

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Tidur

a. Pengertian

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. (Gola, 2018). Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologis yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. (Dewi Astriana Putri, 2015)

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 (Gola, 2018).

Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di Children's Hospital of Philadelphia, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yaitu proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Salah satu ciri-ciri bayi yang mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas adalah bayi yang dapat tidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, serta dapat melakukan aktifitas dengan ceria di siang hari. (Permata, 2017)

2. Kualitas Tidur

a. Pengertian

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. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur.

Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur dengan mudah saat malam hari, bugar

saat bangun tidur, dan tidak rewel. Kualitas tidur buruk dapat terjadi pada bayi ditandai dengan bayi akan sulit tidur, mudah rewel, dan jika tidak tidur nyenyak dan mudah terbangun. (Nurmalasari dkk, 2016).

Menurut wahyuni (2008), kualitas tidur bayi dikatakan baik jika bayi tidak mengalami gangguan tidur seperti tidur yang cukup tanpa sering terbangun dan akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi dikatakan kurang apabila 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 tidur kembali (wahyuni, 2008).

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. Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda - beda, ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa ataupun tidak terpengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya sebagai berikut. (Asmadi, 2012)

1) Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya tidak akan nyenyak.

2) Lingkungan

Lingkungan dapat menimbulkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak. Begitupun sebaliknya, Jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

3) Stres Psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepinephrin darah melalui saraf simpatis.

4) Obat – obatan

Obat – obatan yang di konsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur. (Asmadi, 2012)

3. Lama Tidur

Secara umum, bayi memiliki waktu tidur yang bervariasi seperti bayi 1 minggu dengan jumlah tidur 16 ½ jam per hari yang dibagi pada siang hari 8 jam dan malam hari 8 ½ jam, pada bayi 1 bulan jumlah tidurnya yaitu 15 ½ jam per hari yang dibagi tidur siang 7 jam dan tidur malam 8 ½ jam, sedangkan pada bayi usia 3 bulan jumlah tidurnya 15 jam per hari yang dibagi atas tidur siang 5 jam dan tidur malam 10 jam. (Putri, 2016).

Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% dengan tidur. Bayi baru lahir biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Usia 2 bulan bayi lebih sering tidur malam dibanding tidur siang. Usia 3 bulan bayi akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam sehari, 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. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15

jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak seperti orang dewasa (Gola, 2009).

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda – beda. Golongan usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan rata – rata lama tidur yang dibutuhkan.

Tabel 1. Kebutuhan Tidur Manusia

Kelompok Usia	Lama Tidur
0 – 2 bulan	18 jam
3 - 12 bulan	15 jam
1 - 3 tahun	14 jam
3 - 5 tahun	13 jam
5 – 12 tahun	11 jam
12 – 18 tahun	10 jam
>18 tahun	7,5 jam

4. Pijat Bayi

a. Pengertian

Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. (Roesli, 2018). Pijat bayi adalah kegiatan memberikan stimulasi atau urutan kepada bayi dengan sentuhan, gerak, ditambah dengan stimulasi pendengaran dan juga stimulasi visual. (Doska dan Niken, 2019)

Secara ilmiah, pijatan memberi stimulus pada hormon di dalam tubuh, satu substansi yang mengatur fungsi-fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperatur, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur sistem endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi. Pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, membantu bayi yang tidak bisa tidur dengan nyenyak, kurang nafsu makan, dan kurang bisa konsentrasi. (Prasetyono, 2017)

Sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369 / Departemen Kesehatan / SK / III / 2007 tentang Standar Bidan Profesional. Terapi pijat adalah salah satu sarana stimulasi bagi orang dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan. (Prasetyo, 2017).

b. Mekanisme Pijat Bayi

Pijat bayi memberikan dampak bagi pertumbuhan karena saat dipijat terjadi rangsangan terhadap hormon-hormon beta endorfin, aktivitas nervus vagus, peningkatan produksi serotonin, dan terjadi perubahan gelombang otak. Meningkatnya pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan rangsangan dari hormon beta endorfin. Penyerapan makanan pada bayi yang diiringi oleh peningkatan asupan ASI dipengaruhi oleh aktivitas nervus vagus. Timbulnya rasa lapar pada bayi sehingga nafsu makan bayi meningkat yang membuat bayi lebih sering menyusu pada ibunya merupakan dampak dari aktivitas nervus vagus. Dampak produksi serotonin pada bayi yaitu meningkatkan daya tahan tubuh bayi dan perubahan gelombang otak bayi menyebabkan bayi menjadi tidur lebih lelap, meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi. (Putri dan Ningsih, 2016).

