

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Konsep Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau dengan rangsang lainnya. Terdapat berbagai tahap dalam tidur, dari tidur yang sangat ringan sampai tidur yang sangat dalam (Guyton dan Hall, 2012).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang merupakan mekanisme untuk memulihkan tubuh dan fungsinya, memelihara energi dan kesehatan, memiliki manfaat untuk memperbaharui sel-sel tubuh yang rusak, mengeliminasi racun-racun dan memulihkan tubuh baik secara fisik maupun emosional agar dapat bertahan hidup (Potter & Perry, 2012).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Joe, 2013).

b. Fungsi Tidur

Istirahat dan tidur yang cukup adalah sangat penting bagi kesehatan dan pemulihan dari kondisi sakit. Potter berpendapat bahwa selama tidur NREM bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung dan selama tidur gelombang rendah yang dalam (NREM dalam tahap IV) tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Selain itu, tubuh menyimpan energi selama tidur dan penurunan metabolik basal

menyimpan persediaan energi tubuh (Guyton dan Hall, 2012).

Selama tidur semua fungsi tubuh terisi diperbaharui lagi. Istirahat tidak hanya mencakup tidur, tetapi juga bersantai, perubahan dalam aktivitas, menghilangkan segala tekanan kerja atau masalah lainnya. Tidur memang sangat penting bagi tubuh manusia untuk jaringan otak dan fungsi organ- organ tubuh manusia karena dapat memulihkan tenaga dan berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Selain itu juga bisa merangsang daya asimilasi karena tidur terlalu lama justru bisa menimbulkan hal yang tidak sehat dikarenakan tubuh menyerap atau mengasimilasi sisa metabolisme yang berakibat tubuh menjadi loyo dan tidak bersemangat saat bangun tidur (Kunert, 2014).

c. Fisiologis Tidur

Siklus tidur dan bangun diatur secara terpusat di otak dan dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari dan lingkungan. Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan hubungan mekanisme cerebral yang secara bergantian agar mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk dapat tidur dan bangun. Tidur terjadi hanya ketika perhatian dan aktifitas menurun. Pengaturan kegiatan tidur melibatkan dua mekanisme otak yaitu *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Region* (BSR) (Riegel & Weaver, 2012).

RAS berada di batang otak bagian atas yang dipercaya terdapat sel-sel khusus yang menyebabkan seseorang terjaga yang disebabkan oleh terjadinya pelepasan catecholamines seperti norepinephrine diserabut syaraf RAS (Potter & Perry, 2012). Sedangkan BSR berada di pons dan otak tengah yang merupakan bagian otak yang mengandung sel-sel khusus yang menghasilkan serotonin yang dapat menyebabkan seseorang tidur (Japardi,, 2012).

Berbagai neurotransmitter juga terlibat dalam proses terjadinya tidur seperti norepinefrin, acetylcholine, serotonin, dopamin, dll yang berfungsi sebagai komunikasi antara saraf-saraf di RAS yang dilepaskan dari axon untuk mengikatkan dirinya dengan reseptor

spesifik pada sel saraf lainnya (Japardi, 2012). Serotonin adalah neurotransmitter utama menurunkan aktifitas RAS sehingga menyebabkan tidur dan pada keadaan sadar, saraf-saraf dalam RAS melepaskan katekolamin seperti norepinefrin (Japardi, 2012).

d. Tahapan Tidur

Tahapan tidur normal ada dua yaitu, tahapan tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan tahapan tidur *Rapid Eye Movement* (REM). Tahapan tidur ini memiliki karakteristik tertentu yang dianalisis dengan bantuan Elektroencefalograph (EEG) yang menerima dan merekam gelombang otak, Elektrooculogram (EOG) yang merekam pergerakan mata dan Elektromyograph (EMG) yang merekam tonus otot (Japardi, 2012).

1) Tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM)

Tidur NREM merupakan jenis tidur yang disebabkan oleh menurunnya kegiatan dalam sistem pengaktivasi retikularis, disebut dengan tidur gelombang lambat (*slow wape sleep*) karena gelombang otak bergerak sangat lambat (Hidayat, 2016). Tidur NREM ini terdiri dari 4 stadium yaitu:

a) Stadium I

Merupakan stadium paling ringan yang artinya jika seseorang tidur, masih dapat dibangunkan dengan mudah (Japardi, 2012). Karakteristik NREM tahap I menurut Potter & Perry (2012), yaitu merupakan tahap yang paling awal dari tidur, tahapan ini berakhir dalam beberapa menit, terjadi penurunan fisiologis dimulai dari penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan metabolisme, seseorang dengan mudah terbangun oleh stimulus sensori seperti suara dan ketika terbangun seseorang merasa seperti telah melamun.

b) Stadium II

Pada fase ini seseorang lebih rileks tetapi masih dapat dibangunkan dengan memanggil namanya dan merupakan periode tidur bersuara (Potter & Perry, 2012). Pada tahap ini terjadi

kumbaran tidur (*Sleep Spindle*), dan terjadi letupan-letupan gelombang mirip alfa. Karakteristiknya adalah bola mata berhenti bergerak, tonus otot masih berkurang, tidur lebih dalam dari fase pertama, fase ini berlangsung 50-55% dari total waktu tidur (Japardi, 2012).

c) Stadium III

Fase tidur ini lebih dalam dari fase sebelumnya. Karakteristiknya adalah tanda-tanda vital menurun tetapi tetap teratur, otot-otot dalam keadaan santai penuh, seseorang akan sulit dibangunkan dan jarang bergerak, serta peningkatan fungsi penyimpanan energi (Potter & Perry, 2012).

d) Stadium IV

Fase ini merupakan tidur yang lambat dan dalam dengan karakteristiknya adalah sangat sulit untuk dibangunkan, pernafasan dan nadi menurun, tekanan darah menurun, suhu menurun dan metabolisme lambat dan otot-otot relaksasi (Potter & Perry, 2012).

2) *Tidur Rapid Eye Movement (REM)*

Tahap tidur REM sangat berbeda dari tidur NREM. Tidur REM adalah tahapan tidur yang paling aktif. Pola nafas dan denyut jantung tidak teratur dan tidak terjadi pembentukan keringat. Sepanjang tidur malam yang normal tidur REM berlangsung selama 5-30 menit dan biasanya muncul rata-rata setiap 90 menit, dimana tidur REM yang pertama terjadi dalam waktu 80-100 menit sesudah orang tersebut tidur. Karakteristik tidur REM yaitu lebih sulit dibangunkan dibandingkan dengan tidur NREM (Japardi, 2012).

e. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian

terpecah-pecah, sakit kepala, sering mengantuk atau menguap (Hidayat, 2016).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur) (Potter & Perry, 2012).

Kualitas tidur merupakan susunan atau pola tidur seseorang yang terbebas dari gangguan meliputi kebiasaan mudah jatuh tertidur, lama latensi tidur antara 20-30 menit, mengalami deep sleep secara teratur dan terus menerus selama siklus tidur berlangsung baik NREM maupun REM, dan durasinya berlangsung selama 90 menit setiap siklusnya, jarang terbangun saat tidur, apabila terbangun pun mudah tertidur kembali, perasaan menyegarkan ketika bangun dipagi hari, aktivitas dasar sehari-hari dapat dilakukan dengan baik, dan kemampuan dalam pekerjaan dapat terlaksana dengan efektif (Japardi, 2012). Rata – rata tidur anak usia prasekolah sekitar 12 jam sehari (sekitar 12 % adalah REM). Pada usia 5 tahun anak usia prasekolah jarang tidur siang, anak usia prasekolah biasanya mengalami kesulitan untuk rileks atau diam setelah hari – hari yang aktif. Anak usia prasekolah juga mempunyai masalah dengan ketakutan waktu tidur dan mimpi buruk (Wong, 2011).

f. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Lama tidur yang dibutuhkan seseorang tergantung pada tahap perkembangan atau usianya. Semakin tua usia seseorang, semakin sedikit pula lama tidur yang diperlukan atau dengan kata lain waktu yang diperlukan untuk tidur bagi anak-anak lebih banyak jika dibandingkan dengan orang dewasa (Japardi, 2012).

Rata-rata tidur normal pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) adalah 12 jam perhari. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam mengkaji kualitas tidur anak usia prasekolah adalah total waktu tidur anak, waktu

yang dibutuhkan anak untuk dapat tidur, jumlah atau frekuensi terjaga pada anak selama tidur, perasaan anak saat bangun tidur, persepsi anak tentang kedalaman tidur, dan persepsi anak tentang kepuasan tidur. Ada beberapa tanda yang perlu diperhatikan pada anak yang kurang istirahat atau tidur, yaitu : mengungkapkan rasa lelah, lingkaran hitam disekitar mata, tremor dan postur tubuh tidak stabil, konsentrasi menurun dan respon lambat, pusing dan mual, konjungtiva merah, menangis, rewel, cengeng, bingung, dan sering menguap (Japardi, 2012).

