

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tidur Pada Bayi

1. Pengertian Tidur

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup. Tidur adalah fenomena alami yang dikategorikan sebagai berkurangnya atau hilangnya kesadaran, kinerja otot dan aktivitas sensorik (Camaru, 2011).

2. Fungsi Tidur Bayi

Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75 % hormon pertumbuhan dikeluarkan saat anak tidur. Pada waktu bangun, penggunaan oksigen dan nutrisi digunakan untuk keperluan kegiatan fisik dan mentalnya. Keadaan katabolik mengakibatkan teraktifitasnya hormon adrenalin (epineprin) dan kortikosteroid tubuh. Selama tidur, keadaan sebaliknya yaitu anabolik terjadi, yang memungkinkan berjalannya proses konservasi energi, perbaikan sel-sel tubuh dan pertumbuhan. Akibat konsentrasi adrenalin dan kortisol turun, maka tubuh mulai membentuk hormon pertumbuhan (Afrina & Widodo, 2012: 22).

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

2012: 23).

Menurut Joesoef dalam Yudana (2003), selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya. Otak bayi tumbuh tiga kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup (Fathoni., NL., Roekistiningsih, 2006: 124). Selain membantu proses pertumbuhan, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Ubaya, 2010: 28). Pentingnya tidur pada proses belajar juga berkaitan dengan kenyataan bahwa tidur meningkatkan produksi protein. Protein berguna untuk membangun kembali sel-sel saraf (neuron) dalam otak. Tanpa protein sinaps-sinaps baru tidak akan terbentuk, dan ini akan mempengaruhi jumlah informasi yang bisa disimpan oleh orang yang kekurangan tidur. Akan tetapi, peran hormon pertumbuhan yang berfungsi sebagai promotor sintesis protein bersifat terbatas dikarenakan pelepasannya tidak berhubungan dengan kadar glukosa darah dan asam amino (Potter & Perry, 2006: 23).

3. Lama Waktu Tidur

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda-beda. Golongan usia 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

Sumber: Camaru, 2011

Jumlah waktu tidur tiap kelompok usia berbeda-beda tergantung faktor fisik, psikis, dan lingkungan. Pada bayi usia 3-6 bulan total waktu tidur berkisar antara 13-15 jam perhari, dengan pembagian 10-11 jam di malam hari, dan 4-5 jam di siang hari (Gola, 2009). Pada usia 9-12 bulan, bayi tidur dalam tempo sekitar 12 jam di malam hari dan tidur siang dua kali sehari dalam tempo satu jam atau dua jam sekali waktu (Ubaya, 2010: 29). Waktu tidur siang dan tidur malam pada anak sangatlah penting. Keduanya sangat di butuhkan dan memiliki peranan yang tidak dapat menggantikan satu sama lainnya. Anak yang tidur siang dengan cukup biasanya tidak terlalu rewel dan tidur pulas saat malamnya. Ini juga membantu pertumbuhannya, sebab pada bayi hingga balita, tidur adalah masa ketika ia tumbuh baik secara fisik dan juga otaknya.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi:

a. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur sangat berpengaruh pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Pengaturan lingkungan tidur dapat meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu dan suara bising yang dapat mengganggu tidur bayi. Jangan gunakan pewangi ruangan dan obat pengusir nyamuk yang dapat membuat bayi sesak. Sebaiknya untuk menghindari bayi dari gigitan nyamuk dapat dengan menggunakan kelambu (Ubaya, 2010 :7).

b. Aktifitas Fisik

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan diberikan perawatan spa bayi yang terdiri dari treatment renang bayi dan pijat bayi akan merangsang bayi lebih rileks dan tenang. Rendaman air hangat dengan kombinasi aromaterapi serta hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak saat renang dapat memberi sensasi dan pijatan yang menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Pemijatan yang diberikan setelah bayi berenang dapat mensekresi hormon melatonin yang dapat menstimulus tidur lebih lelap. Dengan demikian tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam (Ubaya, 2010: 8).

c. Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah

terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. ASI terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein merupakan protein utama pada whey protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna. Alfa protein kaya akan asam amino essensial yang sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi, terutama triptofan. Triptofan adalah asam amino yang berperan dalam proses neurotransmitter dan pengatur pola hidup (neurobehavioral) dimana salah satu fungsinya adalah mengatur pola tidur. Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena merasa belum kenyang. Karena itu, penuhi kebutuhan makan dan minum bayi sebelum tidur. Jika kebutuhan fisiknya dipenuhi maka bayi tidak lagi sering terbangun di tengah malam. Yang perlu diperhatikan, ditinjau dari kesehatan gigi, kebiasaan memberikan susu di malam hari sebaiknya dihentikan setelah gigi bayi muncul (sekitar usia 6 bulan setelah masa ASI eksklusif). Sebagai gantinya, berikan air putih jika ia memang haus atau tenangkan bayi agar tidur kembali. Selain itu, memberikan makanan terlalu banyak pada bayi terutama susu akan membuat kantong kemih kencang pada malam harinya dan keadaan ini akan membuat bayi lebih sering terbangun (Ubaya, 2010: 8).

d. Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur. Pada bayi adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, saluran cerna, saluran kemih, otot atau tulangnya dapat mengganggu tidur bayi (Ubaya, 2010: 9).

e. Stres psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekwensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM (Asmadi, 2009: 28).

f. Diet

Makanan yang banyak menandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang menandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur (Asmadi, 2009: 29).

g. Gaya hidup

Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Asmadi, 2009: 29).

5. Tahapan Tidur Bayi

Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur NREM ini antara lain: mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat. Pada tidur NREM ini mempunyai mempunyai empat tahap masing-masing tahap ditandai dengan pola perubahan aktivitas gelombang otak. Setiap fase menunjukkan adanya perubahan fisiologis (berkaitan dengan tubuh), neurologis (berkaitan dengan otak), dan psikologis (berkaitan dengan jiwa) yang

kemudian membentuk suatu siklus tidur yang lengkap. Berikut tahapan siklus nREM dan REM menurut Potter & Perry, (2005):

Tabel 2

Tahapan Tidur

Tahapan Siklus Tidur	Karakteristik
Tahap 1 : Nrem	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tahap transisi diantara mengantuk dan tertidur. 2) Ditandai dengan pengurangan aktivitas fisiologis yang dimulai dengan menutupnya mata, pergerakan lambat, otot berelaksasi, serta penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan metabolisme, menurunnya denyut nadi 3) Mudah terbangun
Tahap 2: Nrem	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tahapan tidur ringan 2) Denyut jantung mulai melambat, turunnya suhu tubuh, dan berhentinya pergerakan mata. 3) Masih relatif mudah terbangun dengan stimulasi
Tahap 3: nREM	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tahap awal dari tidur yang dalam 2) Laju pernapasan dan denyut jantung makin melambat karena sistem saraf simpatik makin mendominasi. 3) Otot skeletal makin berelaksasi, terbatasnya pergerakan, dan mendengkur mungkin saja terjadi 4) Sulit dibangunkan dan tidak dapat diganggu oleh stimulasi sensori
Tahap 4: nREM	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tahap tidur terdalam. 2) Tidak ada pergerakan mata dan aktivitas otot. 3) Tanda-tanda vital menurun secara bermakna dibanding selama terjaga, laju pernapasan dan denyut jantung menurun hingga 20-30%.

Tahap REM	<p>4) Seseorang yang terbangun pada tahap ini tidak secara langsung menyesuaikan diri, sering merasa pusing dan disorientasi dalam beberapa menit setelah bangun dari Tidur</p> <p>1) Ditandai dengan pergerakan mata secara cepat ke berbagai arah, pernapasan cepat, tidak teratur, dan dangkal, otot tungkai mulai lumpuh sementara, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah.</p> <p>2) Pada pria terjadi ereksi penis, sedangkan pada wanita terjadi sekresi vagina.</p> <p>3) Mimpi yang terjadi pada tahap ini penuh warna dan tampak hidup, terkadang merasa sulit untuk bergerak.</p>
-----------	---

Sumber: Potter & Perry, 2005

6. Siklus Tidur

Pada masa bayi terjadi beberapa perubahan, pola siklus tidur-bangun baru jelas terlihat pada umur 3-4 bulan, yaitu proporsi tidur lebih banyak pada malam hari. Pola tidur bayi pada usia enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Ubaya, 2010: 26). Setelah mengatur periode yang umumnya memakan waktu 10 sampai 20 menit, tidur bayi berubah tahapnya yaitu dari tahap 1 non-REM menuju tahap 3 atau 4. Bayi mungkin kembali ke tahap 1 dan berputar kembali. Setelah satu atau dua putaran tidur nREM, REM mulai timbul setelah 60 sampai 90 menit. Siklus tidur yang lebih sering muncul pada bayi adalah tahap REM dan menghasilkan tidur yang lebih pendek, sekitar 30% dari waktu tidur dihabiskan dalam siklus REM (Ubaya, 2010: 26).