Penelitian tentang pijat bayi sampai saat ini terus berkembang, ada beberapa teori yang menerangkan mekanisme tentang pijat bayi, antara lain :

1) Beta Endorphins

Beta Endorphin adalah teknik pemijatan yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahun 1989, Schanberg dari Duke University Medical School melakukan penelitian pada bayi-bayi tikus dan ditemukan bahwa jika hubungan taktil (jilat) ibu tikus kepada bayinya terganggu akan menyebabkan penurunan enzim ODC (ornithine decarboxylase) dimana enzim ini menjadi petunjuk peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan. Hal lain yang akan terjadi adalah penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan. Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu neurochemical betha-endorphine, yang akan mengurangi pembentukan hormone pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan (Julianti, 2017).

2) Aktivitas Nervus Vagus

Aktifitas ini akan mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Penelitian Field dan Schanberg (1989) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Dengan rutin dilakukan pemijatan maka berat badan bayi akan meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat (Julianti, 2017).

3) Teori Perubahan Gelombang Otak

Pijat bayi yang baik akan membuat bayi tidur lebih lelap serta meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Pijatan ini dapat mengubah gelombang otak, perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha, perubahan gelombang ini dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram) (Julianti, 2017).

4) Teori Immunitas

Aktivitas pemijatan akan meningkatkan aktivitas Neurotransmitter Serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel

reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin suatu hormone stress). Proses ini sangat membantu dalam penurunan kadar hormone stress yang efeknya dapat meningkatkan daya tahan tubuh terutama Ig M dan Ig G (Julianti, 2017).

c. Manfaat Pijat Bayi

1) Membuat bayi semakin tenang

Umumnya bayi yang mendapatkan pijatan secara teratur akan lebih rileks dan tenang. Dengan sirkulasi darah dan oksigen yang lancar dan otomatis membuat imunitas tubuh bayi lebih baik. Bukan hanya secara fisik, pijat bayi juga sangat mempengaruhi emosional, karena aktivitas pijat akan menjalin bonding antara anak dan orang tua. Unsur utama pijat bayi adalah sentuhan (touch), bukan tekanan (pressure). Oleh sebab itu selain oleh terapis spesialis pijat bayi sangat baik dilakukan oleh ibu dan ayah.

2) Meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi

Terapi pijat memberikan efek positif secara fisik, antara lain kenaikan berat badan bayi dan peningkatan produksi ASI. Ini disebabkan bayi yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Alhasil bayi menjadi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI.

3) Meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) bayi

Bayi yang otot-ototnya di stimulus atau pemijatan aman dan nyaman membuat bayi mengantuk. Kebanyakan bayi tidur dengan lama begitu pemijatan usai dilakukan kepadanya. Selain lama, bayi Nampak tertidur lelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah di pijat. Ibu - ibu selalu merasa senang bila melihat bayinya tertidur lelap. Kebanyakan untuk alasan inilah mereka lakukan pemijatan bayi.

4) Meningkatkan konsentrasi bayi

Pemijatan dapat memperlancar peredaran darah yang mengalir ke seluruh tubuh manusia termasuk ke otaknya, terutama untuk memperlancar sirkulasi dan peredaran oksigen. Ketika suplai oksigen untuk bayi tidak lancar maka fungsi otak untuk berfikir dan konsentrasinya akan terganggu. Semakin baik aliran darah ke otak, semakin berkecukupan kebutuhan oksigen ke otak secara cukup membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin membaik.

5) Meningkatkan daya tahan tubuh

Meningkatnya aktifitas neurotransmitter serotonin ini akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh.