Menurut Colten, B (2016), faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah:

1) Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Beberapa penyakit dapat menimbulkan rasa sakit maupun ketidaknyamanan fisik, seperti kesulitan bernafas ataupun masalah suasana hati seperti kecemasan atau depresi. Pada beberapa penyakit memaksa anak untuk berada pada posisi tertentu. Keadaan sakit menjadikan kurang tidur dan bahkan tidak bisa tidur.

2) Latihan dan Kelelahan

Seorang anak yang kelelahan menengah (moderate) biasanya memperoleh tidur yang mengistirahatkan, khususnya jika kelelahan adalah hasil dari kegiatan atau latihan yang menyenangkan. Akan tetapi, kelelahan yang berlebihan yang dihasilkan dari kegiatan yang melelahkan atau penuh stres akan membuat sulit tidur. Latihan 2 jam sebelum tidur dapat meningkatkan relaksasi. Pada anak prasekolah bisa dilakukan dengan membaca buku cerita, bermain dengan mainan yang menyenangkan di area tidurnya, atau bisa dilakukan pijatan.

3) Stres Psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal tersebut terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur. Karena stress emosional, klien menunjukkan penundaan

untuk tidur, sedikitnya tidur REM, frekuensi terbangun meningkat, peningkatan total untuk tidur, merasa kekurangan tidur dan cepat bangun.

4) Obat

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis golongan obat diuretik yang menyebabkan seseorang insomnia, antidepresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, dan lain-lain

5) Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi dapat mempercepat terjadinya proses tidur, karena adanya tryptophan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur. Sedangkan pada anak, beberapa makanan yang menyebabkan alergi dapat menimbulkan gangguan tidur.

6) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan menjadi penyebab yang signifikan untuk mampu memulai dan mempertahankan tidur. Misalnya tempat tidur di rumah sakit sangat berbeda dengan di rumah. Di rumah sakit, keributan menjadi masalah terhadap pasien dan menjadikan pasien rawan untuk terbangun. Keributan di rumah sakit biasanya baru dan asing. Masalah tersebut sangat tampak pada malam pertama rawat inap.

7) Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur. Beberapa anak takut untuk tidur yang

mengakibatkan penundaan untuk memulai tidur yang akhirnya kesulitan untuk merasakan tidur dan mempertahankan tidurnya.

g. Alat Ukur Kualitas Tidur

Menurut Minarti (2012) bahwa untuk mengevaluasi kualitas tidur anak menggunakan alat ukur evaluasi dilakukan dengan cara observasi dan wawancara terstruktur menggunakan kuisioner kualitas tidur anak yang diadopsi dari *A Brief Screening Questionnaire* (BISQ)

Tabel 1 Alat Ukur *A Brief Screening Questionnaire* (BISQ)

No	Ukuran Tidur	(3) Tidak Masalah	(2) Masalah Kecil	(1) Masalah Berat
1	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)			
2	Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)			
3	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)			
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)			
5	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)			

Keterangan

1) Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)

- a) Masalah berat : tidur kurang dari 3 jam semalam
- b) Masalah ringan : tidur 6 jam semalam
- c) Tidak masalah : tidur 9 jam semalam

2) Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)

- a) Masalah berat : tidur kurang dari 2 jam
- b) Masalah ringan : tidur 2 jam

- c) Tidak masalah : tidur siang 4 jam
- 3.) Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)
 - a) Masalah berat : terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
 - b) Masalah ringan : terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
 - c) Tidak masalah : Terbangun kurang dari 2 kali
- 4) Tidak tepat waktu malam (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
 - a) Masalah berat : tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam
 - b) Masalah ringan : tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam
 - c) Tidak masalah : tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya
- 5) Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)
 - a) Masalah berat : bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
 - b) Masalah ringan : bisa tidur lagi setelah kurang dari 2 jam
 - c) Tidak masalah : bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

2. Konsep Pijat

a. Pengertian Pijat

Pijat biasa disebut dengan stimulus *touch* atau sentuhan. Pijat bayi dan balita dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi/ balita. *Touch* adalah sentuhan alamiah pada bayi dan balita yang dapat berupa tindakan mengusap, mengurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur, maka sentuhan ini dapat merupakan bentuk stimulasi dan intervensi yang dapat memberikan banyak manfaat untuk anak.