B. Pijat bayi

1. Pengertian Pijat Bayi

Pijat adalah salah satu stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan efek fisiologi pada berbagai organ tubuh. Pijat yang dilakukan dengan benar dan juga teratur pada bayi diduga memiliki berbagai keuntungan dalam proses tumbuh kembang bayi. Pijat pada bayi oleh orangtua dapat meningkatkan hubungan emosional antara orangtua dan bayi, juga diduga dapat meningkatkan berat badan bayi (Indriyani 2016: 10). Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak abad keabad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan kedunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia. Pengalaman pijat pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir ibu (Cahyaningrum, 2014: 80). Sentuhan dan *pijatan* yang diberikan ibu adalah bentuk komunikasi yang dapat membangun kedekatan ibu dengan bayi dengan menggabungkan kontak mata, senyuman, ekspresi wajah. Jika stimulasi sering diberikan, maka hubungan kasih sayang ibu dan bayi secara timbal balik akan semakin kuat (Indriyani 2016: 11)

Pijat bayi atau *baby massage* merupakan gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, *wajah*, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi atau *baby massage* merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan

gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Indriyani 2016: 12).

2. Manfaat Pijat Bayi

Manfaat pijat bayi (Indriyani, 2016: 13) adalah sebagai berikut :

- a. Pijat memberi sentuhan yang menenangkan, serta mengingatkan bayi akan rasa nyaman selama berada dalam kandungan mama.
- b. Membuatnya lebih jarang sakit, tidur lebih nyenyak, dan makan lebih baik. Juga, pencernaan bayi akan lebih lancar.
- c. Mempererat kelekatan (bonding) antara anak dan orangtua, serta membuat bayi merasa nyaman.
- d. Memperlancar peredaran darah serta membuat kulit bayi terlihat lebih sehat.
- e. Bayi yang sering dipijat jarang mengalami kolik, sembelit, dan diare.
- f. Membuat otot-otot bayi lebih kuat, dan koordinasi tubuhnya lebih baik.
- g. Sistem kekebalan tubuh bayi akan lebih kuat, serta membuatnya lebih tahan terhadap infeksi dan berbagai masalah kesehatan lain.
- h. Bayi yang sering dipijat tumbuh menjadi anak yang lebih riang dan bahagia.

3. Fisiologi Pijat Bayi

Menurut Utami Roesli (2001: 10-11) satu hal yang sangat menarik pada penelitian pijat bayi adalah mekanika dasar pemijatan. Mekanisme dasar pijat bayi memang belum banyak diketahui, namun kini para pakar sudah mempunyai beberapa teori serta mulai menemukan jawabannya. Ada beberapa mekanisme yang dapat menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, antara lain pengeluaran beta

endorphin, aktivitas nervus vagus, dan produksi serotonin.

a. Beta Endorphin Mempengaruhi Mekanisme Pertumbuhan

Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahun 1989, Schanberg dari Duke University Medical School melakukan penelitian pada bayi-bayi tikus. Pakar ini menemukan bahwa jika hubungan taktil (jilatan-jilatan) ibu tikus ke anaknya terganggu akan menyebabkan hal-hal berikut:

- 1) Penurunan enzim ODC (ornithine decarboxylase), suatu enzim yang peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.
- 2) Penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan.
- 3) Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormon pertumbuhan.
- 4) Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran neurochemical beta-endorphine yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

b. Aktivitas Nervus Vagus Mempengaruhi Mekanisme Penyerapan Makanan

Penelitian Field dan Schanberg (1986) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak daripada yang tidak dipijat.

c. Aktivitas Nervus Vagus Meningkatkan Volume ASI

Penyerapan makanan yang menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas

bervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya, ASI akan lebih banyak pula diproduksi, karena seperti diketahui ASI akan semakin banyak diproduksi bila semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayi akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

d. **Produksi Serotonin Meningkatkan Daya Tahan Tubuh**

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin). 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.

e. **Mengubah Gelombang Otak**

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan konsentrasi. Ini karena pijatan akan mengubah gelombang otak, yaitu dengan menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta. Perubahan gelombang otak ini dapat dibuktikan dengan pemeriksaan EEG (electro encephalogram).

4. Faktor yang Harus Diperhatikan saat Melakukan Pijat Bayi

a. **Pelaksanaan pijat bayi**

Pijat bayi dapat dilakukan segera dimulai saat bayi dilahirkan, sesuai dengan keinginan orang tua. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut: (Roesli, 2001: 14-16).

- 1) Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
- 2) Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi agar tidur

lebih nyaman.

3) Pemijatan dilakukan selama 15 menit

b. Persiapan sebelum memijat

Sebelum melakukan pemijatan perhatikan hal-hal berikut ini.