6) Meningkatkan produksi ASI

Pijat bayi menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energi cukup beraktivitas. Dengan aktivitas yang sering optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga menambah peningkatan aktifitas nervus vagus / saraf pengembara sistem saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampa dada dan rongga perut. Bayi yang nafsu makannya baik memerlukan ASI yang cukup banyak setiap hari . Semakin banyak dihisap, ASI pun semakin terstimulasi (terangsang) untuk berproduksi.

7) Meningkatkan gerakan peristaltik untuk pencernaan

Gerakan peristaltik adalah semacam gelombang dan kontraksi teratur saluran menuju lambung yang menggerakkan bahan makanan agar dapat diproses dalam saluran pencernaan.

8) Menstimulasi aktifitas nervus vagus untuk perbaikan pernafasan

Aktivitas serat-serat nervus vagus berpengaruh pada paru-paru. Sebuah penelitian yang dilakukan di Torch Research Institute

menunjukkan bahwa perlu pemijatan selama 20 menit yang dilakukan setiap malam pada anak-anak penderita asma sehingga dapat menyebabkan mereka bernafas lebih baik.

9) Mengembangkan Komunikasi

Sentuhan adalah bentuk komunikasi pertama dengan bayi. Sentuhan bayi berarti berbicara. Pijat bayi menggabungkan aspek kedekatan yaitu kontak mata, saling tersenyum, dan ekspresi wajah.

10) Mengurangi rasa sakit

Memijat juga membantu menghilangkan gejala kembung, kolik, serta membuat tidur lebih nyenyak. Tidak hanya itu, Pijatan juga memperlancar sirkulasi darah di perut, sehingga membantu mengeluarkan gas.

11) Mengurangi nyeri

Pijatan yang lembut membantu tubuh melepaskan oksitosin dan endorphin. Kedua hormon ini dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan akibat nyeri tumbuh gigi dan hidung tersumbat.

12) Meningkatkan percaya diri

Dengan melakukan pijat bayi, orang tua lebih mengenal bayinya. Pijat bayi mampu mengurangi rasa gelisah soal perawatan anak. Ketenangan ini membuat orang tua mampu menguasai keadaan dan lebih percaya diri untuk merawat bayi.

13) Memahami kebutuhan bayi

Bayi mengeluarkan bahasa tubuh selama dipijat. Orang tua yang melakukan pijat secara rutin lebih mengenal kondisi fisik bayi karena dilakukan berulang-ulang. Orang tua lebih paham cara menghadapi bayinya saat gelisah. (Heryani Reni, 2019)

d. Waktu yang Tepat Untuk Pijat Bayi

Waktu yang paling tepat dilakukan pijat bayi adalah pada saat bayi menunjukkan respon siap untuk dipijat. Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah lahir sesuai dengan keinginan orang tua. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini:

- 1) Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru
 - 2) Malam hari, sebelum tidur. Waktu ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak. (Akhiryanti, EN dan Hainun Nisa, 2020).
- Berikut ini merupakan gambaran ekspresi bayi yang menggambarkan bayi siap menerima atau menolak dilakukan pemijatan:

Tabel 2. Ekspresi Bayi pada Saat Treatment Pijat Bayi

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 orang tua/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"> • Terlentang dengan nyaman dan tenang. • Gerakan lembut pada tangan dan kaki • Berusaha meraih orang tua, ada kontak mata dan tersenyum

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 tak terkontrol dan rewel • Selalu menjauhi saat dipegang, badan kaku dan kaki menendang
---------	---	---	---

Sumber: (Akhiryanti,EN dan Hainun Nisa, 2020)

e. Tindakan yang Tidak Dianjurkan

- 1) Memijat bayi langsung setelah makan
- 2) Memijat bayi khusus untuk pemijatan
- 3) Memijat bayi saat tidak sehat
- 4) Memijat bayi saat tidak mau dipijat
- 5) Memaksa posisi pijat tertentu pada bayi. (Heryani, Reni, 2019)

f. Persiapan Sebelum Pemijatan

- 1) Ruangan

Dibutuhkan ruangan yang nyaman, hangat, tidak ada lampu di atas bagian kepala bayi, dan tidak bising.
- 2) Alat
 - a) Alas yang empuk dan lembut
 - b) Handuk atau lap, popok, dan baju ganti
 - c) Minyak untuk memijat (baby oil)
 - d) Air hangat, washlap, dan tisu

