebih banyak *endorfin* dan *serotonin*, yaitu hormon yang dapat membuat perasaan lebih bahagia dan nyaman. Kedua hormon ini juga bermanfaat dalam membantu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh bayi.

2) Melancarkan pencernaan

Pijat bayi dapat membuat sistem pencernaan pada bayi menjadi lebih nyaman dan bergerak lebih lancar. Ketika bayi rewel karena gangguan pencernaan, seperti perut kembung, dan sembelit, ia akan merasa lebih nyaman setelah dilakukan pemijatan.

3) Membuat tidur lebih nyenyak

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijatan pada bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Dapat diartikan bayi akan tidur lebih banyak dan lelap pada malam hari dan lebih aktif di siang hari. Bayi yang rutin dilakukan pemijatan diketahui memiliki kadar *melatonin* yang lebih tinggi. Secara alami, tubuh akan memproduksi hormon *melatonin* ketika hari mulai gelap/pada malam hari. *Melatonin* inilah yang dapat membuat tubuh cepat mengantuk. Semakin lelap tidur di malam hari, semakin banyak *melatonin* yang dilepaskan. Selain itu, pijat bayi juga bermanfaat untuk membuat tubuh bayi lebih rileks, sehingga ia lebih mudah tidur lelap.

4) Mengurangi kadar bilirubin

Beberapa hari setelah lahir, warna tubuh bayi bisa menjadi kuning. Berubahnya warna tersebut bisa disebabkan oleh meningkatnya kadar bilirubin. Dalam suatu penelitian, diketahui bahwa bayi kuning yang mendapatkan pijatan selama 15-20 menit dan fototerapi terlihat mengalami perbaikan yang lebih cepat daripada bayi yang hanya mendapatkan fototerapi saja. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat pijat pada bayi juga turut berpengaruh pada penurunan kadar bilirubinnya.

5) Memperkuat hubungan antara orang tua dan bayi

Pijat bayi merupakan cara sederhana namun efektif untuk meningkatkan dan memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan bayi. Sebuah penelitian bahkan mengungkapkan bahwa pijat bayi dapat mengurangi gejala depresi pasca melahirkan dan meningkatkan kepekaan orang tua terhadap kebutuhan bayinya (Airindya, 2022).

d. Waktu Pijat Bayi

Banyak dari orang tua yang merasa ragu untuk melakukan pemijatan pada bayinya. Keraguan ini cukup beralasan karena bayi masih terlalu kecil, juga tulang bayi belum cukup kuat untuk dilakukan pemijatan. Keraguan ini hendaknya bisa di tepis karena pijat bayi sangatlah berbeda dengan pijat orang dewasa. Menurut para ahli di bidang tumbuh kembang anak, pijat bayi dapat dilakukan melalui usapan halus tanpa tekanan, dan dapat dimulai setelah bayi lahir sekalipun. Jadi, pemijatan pada bayi dapat di mulai kapan saja sesuai keinginan (Prasetyono, 2017).

Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan setiap hari sejak lahir sampai usia enam atau tujuh bulan. Sebaiknya pemijatan dilakukan pada pagi hari sebelum mandi, atau bisa juga pada malam hari sebelum bayi tidur, karena aktivitas bayi sepanjang hari yang cukup melelahkan tentunya bayi juga perlu relaksasi agar otot-ototnya menjadi kendur kembali, sehingga bayi dapat tidur lebih lelap dan tenang. Tindakan pijat di kurangi seiring dengan bertambahnya usia bayi. Sejak usia enam bulan, pijat dua hari sekali sudah cukup (Prasetyono, 2017).

Pemijatan dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa keahlian khusus. Namun, harus di ingat bahwa yang di pijat adalah seorang bayi yang tulangnya belum cukup kuat untuk dilakukan penekanan seperti dalam pijat orang dewasa. Sebelum memijat, pastikan tangan bersih dan hangat. Periksa kuku dan perhiasan untuk menghindari goresan pada kulit bayi (Prasetyono, 2017).