- 1) Tangan bersih dan hangat
- 2) Hindari kuku dan perhiasan agar tidak menimbulkan goresan pada kulit bayi
- 3) Ruang untuk memijat di upayakan hangat dan tidak pengap
- 4) Bayi sudah selesai makan atau tidak lapar
- 5) Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahapan-tahapan pemijatan
- 6) Duduklah pada posisi nyaman dan tenang
- 7) Baringkan bayi diatas permukaan kain yang rata, lembut, dan bersih
- 8) Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil atau lotion)
- 9) Mintalah izin kepada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara.

c. Selama melakukan pemijatan dianjurkan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang.
- 2) Bernyanyi atau memutar lagu yang tenang dan lembut untuk bayi.
- 3) Mengawali pijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian menambahkan tekanan secara bertahap.
- 4) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan baby oil atau lotion yang lembut sesering mungkin

- 5) Sebaiknya dimulai dari bagian kaki karena umumnya bayi lebih menerima apabila di pijat di bagian kaki.
 - 6) Tanggaphlah pada isyarat yang diberikan bayi anda. Jika bayi menangis cobalah untuk menenangkannya sebelum melakukan pemijatan.
 - 7) Mandikan bayi segera setelah pemijatan agar bayi merasa segar dan bersih. Namun, bila dilakukan di malam hari, bayi cukup diseka menggunakan air hangat agar bersih dari minyak.
 - 8) Lakukan konsultasi kepada petugas kesehatan untuk mendapat keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi,
 - 9) Hindarkan mata bayi dari baby oil dan lotion.
- d. Hal yang tidak dianjurkan saat melakukan pijat bayi
- 1) Memijat bayi segera setelah makan.
 - 2) Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
 - 3) Memijat bayi dalam keadaan bayi tidak sehat.
 - 4) Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
 - 5) Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.

5. Tata cara pijat bayi

Menurut utami roesli (2001: 21-23) :

a. Kaki

1) Perahan cara india

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball. Gerakan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.

2) Peras dan putar

Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara

bersamaan. peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal pangkal paha ke arah mata kaki.

3) Telapak kaki

Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki.

4) Tarikan lembut jari

Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjayhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada setiap ujung jari.

5) Gerakan peregangan

Dengan menggunakan sisi dari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit.

Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki bayi pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.

6) Titik tekanan

Tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke arah jari-jari.

7) Punggung kaki

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

8) Peras dan putar pergelangan kaki

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

9) Perahan cara swedia

Peganglah pergelangan kaki bayi. Gerakan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki kepangkal paha.

10) Gerakan menggulung

Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.

11) Gerakan akhir

Setelah semua gerakan diatas dilakukan pada kaki kanan dan kiri bayi, rapatkan kedua kaki bayi. Letakan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat bayi dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki.

b. Perut

Catatan : hindari pemijatan tulang rusuk atau ujung tulang rusuk

1) Mengayuh sepeda

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

2) Gerakan mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan lainnya, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari- jari kaki.

3) Ibu jari kesamping

Letakan kedua ibu jari di samping kanan dan kiri pusat perut. Gerakan kedua ibu jari kearah tepi perut kanan dan kiri.

4) Bulan-matahari

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali

kedaerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan).

5) Gerakan i love you

Gerakan i dimulai dengan memijat perut bayi berawal dari bagian kiri atas kebawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “i”. Gerakan love dimulai dengan memijat perut bayi membentuk huruf “ L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. Gerakan you dimulai dari memijat perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, kebawah, dan berakhir diperut kiri bawah.

6) Gelembung atau jari-jari berjalan

Letakan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

c. Dada

1) Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada bayi atau ulu hati. Buatlah gerakan keatas sampai di bawah leher, kemudian kesamping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk gambar jantung, dan kembali

keulu hati.

2) Kupu-kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati kearah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

d. Tangan

1) Memijat ketiak

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu di ingat, kalau terjadi pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.

2) Perahan cara india

Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dari pundak kearah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

3) Peras dan putar

Cara lain adalah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan.

Dengan cara memeras dan memutar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.

4) Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan kearah

jari-jari.

5) Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju kearah ujung jari, dari pergelangan dengan gerakan memutar. Akhiri dengan melakukan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

6) Punggung tangan

Letakan tangan bayi diantara kedua tangan anda, usap punggung tangan bayi dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut

7) Peras dan putar pergelangan tangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari-jari telunjuk.

8) Perahan cara swedia

Gerakan tangan kanan dan tangan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan ke arah pundak. Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan tangan kiri kearah pundak.

9) Gerakan Menggulung

Peganglah lengan bayi bagian atas atau bahu dengan kedua telapak tangan, bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan.

e. Muka

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka:

1) Dahi : menyetika dahi (open book)

Letakan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi, tekan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar kesamping kanan dan

kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakan kebawah kedaerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan kedalam melalui daerah pipi bawah.

2) Alis : menyetrika alis

Letakan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.

3) Hidung : senyum 1

Letakan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis, tekan inu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

4) Mulut bagian atas : senyum 2

Letakan kedua ibu jari diatas mulut dibawah sekat hidung. Gerakan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

5) Mulut bagian bawah :senyum 3

Letakan kedua ibu jari anda di tengah dagu, tekan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian keatas kearah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

6) Lingkaran kecil di rahang

Dengan jari kedua tangan buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.