3) Pemijat

- a) Pemijat mencuci tangan sebelum memijat bayi dan pastikan kuku pemijat harus pendek
- b) Cincin, jam tangan, atau barang yang berpotensi melukai bayi harus dilepas
- c) Alat komunikasi sebaiknya diposisikan dalam mode silent atau dimatikan
- d) Usahakan terapis dalam kondisi fit. (Akhiriyanti, EN dan Hainun Nisa, 2020).

g. Hal-hal yang Harus Diperhatikan Dalam Melakukan Pijat Bayi

- 1) Sebelum memijat, terapis harus melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki, hal ini dilakukan untuk memastikan bayi tidak memar ataupun luka.
- 2) Memandang mata bayi, disertai dengan pancaran kasih sayang
- 3) Pada saat melakukan treatment, usahakan terapis mengiringi dengan menyanyikan lagu atau memutar lagu-lagu yang tenang/lembut.
- 4) Awali pemijatan dengan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap menambahkan tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila terapis sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pemijatan yang sedang dilakukan.
- 5) Sebelum dilakukan pemijatan, lumurkan minyak yang lembut sesering mungkin.
- 6) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena pada umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada saerah kaki.
- 7) Tanggap pada isyarat yang diberikan oleh bayi, bila bayi menangis cobalah menenangkan bayi sebelum melakukan atau melanjutkan pemijatan. Bila bayi menangis lebih kuat hentikan pemijatan sementara karena mungkin bayi atau berharap untuk digendong, disusui atau sudah sangat ingin tidur.
- 8) Hindarkan mata bayi dari oil massage.

- 9) Libatkan orang tua dalam proses pemijatan agar bayi lebih tenang dan terjalin hubungan yang baik antara orang tua, bayi serta terapis.
- 10) Pijat bayi sebaiknya dilakukan oleh orang tua bayi sendiri, untuk mempererat bonding.
- 11) Hindari memijat bayi setelah selesai menyusui atau setelah makan.
(Akhiriyanti, EN dan Hainun Nisa, 2020).

h. Prinsip Pemijatan Bayi

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

- 1) Pada bayi usia 0 – 1 bulan, disarankan gerakan pemijatan lebih mendekati usapan-usapan halus.
- 2) Pada bayi usia 1 – 3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.

Dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), pada umur 3 bulan bayi bisa mengangkat kepala tegak ketika tengkurap, tertawa, menggerakkan kepala ke kiri dan kanan, membalas tersenyum ketika diajak bicara, mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh, serta kenaikan berat badan bayi umur 3 bulan sebanyak 800 gram.

- 3) Pada bayi usia 3 bulan – 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

Sebelum memulai tindakan pijat bayi (baby massage) penting bagi orang tua atau terapis yang akan melakukan pijat bayi untuk memahami dan melakukannya sesuai dengan prosedur. Berikut ini diuraikan teknik pijat bayi :

- 1) Memohon izin dengan bayi
- 2) Melepaskan emosi
- 3) Doa bersama dengan bayi
- 4) Meletakkan bayi di perlak pada tempat yang rata

- 5) Mengatur posisi bayi dalam keadaan terlentang
- 6) Melepaskan baju bayi
- 7) Ambil minyak secukupnya kemudian gosok-gosokan di depan bayi atau disamping telinga
- 8) Sentuhan awal. (Akhiryanti,EN dan Hainun Nisa, 2020).

i. Langkah-langkah Pijat Bayi

1) Kepala

Pijat mengusap bagian kepala bayi ke arah belakang, mulai dari dahi sampai ke puncak kepala. Selanjutnya tetap menggunakan ibu jari buatlah pijatan lembut bergantian dari atas sampai ke belakang.