Sentuhan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk merasa aman, nyaman dan perasaan disayangi. Sentuhan juga merupakan faktor

intrinsik dalam perkembangan anak. Stimulasi pijat bayi merupakan rangsangan/ stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal dan perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap anak. Implikasi dari sentuhan yang terbatas pada anak-anak melibatkan efek yang bermakna pada pertumbuhan, perkembangan dan kondisi emosional yang sehat.

Kekuatan pijat sebagai modalitas terapeutik ditekankan oleh data dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Banyak dari padanya menganjurkan melatih ibu untuk memijat bayi mereka untuk pertumbuhan dan perkembangan, dan pijat ini juga bermanfaat pada anak-anak yang sakit menahun untuk membantu kondisi medis mereka. Metode untuk memberikan stimulasi sentuhan atau pijat bayi/ balita cukup dapat secara efektif diperkenalkan kepada masyarakat.

Loving touch massage merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar anak. Dimana semua itu memiliki dampak yang luar biasa bagi perkembangan anak. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulus terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulus. (Syaukani, 2015). *Loving Touch* yang dilakukan saat pijat sebaiknya tak perlu dengan tekanan yang terlalu keras agar tidak menyakiti si kecil. 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 anak adalah dengan melihat reaksi yang diberikan anak, yaitu anak tampak menikmati sentuhan, berarti pijatan yang dilakukan sudah tepat.

Dari berbagai penelitian yang telah dipublikasikan, pijat sangat bermanfaat untuk bayi/ balita antara lain membantu untuk relaksasi, membuat tidur lebih lelap dan lama serta membantu mengatasi gangguan tidur, meningkatkan ikatan/ bonding dengan ibu/ orang tua,

membantu pengaturan sistem pencernaan, sistem respirasi dan sirkulasi, membantu meredakan ketidaknyamanan dan menurunkan produksi hormon stres. Stimulasi atau sentuhan atau pijat juga bermanfaat pada orangtua yakni memberikan perhatian spesial, memperlambat ikatan/bonding, membantu orangtua mengetahui bahasa isyarat (non verbal) bayi, membuat rasa percaya diri dalam mengasuh bayi, meningkatkan komunikasi orangtua dan anak, meningkatkan kemampuan orangtua membantu anak untuk relaksasi, meredakan stres orang tua dan membuat suasana yang menyenangkan.

b. Manfaat Pijat

Pemijatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan sangat besar manfaatnya.

1) Meningkatkan berat badan

Pijat menstimulasi enzim-enzim yang ada di perutnya sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuhnya lebih optimal. Selain itu, memijat anak secara teratur dapat memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan saraf dan kulit serta memproduksi hormon-hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan anak, seperti hormon gastrulin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan dan nafsu makan yang meningkat. Nafsu makan yang meningkat akan membuat berat badannya meningkat (Gelania, 2014).

2) Meningkatkan daya tahan tubuh

Pijat memperbaiki sistem imunitas si kecil serta menambah jumlah produksi sel darah putih yang membuat menjadi lebih sehat (Gelania, 2014). Pijat dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak. Produksi Serotonin meningkatkan daya tahan tubuh, pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin yang meningkatkan kapasitas sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid (adrenalin suatu hormon stres) sehingga menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan daya tahan tubuh terutama IgM dan IgG (Ubaya, 2010).

3) Membina ikatan kasih sayang orang-tua dan anak (*bonding*)

Sentuhan dan pandangan kasih sayang orang-tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih di antara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi baik yang percaya diri (Siska Dewi, 2016).

Pijat akan merangsang hormon oksitosin. Hormon ini akan menimbulkan rasa nyaman dan kasih sayang serta tercipta ikatan tali psikologis yang kuat antara bayi dan ibunya (Gelania, 2014).

4) Meningkatkan konsentrasi anak dan membuat anak lelap tidur

Penurunan hormon kortison ini berarti anak akan menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Apalagi dengan keharuman lotion atau minyak aromaterapi serta pijatan yang lebih nyaman akan memberikan kesenangan pada si kecil (Gelania, 2014). Umumnya, anak yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Pijat berpengaruh pada pola tidur teratur, pengenalan terhadap lingkungan, serta ketegangan emosi yang lebih baik. Anak yang dipijat akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, dan lebih lama. Oleh karena itu, anak yang di pijat secara berkala pertumbuhannya akan lebih baik dari pada anak yang tidak dipijat (Gelania, 2014).