Waktu yang digunakan dalam pemijatan tidak ada ketentuan baku. Namun, berdasarkan pengalaman para peneliti, durasi paling lama pemijatan secara lengkap dapat di lakukan sekitar 15-25 menit. Setelah selesai, segeralah bayi dimandikan agar tubuhnya merasa segar dan bersih dari lumuran *baby oil* atau minyak telon (Prasetyono, 2017).

e. Tahapan Pijat Bayi

Persiapan sebelum dilakukan pemijatan pada bayi

- 1) Sebelum pemijatan dimulai, lakukan persiapan pemijatan bayi :
 - a) Membersihkan dan menghangatkan ruangan.
 - b) Potong kuku yang panjang dan lepas perhiasan.
 - c) Buat ruangan agar tidak pengap dan dalam keadaan hangat.
 - d) Siapkan bayi, lebih baiknya bayi tidak dalam keadaan lapar ketika bayi sudah selesai makan.
 - e) Ambil posisi duduk yang aman dan nyaman.
 - f) Baringkan bayi diatas permukaan kain yang rata, lembut, dan bersih.
 - g) Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi.
 - h) Mintalah izin pada bayi dengan mengajaknya bicara sebelum melakukan pemijatan.
- 2) Hal-hal yang dianjurkan sebelum pemijatan
 - a) Pertahankan kontak mata.
 - b) Bernyanyi atau putarkan lagu.
 - c) Awali dengan tekanan ringan.
 - d) Tanggapi syarat yang ada pada bayi.
 - e) Awali pemijatan dari wajah.

- 3) Selama melakukan pemijatan, dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut ini.
 - a) Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
 - b) Bernyanyilah atau putarkanlah lagu-lagu yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
 - c) Awalilah 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 pemijatan yang sedang dilakukan.
 - d) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkanlah *baby oil* atau minyak telon yang lembut sesering mungkin.
 - e) Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumuri *baby oil*. Namun, kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak.
 - f) Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi.
 - g) Hindarkan mata bayi dari *baby oil*/ minyak telon.
- 4) Hal-hal yang tidak dianjurkan sebelum memijat
 - a) Memijat bayi sebelum makan
 - b) Membangunkan bayi untuk dipijat
 - c) Memijat bayi saat bayi sedang sakit
 - d) Memaksakan posisi pijat pada bayi
- 5) Cara pemijatan sesuai usia bayi
 - a) 0 - 1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekat usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
 - b) 1 - 3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.

- c) 3 bulan - 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

f. **Langkah-langkah Pijat Bayi**

Langkah-langkah dalam melakukan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu sebagai berikut ;

Langkah 1 : Bagian Kepala atau Wajah

1) Kepala Bayi

Mengusap bagian kepala bayi kearah belakang, mulai dari dahi sampai ke puncak kepala. Bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan agar bayi merasakan kasih sayang lewat sentuhan lembut di bagian kepalanya.

2) Dahi

Letakkan kedua tangan pada pertengahan dahi, usapkan dengan lembut mulai dari tengah kearah samping kiri dan kanan.

3) Alis

Letakkan kedua ibu jari diantara kedua alis, pijat secara lembut mengikuti bentuk alis mulai dari tengah kearah samping kiri dan kanan.

4) Hidung

Letakkan kedua ibu jari pada pangkal hidung, pijat secara lembut melalui tepi hidung kearah pipi kiri dan kanan.

5) Bagian Diatas Mulut

Letakkan kedua ibu jari diatas mulut, tepat dibawah sekat hidung, pijat secara lembut kearah atas (daerah pipi).

6) Bagian Dibawah Mulut/Dagu

Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan dagu, pijat dengan lembut kearah samping kiri dan kanan.

7) Rahang

Letakkan jari telunjuk dibagian rahang bayi, pijat dengan lembut dengan gerakan membuat lingkaran-lingkaran kecil.

8) Telinga

Letakkan ibu jari dibagian atas daun telinga, dan jari telunjuk dibagian bawah daun telinga, buat gerakan seolah olah membersihkan daun telinga (seperti saat berwudhu).

Langkah 2 : Bagian Dada

1) Dada

Letakkan kedua telapak tangan pada bagian dada bayi, buat gerakan yg menggambarkan bentuk jantung.

2) Perut

Letakkan telapak tangan kanan ibu diperut bawah kanan bayi, pijat membentuk huruf U terbalik, searah dengan jarum jam.

3) Tangan

Pegang pangkal lengan bayi dengan kedua tangan, pijat kearah bawah, dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian. Pijat telapak tangan & punggung tangan, dari arah pergelangan kearah jari.

4) Kaki

Pegang pangkal paha bayi dengan kedua tangan, pijat kearah bawah, dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian. Pijat telapak kaki & punggung kaki, dari arah pergelangan kearah jari.