2) Dahi

Pijat dahi di lakukan dengan meletakkan kedua tangan pada pertengahan dahi, usapkan dengan lembut mulai dari tengah ke arah samping kiri dan kanan mengurut bagian dahi.



3) Alis

Letakkan kedua ibu jari sekitar alis mata dengan menggunakan ibu jari bagian dalam sesuai arah ototnya.

Selanjutnya tetap menggunakan ibu jari buatlah pijatan lembut bagian Kanan dan kiri.



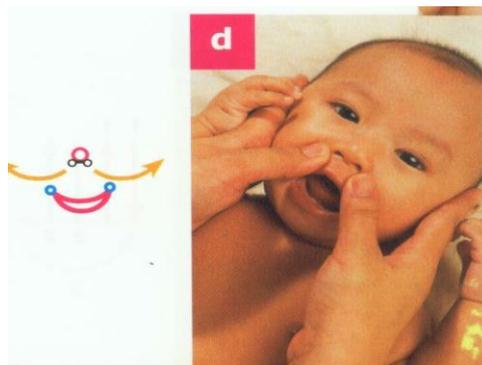
4) Hidung

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



5) Bagian di atas mulut

Letakkan kedua ibu jari di atas mulut, tepat di bawah sekat hidung pijat secara lembut ke arah atas.



6) Bagian di bawah mulut (Dagu)

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



7) Rahang

Letakkan jari telunjuk di bagian rahang bayi, pijat dengan lembut dengan gerakan membuat lingkaran-lingkar kecil.



8) Telinga

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



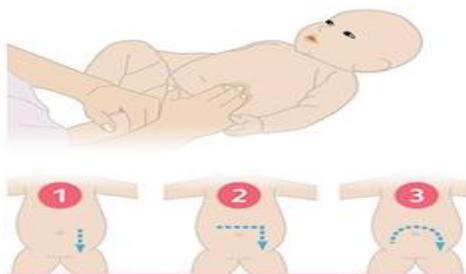
9) Dada

Letakkan kedua telapak tangan pada bagian dada bayi, gerakan kearah luar tubuh bayi, sehingga telapak tangan yang terkatup secara perlahan terbuka menghadap ke bawah, dan telapak tangan akhirnya menempa dan berjalan di atas dadanya.



10) Perut

Dengan teknik I love U, lakukan pijatan di perut sebelah kiri bayi membentuk huruf I dari atas ke bawah, kemudian membentuk huruf L dari bagian kanan atas ke bagian kiri. Lanjutkan ke bawah, lalu membentuk huruf U dari perut Kanan bawah ke atas kemudian perut kiri atas ke bawah.



11) Tangan

Ambil salah satu lengannya dan lakukan gerakan terhadap lengan, gerakan seperti pemerah susu, mulai dari ketiaknya, terus hingga ke pergelangan tangan. Kemudian pegang telapak tangannya, dan putar-putar secara perlahan beberapa kali, ke arah kanan dan kiri, pindah ke lengan satunya dan lakukan hal yang sama.



12) Kaki

Bagian ini merupakan bagian yang terbaik untuk memulai pijatan, karena merupakan bagian yang paling tidak sensitif di antara bagian tubuh bayi yang lain. Colek sedikit minyak, mulai pijat dengan kedua tangan secara perlahan, mulai dari daerah paha, terua kebawah. Buatlah pijatan secara bergantian antara tangan kanan meniru gerakan pemerah susu, pindah ke kaki sebelahnya dengan melakukan gerqkan yang sama.