5) Meningkatkan Pertumbuhan

Anak yang di pijat secara berkala pertumbuhannya akan lebih baik ketimbang yang tidak dipijat. Tidak hanya itu pijat juga mencegah anak mengalami kembung dan kolik. Anak yang aktif memiliki gerakan yang banyak. Ketegangan otot-otot membuat mereka lelah dan mudah kembung. Pijatan yang teratur dan lembut akan melemaskan otot-otot yang tegang.

6) Menyeimbangkan Hormon

Manfaat lain dari pijat bayi adalah membantu merangsang dan menyeimbangkan hormon-hormon pada tubuhnya, yaitu hormon

kortisol dan oksitosin. Saat bunda memberikan pijatan pada tubuh si kecil, hormon kortison yang ada dalam tubuh akan berkurang. Hormon kortison adalah hormon penyebab stres. Dengan penurunan hormon kortison ini berarti bayi akan menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Apalagi dengan keharuman lotion atau minyak aromaterapi serta pijatan yang lebih nyaman akan memberikan kesenangan pada si kecil (Gelania, 2014).

c. Ketentuan Pelaksanaan Pijat

1) Waktu yang tepat untuk melakukan pijat

- a) Kapanpun saat orang tua ingin memulai
- b) Pagi hari

Pemijatan dapat dilakukan pagi hari sebelum mandi, sebab sisa-sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari memberikan nuansa ceria bagi bayi.

c) Malam hari

Pemijatan malam hari sangatlah baik. Sebab, setelah pemijatan biasanya anak akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu anak tidur lebih nyenyak.

2) Hal yang harus diperhatikan :

a) Jangan memijat bayi/ balita setelah ia makan/ menyusui

Pemijatan segera setelah makan dapat menyebabkan gangguan pencernaan, bahkan muntah. Hal ini terjadi karena lambung masih belum siap diguncang dan gerak peristaltik masih berlangsung untuk mengantar makanan ke saluran pencernaan.

b) Tidak membangunkan bayi/ balita hanya untuk dipijat

c) Jangan memijat saat bayi/ balita sakit, kecuali untuk teknik memijat sebagai terapi.

d) Jangan memijat dengan paksa

e) Tidak memaksakan posisi pijatan tertentu saat pemijatan

f) Jangan memijat anak dengan minyak jika kulitnya terkena eksim karena akan memperburuk keadaan kulitnya

- g) Hindari daerah yang memar, bengkak, meradang, atau sensitif akut
- 3) Tidak semua anak di pijat dengan cara yang sama karena terdapat pertimbangan umur. Berikut cara pemijatan berdasarkan usia bayi.
 - a) Bayi berumur 0-1 bulan

Untuk bayi berumur 0-1 bulan, disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Perlu diingatkan bahwa sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
 - b) Bayi umur 1-3 bulan

Untuk bayi 1-3 bulan, disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.
 - c) Bayi berumur 3 bulan sampai 3 tahun

Untuk bayi umur 3 bulan sampai 3 tahun, disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit (Gelania, 2014).

d. Persiapan Untuk Memijat

- 1) Persiapan perlengkapan untuk memijat anak
 - a) Minyak untuk mengurut

Pada saat memijat anak, gunakan minyak pijat yang tepat. Memastikan bahwa minyak yang digunakan tidaklah berbahaya bagi anak. Asosiasi Internasional pijat merekomendasikan bahwa sebaiknya anak dipijat menggunakan minyak yang terbuat dari organik tumbuhan. Contoh minyak kelapa, minyak telon, minyak zaitun dan *essential oil*. Atau gunakan *lotion/ baby oil*.
 - b) Bantal

Bantal digunakan untuk mengalas kepala. Gunakan bantal yang nyaman untuk pijat.

c) Alas tahan air

Gunakan alas tahan air yang tebal untuk alas memijat. Alas yang cukup tebal akan membuat anak nyaman dipijat dan alas tebal menghindari rasa dingin dari lantai.

d) Handuk mandi yang halus

Gunakan handuk yang halus dan lembut. Handuk ini digunakan untuk menglap tubuh anak setelah dipijat (Siska Dewi, 2016).