7) Belakang telinga

Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada

daerah belakang telinga kanan dan kiri, gerakan ke arah pertengahan dagu.

f. Punggung

1) Gerakan maju mundur

Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan, pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

2) Gerakan menyetrika

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan, dengan menggunakan tangan kiri pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang memegang pantat bayi seolah menyetrika punggung.

3) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini dengan tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi.

4) Gerakan melingkar

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

5) Gerakan menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi, buat gerakan menggaruk kebawah memanjang sampai ke pantat bayi.

g. Gerakan relaksasi

Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus, melambung-lambungkan secara lembut adalah contoh gerakan relaksasi. Teknik relaksasi mudah dan sederhana, dapat dikerjakan bersama-sama pijat bayi atau terpisah dari pijat bayi. Misalnya waktu ibu mulai memijat bagian kaki bayi, ternyata bagian kakinya tegang dan kaku, gunakan sentuhan relaksasi dan suara untuk membuat bayi menjadi rileks. sentuhan relaksasi ini dapat dipakai untuk memulai gerakan pada setiap bagian badan bayi.

h. Peregangan

Gerakan peregangan ini dapat dilaksanakan diantarapijatan atau diakhir pijatan, setiap gerakan peregangan dapat dilakukan sebanyak 4- 5 kali.

1) Tangan di silangkan

Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada, luruskan kembali kedua tangan bayi kesamping.

2) Membentuk diagonal tangan dan kaki

Pertemukan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi hingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kiri dan tangan kanan bayi ke posisi semula. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri dan tangan kanan bayi.

3) Menyilangkan kaki

Peganglah pergelangan kaki kanan dan kaki kiri bayi, lalu silangkan ke arah atas. Buatlah silangan hingga mata kaki kanan bagian luar bertemu mata kaki kiri bagian dalam, setelah itu kembalikan pada posisi semula. Peganglah pergelangan kaki kanan dan kaki kiri bayi, lalu silangkan ke arah atas. Buatlah silangan hingga mata kaki kanan bagian dalam bertemu mata

kaki kiri bagian luar, setelah itu kembalikan pada posisi semula.

4) Menekuk kaki

Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dengan dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki secara perlahan ke arah perut bayi.

5) Menekuk kaki bergantian

Gerakan yang dilakukan sama seperti gerakan menekuk kaki hanya saja kaki di tekuk secara bergantian.

C. Aromaterapi (Mawar)

1. Pengertian Aroma Terapi (Mawar)

Aromaterapi adalah aromaterapi klinis sebagai pemakaian minyak esensial untuk hasil tertentu yang dapat diukur. Orang Mesir Kuno menggunakan aromaterapi untuk meredakan nyeri pada abad ke-19, daun rosemary dibakar dirumah sakit untuk pengasapan. Sekarang, ahli aromaterapi menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan hasil kesehatan yang positif, termasuk perbaikan alam perasaan, edema, jerawat, alergi, memar, dan stress (Hamdani, 2018: 1).

Minyak aroma terapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga. *Essential oil* yang digunakan disini merupakan cairan hasil selingan dari berbagai jenis bunga, akar, biji, pohon, daun dan rempah- rempahyang memiliki khasiat untuk mengobati (Sulistiyowati, 2009: 28). Minyak aroma terapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Sebelum menggunakan terapi aroma perlu dikaji adanya riwayat alergi yang dimiliki klien (Sulistiyowati, 2009: 29).

Aroma terapi mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek luar terhadap emosi. Aroma ditangkap oleh reseptor dihidung yang kemudian memberikan emosi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga ke Hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadap stress (Sulistyowati, 2009: 29).

2. Jenis Aroma terapi dan Manfaatnya

Terapi aroma mempunyai beberapa keuntungan sebagai tindakan *supportive*. Menurut Maifrisco (2005) terdapat beberapa keuntungan dari beberapa terapi berdasarkan jenisnya. Misalnya *Rosemary* dapat bermanfaat untuk meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan daya ingat, *Lemon* merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana, *Lavender* merupakan bunga yang berwarna lembayung muda memiliki bau yang khas dan lembut sehingga dapat membuat seseorang menjadi rileks ketika menghirup aroma lavender, lavender banyak dibudidayakan di penjuru dunia. Sari minyak bunga lavender diambil dari bagian bagian pucuk bunganya (Sulistyowaty, 2009: 30). Terapi relaksasi (aroma terapi mawar) akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf oak (*neurotransmitter*), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan) maka dari itu minyak dari esensial sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah.