13) Punggung

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



Gambar 1. Langkah-langkah pijat bayi

Sumber: (Heryani, Reni, 2019)

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

1. Kepmenkes No. 28 Tahun 2017 Pasal 20

- 1) Pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud dalam Pasal 18 huruf b diberikan pada bayi baru lahir, bayi, anak balita, dan anak prasekolah.
- 2) Dalam memberikan pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud pada ayat (1), bidan berwenang melakukan :
 - a) Pelayanan neonatal esensial;
 - b) Penanganan kegawatdaruratan, dilanjutkan dengan perujuk;
 - c) Pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, dan anak prasekolah;
 - d) Konseling dan penyuluhan.
- 3) Pelayanan neonatal esensial sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf a meliputi inisiasi menyusui dini, pemotongan dan perawatan tali pusat, pemberian suntikan vitamin K1, pemantauan tanda bahaya, pemberian tanda identitas diri, dan merujuk kasus yang tidak dapat ditangani dalam kondisi stabil dan tepat waktu ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan yang lebih mampu.
- 4) Penanganan kegawatdaruratan, dilanjutkan dengan perujukan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf b meliputi :
 - a) Penanganan awal asfiksia bayi baru lahir melalui pembersihan jalan nafas, ventilasi tekanan positif, dan/atau kompresi tekanan jantung;
 - b) Penanganan awal hipotermia pada bayi baru lahir dengan BBLR melalui penggunaan selimut atau fasilitasi dengan cara menghangatkan tubuh bayi dengan metode kangguru;
 - c) Penanganan awal infeksi tali pusat dengan mengoleskan alkohol atau providon iodine serta
 - d) Menjaga luka tali pusat tetap bersih dan kering; dan
 - e) Membersihkan dan pemberian salep mata pada bayi baru lahir dengan infeksi gonore (GO).

- 5) Pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, dan anak prasekolah sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf c meliputi kegiatan penimbangan berat badan, pengukuran lingkar kepala, pengukuran tinggi badan, stimulasi deteksi dini, dan intervensi dini penyimpangan tumbuh kembang balita dengan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP).
 - 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. Salah satu stimulasi tumbuh kembang yang dapat diberikan adalah dengan stimulasi pijat bayi.
2. Standar Pelayanan Kebidanan

Standar 13 : Perawatan bayi baru lahir

Bidan memeriksa dan menilai bayi baru lahir untuk memastikan pernapasan spontan mencegah hipoksia sekunder. Menemukan kelainan, dan melakukan tindakan atau merujuk sesuai dengan kebutuhan. Bidan juga harus mencegah dan melayani hipoksia.