- 2) Buat atmosfer yang menyenangkan saat melakukan pijat, dapat menyetel musik yang menyenangkan, namun hindari volume yang terlalu keras, atau bersenandung lagu anak-anak yang anak sukai, bisa juga menggunakan aromaterapi.
- 3) Selanjutnya adalah memastikan bahwa anak siap melakukan pijat. tidak semua anak senang dipijat maka dari itu yang harus dilakukan pertama kali adalah membuat suasana yang membuat nyaman anak.
- 4) Berikan perhatian penuh setiap proses kegiatan pijat bayi, tataplah wajahnya dengan penuh kasih sayang agar terbentuk ikatan emosional (Gelania, 2014).
- 5) Sebelum melakukan pijat minta lah izin pada anak, tangan bersih dan hangat, dan pastikan agar kuku dan perhiasan tidak menggores kulit anak.

e. Prosedur Untuk Pemijatan

Saat memijat, berikan sedikit tekanan pada tubuh anak agar kulit, otot dan sarafnya juga terstimulasi. Hal ini berfungsi memberikan efek relaksasi, melancarkan peredaran darah dan peredaran limpa atau getah bening (Gelania, 2014). Selama melakukan pijat, dianjurkan untuk mengajak anak ngobrol atau bahkan mengajak bernyanyi. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan verbal anak. Tiap gerakan dilakukan 6 kali. Berikut ini adalah langkah-langkah pijat, yaitu :

1) Pijatan Kaki

a) *Milking* India

Memegang tungkai anak dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul *softball* (tangan kanan menggenggam tungkai

atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Sambil menggenggam tungkai, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit seperti memerah.



Gambar 1 *Milking* India

b) *Milking* Swedia

Melakukan gerakan kebalikannya dengan cara satu tangan memegang pergelangan kaki yang lain memijat dari pergelangan kaki ke pangkal paha.



Gambar 2 *Milking* Swedia

c) *Squeezing*

Melakukan gerakan menggenggam dan memutar dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki.



Gambar 3 *Squeezing*

d) Pijatan Telapak dan Punggung Tangan

- Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung-ujung jari kaki.
- Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan

kemudian ditarik dengan lembut

- Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.



Gambar 4 Pijatan Telapak dan Punggung Tangan

2) Pijatan Dada

a) *Butterfly*

Mulailah dengan meletakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Menggerakkan kedua telapak tangan ke atas, kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk kupu-kupu.



Gambar 5 *Butterfly*

b) *Cross*

Membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya. Bergantian kanan dan kiri.



Gambar 6 *Cross*

3) Pijatan Perut

a) Mengayuh

- Meletakkan talapak tangan kanan di bawah tulang iga dan

hati. Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar.

- Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.



Gambar 7 Mengayuh

b) Bulan-Matahari

Membuat pijatan dengan telapak tangan kanan mulai dari perut atas sebelah kiri ke kanan searah jarum jam sampai bagian kanan perut bawah bayi (gerakan bulan). Dengan tangan kiri lanjutkan gerakan berputar mulai dari perut bawah sebelah kiri ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakan diulang beberapa kali.



Gambar 8 Bulan-Matahari

c) *I LOVE U*

- *I*: memijat dengan ujung telapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf I
- *LOVE*: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan atas ke kiri kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik
- *YOU*: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan bawah ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik.

Gambar 9 *I LOVE U*d) *Walking*

Menekan dinding perut dengan ujung-ujung jari telunjuk tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri. Mengakhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian menekankan perlahan ke arah perut.

Gambar 10 *Walking*

4) Pijatan Tangan

a) *Milking India*

Memegang lengan bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul *softball* (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri memegang lengan bawah) sambil menggenggam lengan bayi kedua tangan di gerakkan dari bahu ke pergelangan tangan seperti memerah (perahan India).

Gambar 11 *Milking India*b) *Milking Swedia*

Melakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke pangkal lengan (perahan Swedia).



Gambar 12 *Milking Swedia*

c) *Rolling*

Gunakan ke dua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung dimulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.



Gambar 13 *Rolling*

d) *Squeezing*

Melakukan gerakan memutar/memeras dengan lembut dengan kedua tangan dari pangkal lengan ke pergelangan tangan.



Gambar 14 *Squeezing*

e) *Thumb After thumb*

Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan.



Gambar 15 *Thumb after thumb*

f) *Finger Shake*

Akhiri pijatan tangan dengan menggoyang dan menarik lembut setiap jari tangan bayi



Gerakan 16 *Finger Shake*

5) Pijatan Muka

a) *Cares love*

Menggunakan \pm seperempat ujung telapak tangan menekan pada kening bayi, pelipis, dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke samping.