3. Cara Penggunaan Terapi Aroma

Inhalasi merupakan salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan

metode terapi aroma yang paling simple dan cepat. Minyak aroma masuk kedalam tubuh dengan satu tahap dengan mudah, melewati paru- paru dialirkan ke pembuluh darah melalui alveoli (Sulistyowaty, 2009: 32). Hidung mempunyai dua fungsi yang jelas yaitu sebagai penghangat dan penyaring udara yang masuk, dimana merupakan salah satu bagian dari sistem *olfactory*. Inhalasi semua dengan penciuman, dimana dapat dengan mudah merangsang *olfactory*. Setiapkali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang berbeda dari minyak esensial (Alexander, 2001). Bagaimanapun aroma dapat memberikan efek yang cepat dan kadang hanya dengan memikirkan baunya dapat memberikan bau yang nyata. Bau dapat memberikan efek terhadap fisik dan psikologi (Buckle, 2003). Cara inhalasi biasanya diperuntukkan untuk seorang pasien, yaitu dengan menggunakan cara inhalasi langsung, tetapi cara inhalasi dapat juga digunakan secara bersama misalkan dalam satu ruangan. Metode tersebut disebut inhalasi tidak langsung. Ada dua cara penggunaan aroma terapi menurut (Sulistyowati, 2009: 34), cara penggunaan terapi aroma secara langsung dan tidak langsung

1) Aroma Terapi secara langsung

Ambil 1-5 tetes minyak esensial, teteskan pada tissue atau kapas, kemudian hirup 5-10 menit. Dapat juga tissue atau kapas tersebut diletakkan dibawah bantal.

2) Stream

Tambahkan 1-5 tetes minyak esensial dalam alat steam atau penguapan yang telah diisi air. Letakkan alat tersebut disamping atau sejajar dengan kepala pasien. Anjurkan pasien untuk menghirup selama 10 menit. Anjurkan pasien

untuk menutup mata dan melepaskan kontak lens atau kacamata selama inhalasi kaena dapat menyebabkan pedih.

Adapun cara inhalasi tidak langsung Pengharum atau penyegar ruangan Tambahkan 1-5 tetes minyak esensial kedalam alat pemanas yang telah berisi air, kemudian letakkan ditempat yang aman atau sudut ruangan. Uap air dengan minyak esensial akan memberikan bau dan menyegarkan ruangan. Sangat bagus apabila ditambahkan *airconditioner* dalam ruangan tersebut. Terapi aroma yang digunakan melalui inhalasi adalah minyak terapi aroma ditempatkan diatas peralatan listrik, dimana peralatan listrik ini sebagai alat penguap. Peralatan listrik harus dicek petugas sebelum digunakan demi keamanan pasien. Kemudian dilakukan penambahan dua sampai 5 tetes minyak terapi aroma dalam vapoiser. Menurut Kohatsu (2008) mengungkapkan bahwa dalam menggunakan terapi aroma secara inhalasi, dapat dicampur dengan air dengan komposisi 4 tetes terapi aroma untuk 20 ml air, sehingga dapat menghasilkan bau yang segar dan wangi serta tidak menyengat. Adapun menurut (Sulistyowaty, 2009: 35) dalam menggunakan terapi aroma dapat menggunakan *aglo* pemanas agar dapat mendapatkan uap dari terapi aroma sehingga tercium aroma yang wangi dan dapat menimbulkan efek relaksasi serta dapat menyegarkan pikiran. Caranya adalah nyalakan lilin yang berada dibawah mangkuk. Isi mangkuk dengan air, diamkan hingga panas, selain itu tuangkan 8 tetes dari tiga pilihan kombinasi *esential oil* kedalam mangkuk yang berisi air hangat tadi. Tetapi aroma dapat dihirup secara langsung.

D. Pengaruh pijat bayi dan aromaterapi mawar terhadap lama waktu tidur bayi

Pada pemijatan terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi). Perubahan gelombang otak tersebut terjadi akibat terangsangnya aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe*. *Nuclei rafe* adalah nukleus yang berasal dari *rafe medial* batang otak dan berproyeksi disebagian besar daerah otak, khususnya yang menuju radiks dorsalis medula spinalis dan menuju hipotalamus dimana salah satu fungsinya adalah menyekresikan hormon serotonin. *Nuclei rafe* adalah daerah perangsangan yang paling mencolok yang dapat menimbulkan keadaan tidur alami. Perangsangan saraf parasimpatis pada *nuclei rafe* akan mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernapasan dan peningkatan sekresi serotonin (Guyton, 2007: 778). *Nuclei rafe* juga berproyeksi menuju ke hipotalamus, sehingga perangsangan pada *nuclei rafe* juga akan mengakibatkan perangsangan pada hipotalamus. Perangsangan pada hipotalamus menyebabkan disekresikanya *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *proopioidmelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medula adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan *endorphin* sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan *endorphin* dan *enkephalin* menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan