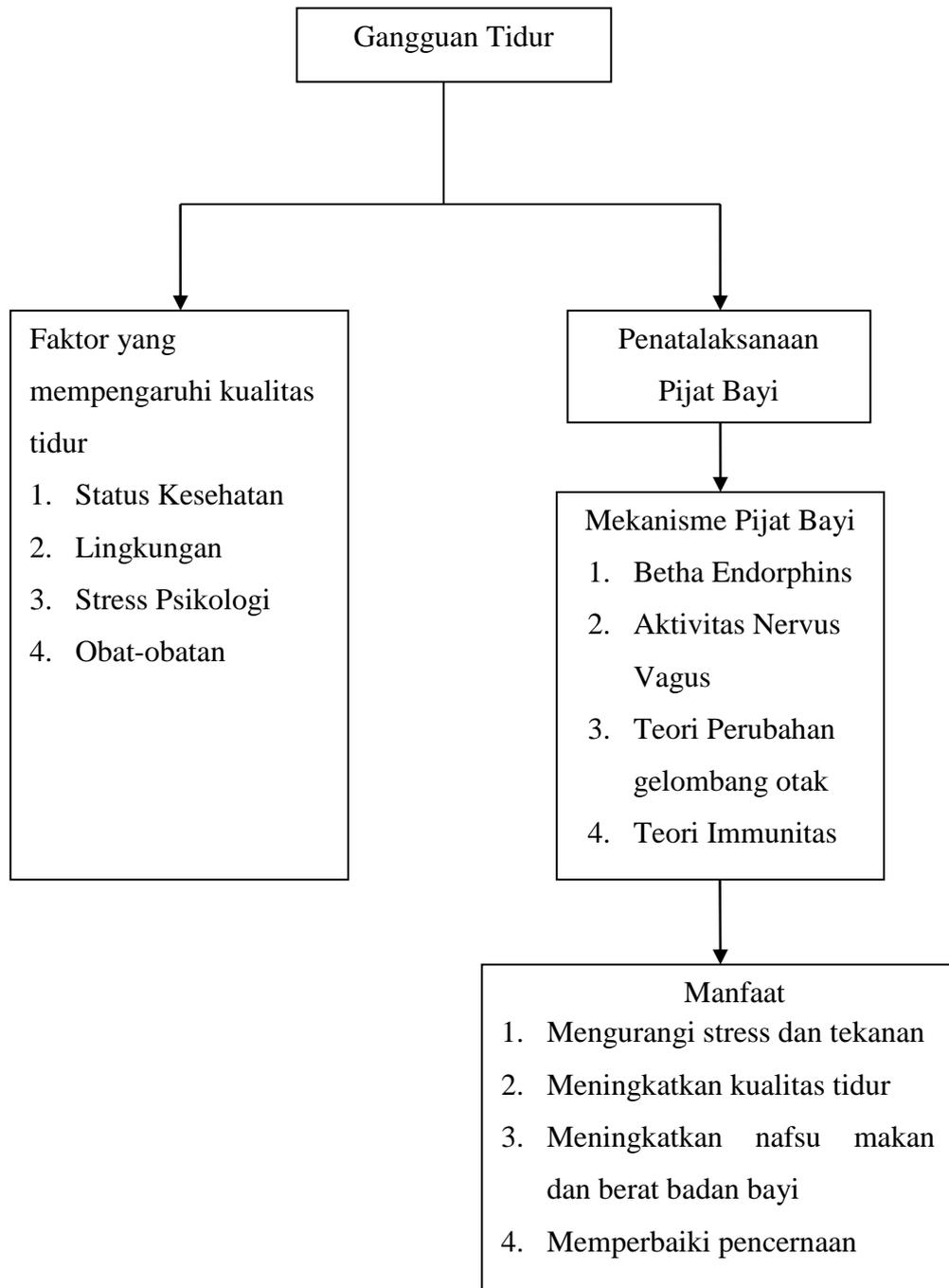
Standar 15 : Pelayanan bagi ibu dan bayi pada masa nifas bidan memberikan pelayanan selama masa nifas melalui kunjungan rumah pada hari ketiga, minggu kedua dan minggu keenam setelah persalinan, untuk membantu proses pemulihan ibu dan bayi melalui penanganan tali pusat yang benar, penemuan dini penanganan atau rujukan komplikasi yang mungkin terjadi pada masa nifas, serta memberikan penjelasan tentang kesehatan secara umum, kebersihan perorangan, makanan bergizi, perawatan bayi baru lahir, pemberian ASI, imunisasi dan KB.

C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir ini. Berikut ini penelitian terdahulu yang berhubungan dengan laporan tugas akhir ini antara lain:

1. “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Ellyzabeth Sukmawati, Norif Didik Nur Imanah 2020” Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 73,3% responden.
2. “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Niasty Lasmy Zaen, Ria Arianti 2019” Hasil penelitian membuktikan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, dimana dengan dilakukan pijat bayi membuat kualitas tidur bayi menjadi lebih baik dengan keadaan tidur malam ≥ 9 jam, terbangun ≤ 3 kali, lama terbangunnya ≤ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun pagi.
3. “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Asnita Sinaga, Natalia Laowo 2020” Hasil yang diperoleh dari 10 responden sebelum dilakukan pemijatan bayi rewel, susah tidur, sering terbangun pada malam hari, dan rata-rata kualitas tidur responden adalah 11 jam/hari. Dimana seharusnya jumlah kualitas tidur bayi yang baik adalah 13-16 jam/hari. Dan sesudah dilakukan pemijatan ada perbedaan yang signifikan dimana bayi menjadi rileks, bugar saat bangun tidur dan tidak rewel, mengatasi sakit perut dan adanya ikatan kasih sayang antara ibu dan bayinya. Peningkatan kualitas tidur yang 11 jam/hari menjadi 15 jam/hari. Peningkatan kualitas tidur pada bayi lebih signifikan pada hari keempat.

D. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : (Akhiriyanti, E.N, Hainun Nisa, 2020) (Asmadi,2012)

(Sinaga, Asnita, dan Natalia, Laowo, 2020)