Gambar 17 *Care Love*

b) *Relax*

Kedua ibu jari memijat daerah diatas alis dari tengah ke samping



Gambar 18 *Relax*

c) *Circle Dwon*

Memijat dari pangkal hidung turun sampai tulang pipi menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan gerakan memutar perlahan.



Gambar 19 *Circle Dwon*

d) *Smile*

Memijat diatas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah ke samping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 20 *Smile*

5) Pijatan Punggung

Tahapan posisi Tengkurap

- a) Dengan posisi anak tengkurap, gosok bahunya dengan kedua telapak tangan. Pijat kedua sisi bagian atas tulang belakangnya, tekan perlahan dengan kedua ibu jari anda. Lanjutkan sekitar 20 detik.



Gambar 21 Gerakan punggung

- b) Usap ke arah bawah punggung anak dari bahu ke kaki menggunakan kedua tangan anda. Dengan ujung jemari, pijat dasar

tulang belakangnya dan gosok lembut. Ulangi 3-4 kali.



Gambar 22 Gerakan punggung

- c) Rentangkan jemari dan bawa kedua tangan anda ke arah bawah menuju kaki. Luncurkan kedua tangan kembali ke dasar tulang belakang anak. Ulangi 3-4 kali.



Gambar 23 Gerakan Punggung

- d) Dengan jari tengah dan telunjuk kedua tangan, meluncurkan ke arah atas pada kedua sisi punggung anak dari dasar tulang belakang ke tengkuk dan kembali lagi. Lanjutkan selama \pm 20 detik.



Gambar 24 Gerakan Punggung

- e) Usap bagian belakang tubuh anak dari bahu ke kaki. Ulangi 3-4 kali



Gambar 25 Gerakan Punggung

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Dalam undang-undang baru, terpaparkan pada Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan disahkan oleh Presiden Joko Widodo pada tanggal 13 Maret 2019. Yang berisi tentang Kebidanan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan bidan dalam memberikan pelayanan kebidanan kepada perempuan selama masa sebelum hamil, masa kehamilan, persalinan, pascapersalinan, masa nifas, bayi baru lahir, bayi, balita, dan anak prasekolah, termasuk kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sesuai dengan tugas dan wewenangnya.

Undang-Undang Baru. Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan dalam Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2019 Nomor 56 dan Penjelasan Atas UU 4 Tahun 2019, tentang Kebidanan dalam Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6325. Berlaku mulai 15 Maret 2019.

Pasal 46

1. Dalam menyelenggarakan 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. Tugas Bidan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilaksanakan secara bersama atau sendiri.
3. Pelaksanaan tugas sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan secara bertanggung jawab dan akuntabel.

Pasal 47

1. Dalam menyelenggarakan Praktik Kebidanan, Bidan dapat berperan sebagai:
 - a. pemberiyanan Kebidanan;
 - b. pengelola Pelayanan Kebidanan;

- c. penyuluh dan konselor;
 - d. pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik;
 - e. penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan; dan/atau
 - f. peneliti.
2. Peran Bidan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Pasal 48

Bidan dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 46 dan Pasal 47, harus sesuai dengan kompetensi dan kewenangannya.

Paragraf 2

Pelayanan Kesehatan Anak

Pasal 50

Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud dalam Pasal 46 ayat (1) huruf b, Bidan berwenang:

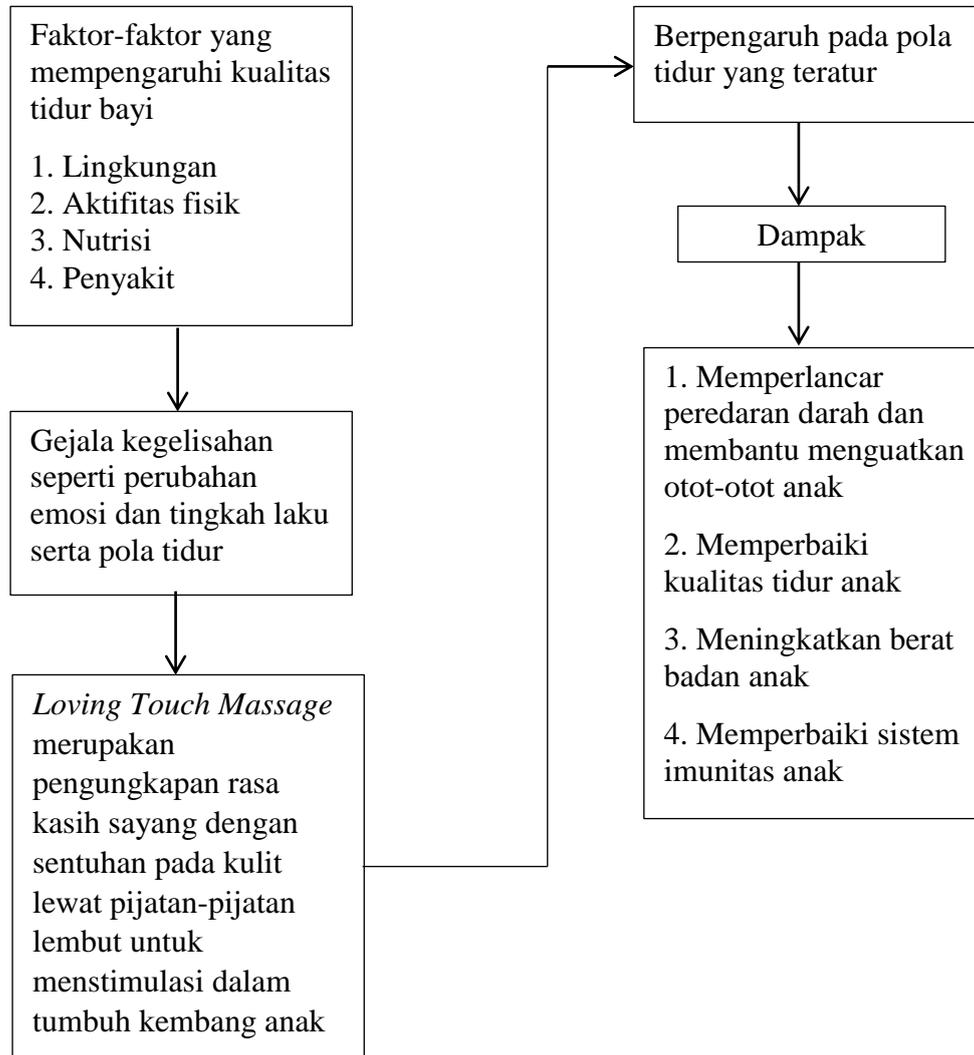
- a. memberikan Asuhan Kebidanan pada bayi baru lahir, bayi, balita, dan anak prasekolah;
- b. memberikan imunisasi sesuai program Pemerintah Pusat;
- c. melakukan pemantauan tumbuh kembang pada bayi, balita, dan anak prasekolah serta deteksi dini kasus penyulit, gangguan tumbuh kembang, dan rujukan; dan
- d. memberikan pertolongan pertama kegawatdaruratan pada bayi baru lahir dilanjutkan dengan rujukan.

C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam penulisan laporan tugas akhir ini, penulis terinspirasi dari beberapa penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir ini :

1. Hasil penelitian Rusiana; dkk (2019) “Pengaruh *Loving Touch Baby Massage* Terhadap Pola Tidur Batita” yang dilakukan di baby smile Karanganyar pada bulan Mei – Agustus tahun 2019 dengan jumlah sampel 50 batita dengan metode *purposive sampling*. 6 orangtua dari bayi berusia 3 – 12 bulan, diperoleh data 5 bayi dengan riwayat kualitas tidur buruk dan 1 bayi dengan kualitas tidur cukup. Setelah di lakukan *massage*, pola tidur bayi mengalami perubahan yang lebih baik dibandingkan pola tidur bayi sebelum di lakukan *massage* (data primer, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loving touch baby massage* terhadap pola tidur batita.
2. Hasil penelitian dari Eva Nur Widyastutik (2019) yang berjudul “Terapi Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Balita” yang dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar, didapatkan hasil bahwa terapi pijat bayi terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.
3. Marren dan Juli (2020), “Asuhan Kebidanan Pada Bayi dengan Melakukan Pijat Untuk Kualitas Tidur Bayi” Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru Riau, hasil pemantauan bayi yang dilakukan dengan asuhan kebidanan selama 1 minggu sebanyak 5 kali kepada pasien di dapatkan bayi sudah tidur cukup selama 13–14 jam per hari dan lebih nyenyak saat tidur. Setelah dilakukan asuhan maka hasil yang di dapatkan pada kunjungan terakhir yaitu gangguan tidur pada By.Ny. L dapat teratasi.

D. Kerangka Teori



Sumber : Roesli, 2007