menimbulkan perasaan tenang dan memudahkan bayi untuk jatuh tidur. Dengan perasaan rileks dan tenang bayi akan lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lelap dan berkualitas. Aromaterapi mawar adalah aromaterapi yang memiliki kandungan *linalool* dan *geraniol* yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf *olfactorius*. Bunga mawar merah bersifat anti depresi sehingga dapat membuat jiwa menjadi tenang (Koensoemardiyah, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan Nugraini (2016) tentang pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi di desa duwet kecamatan wonosari dengan hasil diketahui bahwa pada kelompok bayi yang diberi tindakan pijat memiliki rata-rata lebih tinggi (15,90 jam/hari) dari pada kelompok yang tidak diberi pijat (13,90 jam/hari). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pijat bayi dengan lama tidur bayi.

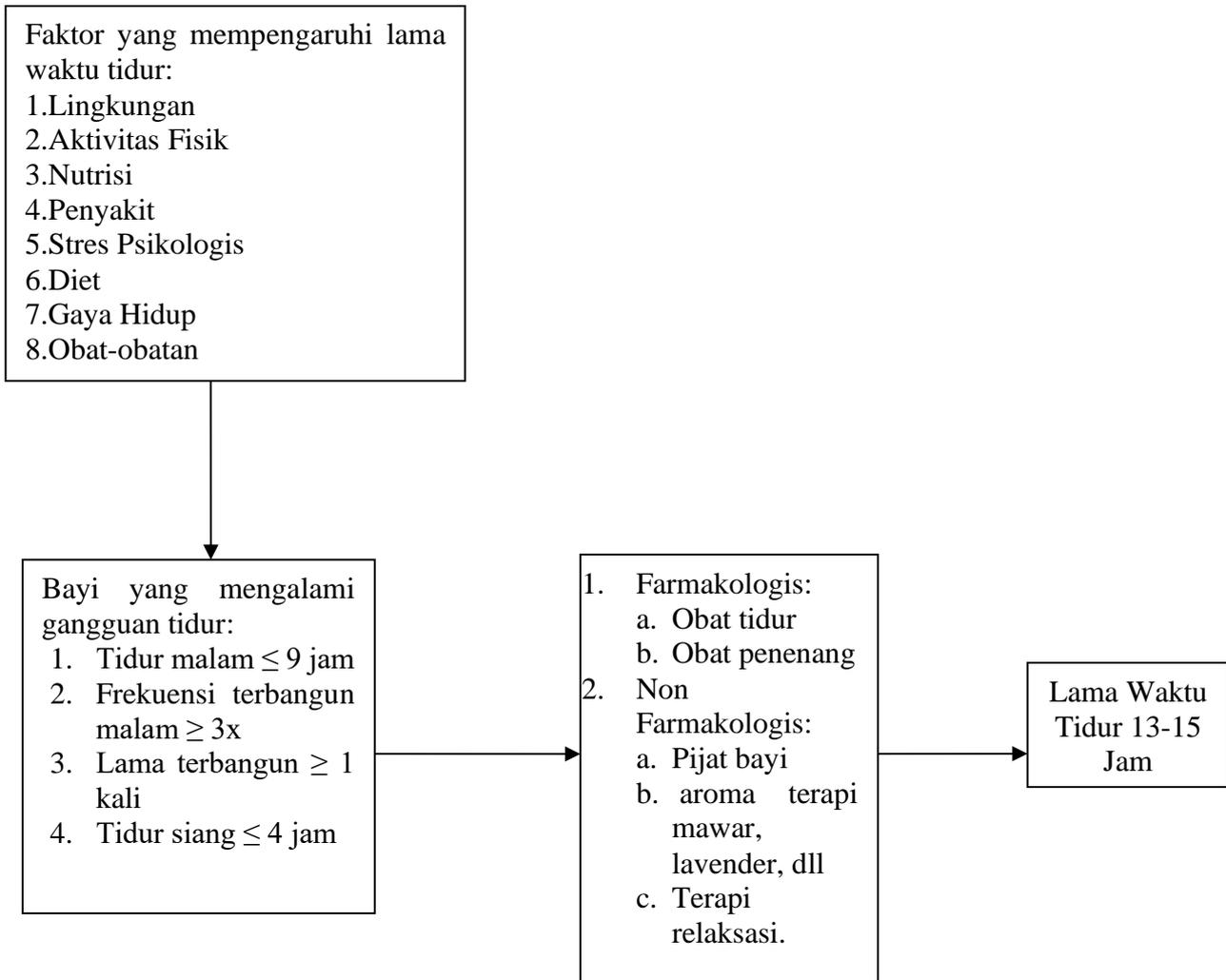
Hasil penelitian Mardiana (2014) tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi menggunakan metode pra eksperimen design dengan rancangan *one group pretest–posttest design*. Sampel dari 18 responden yang dipilih secara purposive sampling. Variabel yang diukur dalam penelitian purposive sampling. Pada penelitian ini menggunakan uji statistik paired t-test ($\alpha = 0,05$). Hasil peneliti menunjukkan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (13,77 jam/hari) dari pada sebelum dilakukan pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/hari. Hasil uji statistik diperoleh terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai ($p = 0,000$). Demikian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Rata-rata skor kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi.

Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap Durasi Tidur Bayi diketahui dengan analisis uji *Wilcoxon*. Hasil analisis statistik menunjukkan *p value* 0,004 ($<0,05$). Dari hasil analisa data tersebut dapat ditarik kesimpulan terdapat perubahan durasi tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi bunga mawar.

E. Kerangka Teori

Kerangka teori penelitian pada dasarnya merupakan ringkasan dari tinjauan pustaka untuk mengembangkan variable yang akan diteliti dalam konteks ilmu pengetahuan yang akan diteliti (Notoadmojo, 2018: 82). Berdasarkan tinjauan pustaka yang menggabungkan beberapa teori maka kerangka teori penelitian ini seperti digambarkan pada diagram berikut:

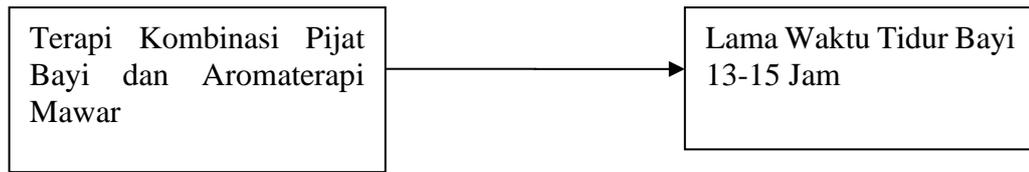


Gambar 1
Kerangka Teori

Sumber : Asmadi (2009), Fatimah Siti, L (2014), Harmanto & Subroto (2014), Ubaya (2010).

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu formulasi atau simplikasi dari kerangka teori atau teori-teori yang mendukung penelitian tersebut. Oleh karena itu kerangka konsep ini terdiri dari variabel-variabel serta hubungan variabel satu dengan yang lain sehingga dapat mengarahkan peneliti menganalisis hasil penelitian (Notoadmodjo, 2018: 83). Berdasarkan tinjauan pustaka maka dibuat kerangka konsep sebagai berikut :



Gambar 2

Kerangka Konsep

G. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu hal yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu yang mempunyai bermacam-macam nilai (Notoadmodjo, 2018: 38) berdasarkan hubungan fungsionalnya atau perannya variabel dibedakan menjadi variabel terikat (dependent) dan variabel bebas (independent) dan variabel pengganggu (confounding) (Notoadmodjo, 2018: 39) variabel dependent yang digunakan pada penelitian ini adalah lama waktu tidur bayi sedangkan variabel independent yang digunakan pada penelitian ini adalah terapi kombinasi pijat bayi dan aromaterapi mawar.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah pernyataan tentang suatu yang diduga atau hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih yang dapat diuji secara empiris (Notoadmodjo, 2018: 63), Hipotesis penelitian ini adalah Ada Peningkatan lama waktu tidur bayi setelah dilakukan Terapi Kombinasi Pijat Bayi dan Aromaterapi Mawar terhadap Lama Waktu Tidur pada Bayi Usia 3-6 Bulan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja.

I. Definisi operasional

Agar variabel dapat diukur menggunakan instrumen atau alat ukur, maka variabel harus diberi batasan atau definisi yang operasional atau “Definisi Operasional Variabel”. Definisi operasional sangat penting dan diperlukan agar pengukuran data (variabel) itu konsisten antara sumber data (responden) yang satu dengan responden yang lain (Notoadmodjo, 2018: 111). Adapun variabel penelitian yang akan didefinisikan secara operasional dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3
Defini Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Lama Waktu tidur	Durasi tidur bayi yang dihitung dalam waktu 24 jam	Wawancara	Kuesioner	Rata-rata tidur bayi dalam menit yang dihitung selama 24 jam	Rasio
2	Pijat bayi dan Aromaterapi Mawar	Gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung, yang dilakukan bersamaan dengan pemberian minyak Esensial Oil sulingan bunga mawar yang ditempatkan beberapa tetes dalam diffuser untuk menstimulasi indra penciuman bayi dan dilakukan dua kali sehari di pagi dan sore hari sebelum mandi selama minimal 15 menit.	Observasi	Check list	Dilakukan Pijat Bayi	Nominal