Langkah 3 : Bagian Punggung

1) Punggung

Tengkurapkan bayi, letakkan kedua telapak tangan dibawah leher bayi, pijat dengan lembut dari arah punggung kearah bokong bayi dengan kedua tangan secara bergantian, kemudian lakukan secara terbalik, dari arah bokong kearah punggung bayi.

Langkah 4 : Rileksasi

1) Kemudian posisikan bayi seperti semula. Lalu lakukan relaksasi dengan melakukan pengusapan pada seluruh tubuh bayi agar bayi menjadi lebih rileks.

- 2) Memakaikan pakaian bayi dan menyerahkan bayi kepada ibunya
- 3) Membereskan tempat dan alat yang telah digunakan
- 4) Mencuci tangan 7 langkah dengan sabun dan air mengalir, lalu mengeringkan dengan handuk bersih.

g. Gerakan Dasar Saat Melakukan Pijat Bayi

Gerakan serta teknik memijat yang tepat akan membantu dalam memberikan banyak manfaat dalam pijat pada bayi secara optimal (Subakti, 2021). Beberapa gerakan dasar yang bisa dilakukan dalam pemijatan bayi yaitu :

1. Sentuhan

Sentuhan lembut yang dilakukan saat pijat bayi sebaiknya tidak dengan tekanan yang terlalu keras agar tidak menyakiti bayi. Namun, tekanan yang terlalu lembut juga bisa menggelitiknyanya dan membuatnya kurang nyaman. Jadi, berikan tekanan yang tepat. Cara terbaik untuk melihat apakah tepat atau tidaknya tekanan yang diberikan saat memijat bayi adalah dengan melihat reaksi yang diberikan bayi. Kalau bayi terlihat menikmati sentuhan tersebut, berarti sudah melakukan pemijatan dengan tepat (Subakti, 2021).

2. Usapan

Gerakan usapan ini efektif untuk menenangkan bayi. Menurut ahli fisioterapi, sebaiknya arah gerakan usapan dilakukan mengarah ke jantung, terutama saat melakukan pijat di area lengan, bahu, betis, tangan, kaki, dan paha bayi, sehingga usapan akan merangsang aliran darah, getah bening dan akan memperbaiki metabolisme pada tubuh bayi (Subakti, 2021).

3. Remasan

Teknik ini membantu memperkuat otot bayi dan memperlancar peredaran darahnya. Otot bayi jadi terlatih untuk berkontraksi dan berelaksasi (Subakti, 2021).

4. Kocokan

Seperti otot orang dewasa yang jarang berolahraga, otot bayi juga sangat mudah menjadi tegang. Teknik kocokan akan membantu mengendorkan otot bayi dan membuatnya menjadi lebih rileks (Subakti, 2021).

5. Urut Lingkar

Gerakan urut lingkar akan menstimulasi permukaan jaringan dan jaringan yang lebih dalam. Teknik ini membantu meningkatkan aliran darah dan melebarkan pembuluh darah (Subakti, 2021).

h. **Kontra Indikasi Pijat Bayi**

Menurut Julianti (2017) ada beberapa kondisi yang tidak boleh untuk dilakukannya pemijatan pada bayi, yaitu;

1. Saat bayi dalam keadaan demam.
2. Bayi mengalami kelainan jantung bawaan.
3. Bayi memiliki luka yang terbuka

B. Kewenangan Bidan Dalam Kasus

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan, bahwa pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya perempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan masih dihadapkan pada kendala profesionalitas, kompetensi, dan kewenangan.

Berdasarkan peraturan menteri kesehatan (permenkes) nomor 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan.

1. Pasal 18

Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan:

- a) Pelayanan kesehatan ibu;
- b) Pelayanan kesehatan anak; dan
- c) Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.

2. Pasal 20 ayat (1), (2), (5), dan (6)

- 1) dimana dimaksud dalam pasal 18 huruf b diberikan pada bayi baru lahir, anak balita dan prasekolah.
- 2) Dalam memberikan pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud pada ayat (1), Bidan berwenang melakukan:
 - a) Pelayanan neonatal esensial
 - b) Pelayanan kegawat daruratan, dilanjutkan dengan perujukan
 - c) Pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, dan prasekolah; dan
 - d) Konseling dan penyuluhan
- 1) Pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, anak prasekolah sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf c meliputi kegiatan penimbangan berat badan, pengukur lingkar kepala, pengukur tinggi badan, stimulasi deteksi dini, dan intervensi dini penyimpangan tumbuh kembang balita dengan menggunakan Kuisiener Pra Skrining Perkembangan (KPSP).
- 2) 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.

3. Pasal 22

Konseling dan penyuluhan sebagaimana dimaksud dalam pasal 18, Bidan memiliki kewenangan memberikan pelayanan berdasarkan:

- a) Penugasan dari pemerintah sesuai kebutuhan dan atau
- b) Pelimpahan wewenang melakukan tindakan pelayanan kesehatan secara mandat dari dokter.

4. Pasal 25 ayat (1)

Kewenangan berdasarkan program pemerintah sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23 ayat (1) huruf a, meliputi:

- a) pemberian pelayanan alat kontrasepsi dalam rahim dan alat kontrasepsi bawah kulit.
- b) asuhan antenatal terintegrasi dengan intervensi khusus penyakit tertentu.
- c) penanganan bayi dan anak balita sakit sesuai dengan pedoman yang ditetapkan.
- d) pemberian imunisasi rutin dan tambahan sesuai program pemerintah.
- e) melakukan pembinaan peran serta masyarakat di bidang kesehatan ibu dan anak, anak usia sekolah dan remaja, dan penyehatan lingkungan;
- f) pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, anak pra sekolah dan anak sekolah.
- g) melaksanakan deteksi dini, merujuk, dan memberikan penyuluhan terhadap Infeksi Menular Seksual (IMS) termasuk pemberian kondom, dan penyakit lainnya.
- h) pencegahan penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA) melalui informasi dan edukasi dan
- i) melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas.

C. Hasil Penelitian Terkait

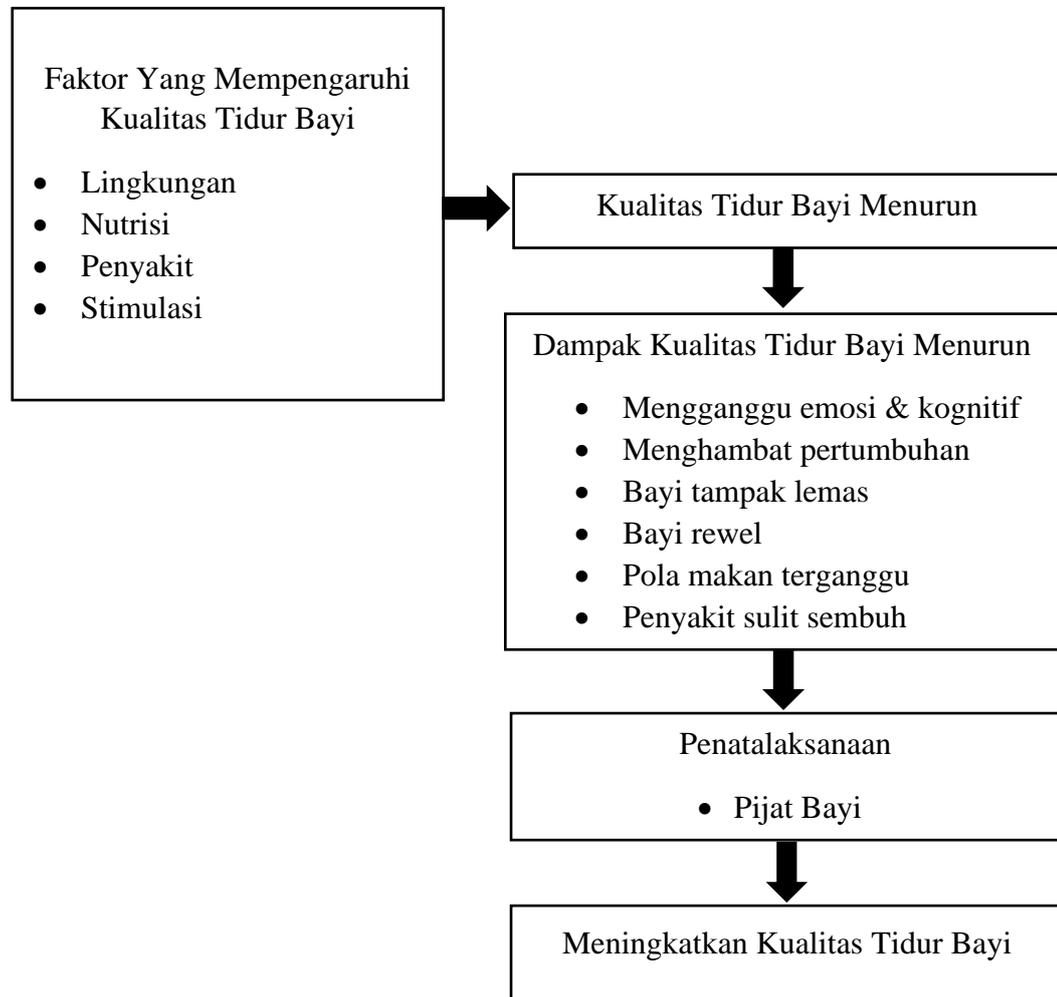
Dalam penyusunan Laporan tugas akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari peneliti-peneliti sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada Laporan tugas akhir ini, antara lain:

1. Menurut hasil penelitian Rohmawati (2019) tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan *baby massage* sebagian besar kualitas tidur adalah Baik Di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Dan ada pengaruh *Baby massage* terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.
2. Menurut hasil penelitian RD Anggraini (2020) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi lebih dari 50% yaitu 67% bayi berada pada kategori kualitas tidur buruk dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur baik yaitu hanya 13%, Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah diberikan pijat bayi lebih dari 50% bayi yaitu 60% pada kategori kualitas tidur baik dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur buruk yaitu hanya 10%, Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0- 6 bulan.
3. Menurut hasil penelitian Sukmawati (2020) tentang efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu yang semula 60 % mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik setelah dilakukan pemijatan.
4. Menurut hasil penelitian Iriyanti (2021) tentang efektifitas pijat terhadap kualitas tidur bayi (0 – 1 tahun) di pmb hasna dewi tahun 2020. Kualitas tidur bayi balita sebelum dilakukan *baby massage* Sebagian besar adalah tidak nyenyak, Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan *baby massage* sebagian besar kualitas tidur adalah nyenyak, Pemberian *Baby massage* efektif dilakukan terhadap Kualitas tidur bayi balita. sesuai dengan yang dikemukakan oleh J. David Hull, ahli *virology molekuler* dari Inggris, dalam makalah berjudul *Touch Therapy: Science Confirms Instinct*,

menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari dapat mengurangi depresi dan kecemasan. Pijat 15 menit selama 6 minggu pada bayi usia 1 - 3 bulan juga meningkatkan kesiagaan (*alertness*) dan tangisnya berkurang. Hal ini akan diikuti dengan peningkatan berat badan, perbaikan kondisi psikis, bertambahnya kadar *serotonin*, dan berkurangnya *hormone stress* dengan memproduksi hormon oksitosin sehingga membuat bayi lebih rileks dan tidur lebih lelap.

5. Menurut hasil penelitian EW Ningrum (2021) tentang penyuluhan pemberian *baby massage* dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 11 - 25 bulan di posyandu harapan bunda. Bahwa hasil data pre test responden menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada balita dalam kategori “Cukup” sebanyak 64% dan setelah dilakukan post test rata-rata tingkat kualitas tidur balita dalam kategori “Baik” sebanyak 73%, maka dalam kegiatan penyuluhan ini didapatkan kesimpulan adanya pengaruh pemberian *baby massage* dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 11-25 bulan di Posyandu Harapan Bunda.
6. Menurut hasil penelitian ZP Perdani (2021) tentang terapi pijat sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi dengan diagnosis medis *tuberculosis*. Berdasarkan hasil penelitian dari 3 bayi yang mengalami gangguan tidur dan diterapkan pijat bayi selama 4 hari selama 15 menit yang dilakukan 2 kali sehari didapatkan peningkatan skor total kualitas tidur pada ketiga bayi tersebut yaitu dari total skor 6 menjadi 14, skor 8 menjadi 13 dan dari skor 6 menjadi 13. Peningkatan kualitas tidur tersebut mencakup jumlah jam tidur yang lebih lama, frekuensi bangun yang lebih sedikit, tidak rewel, dan ketika bangun bayi tampak segar.

D. Kerangka Teori



Sumber: Modifikasi teori Hersis, (2018); Sarrah Ulfah, (2022); Prasetyono, (2017).

Gambar 2.1 Kerangka Teori