

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **i. Konsep Dasar Kasus**

##### **1. Bayi**

###### **1) Definisi Bayi**

Periode bayi merupakan fase penting dan kritis dalam perkembangan individu karena sensitivitasnya terhadap lingkungan, waktu yang singkat, dan tidak dapat diulang. Bayi adalah individu usia 0-12 bulan. Tidur dan istirahat merupakan faktor krusial dalam pertumbuhan bayi. Kualitas dan durasi tidur merupakan aspek penting yang memengaruhi pertumbuhan optimal bayi (Erlina et al., 2023).

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, dimulai dari kelahiran hingga bayi berusia 1 tahun. Usia perkembangan bayi terbagi menjadi 2 yaitu, neonatus sejak lahir sampai usia 28 hari dan bayi dari usia 29 hari sampai 12 bulan. Bayi adalah anak usia 0 sampai 12 bulan, setiap bayi mengalami tahap pertumbuhan dalam masa hidupnya (Roesli, 2021). Masa bayi merupakan waktu yang penting untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masa bayi sebagai dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan dari fisik, psikologis dan sosial seorang individu yang akan menapaki masa-masa berikutnya. Setiap bayi yang lahir ke dunia ini memiliki potensi yang harus dikembangkan sejak masa keemasannya (Isn'i et al., 2023). Masa bayi merupakan masa keemasan dan juga masa kritis pada perkembangan seseorang. Hal ini dikarenakan pada masa bayi hanya berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali, sedangkan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungannya (Depkes, 2022).

###### **b. Kebutuhan Dasar Bayi**

Bayi merupakan makhluk yang sangat rentan dan membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan kebutuhan dasarnya. Setiap orangtua dan pengasuh perlu memahami bahwa keberlangsungan hidup dan

perkembangan optimal seorang bayi sangat bergantung pada terpenuhinya kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial secara komprehensif (Abdullah et al., 2022). Berikut merupakan beberapa kebutuhan dasar yang diperlukan oleh bayi :

1) Nutrisi

- a) Makanan Pendamping ASI (MPASI): setelah usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI. MPASI harus bergizi dan bervariasi, termasuk sayuran, buah-buahan,ereal, dan protein seperti daging atau ikan.
- b) Pemberian ASI atau Susu Formula: bayi masih memerlukan ASI atau susu formula sebagai sumber utama nutrisi hingga usia 1 tahun. ASI tetap dianjurkan hingga 2 tahun atau lebih, jika memungkinkan.

2) Pola Eliminasi

Buang Air Besar dan Kecil: bayi yang lebih besar biasanya memiliki pola buang air besar yang lebih teratur. Penting untuk memantau frekuensi dan konsistensi tinja untuk memastikan kesehatan pencernaan

3) Perawatan Fisik

- a) Kebersihan: mandi secara teratur dan menjaga kebersihan tubuh bayi sangat penting. Ganti popok secara rutin untuk mencegah ruam.
- b) Perawatan Kulit: menggunakan produk yang aman dan lembut untuk kulit bayi, serta menjaga kelembapan kulit.

4) Tidur

Kebutuhan Tidur: bayi berusia 6-12 bulan biasanya membutuhkan sekitar 12-15 jam tidur sehari, termasuk tidur siang. Tidur yang cukup penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak.

5) Stimulasi Emosional dan Sosial

- a) Interaksi Sosial: bayi membutuhkan interaksi dengan orang tua dan pengasuh. Aktivitas seperti bermain, berbicara, dan bernyanyi membantu perkembangan sosial dan emosional.

- b) Keamanan Emosional: memberikan rasa aman dan nyaman kepada bayi melalui kehadiran dan perhatian orang tua.
- 6) Perlindungan
  - a) Lingkungan yang Aman: bayi harus dilindungi dari bahaya fisik dan lingkungan yang tidak bersih. Pastikan rumah aman dari benda-benda tajam, racun, dan bahaya lainnya.
  - b) Perlindungan dari Penyakit: Imunisasi sesuai jadwal sangat penting untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit.
- 7) Kesehatan

Pemeriksaan Rutin: rutin memeriksakan kesehatan bayi ke dokter untuk imunisasi dan deteksi dini masalah kesehatan. Ini termasuk pemeriksaan pertumbuhan dan perkembangan secara berkala.
- 8) Keterlibatan Keluarga

Dukungan Keluarga: keterlibatan anggota keluarga lain dalam perawatan bayi juga penting. Dukungan emosional dan fisik dari keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan bayi.
- 9) Stimulasi Sensorik

Pengalaman Sensorik: memberikan pengalaman sensorik yang beragam, seperti suara, cahaya, dan tekstur, untuk merangsang perkembangan otak bayi. Mainan yang aman dan bervariasi dapat membantu dalam hal ini.
- 10) Aktivitas Fisik

Gerakan dan Aktivitas: mendorong bayi untuk bergerak dan beraktivitas, seperti tummy time, merangkak, dan berjalan, untuk mendukung perkembangan motorik. Aktivitas fisik juga penting untuk kesehatan secara keseluruhan.
- 11) Pembelajaran dan Perkembangan

Stimulasi Kognitif: memberikan mainan edukatif dan aktivitas yang merangsang perkembangan kognitif, seperti buku bergambar, permainan sederhana, dan aktivitas yang melibatkan pemecahan masalah

## 2. Tumbuh Kembang Bayi

### a. Pengertian Tumbuh Kembang

Tumbuh kembang merupakan proses yang kontinu yang terjadi sejak konsepsi dan terus berlangsung sampai dewasa. Istilah tumbuh kembang mencakup 2 peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan yaitu pertumbuhan dan perkembangan (Soetjiningsih, 2021).

- 1) Pertumbuhan (growth) perubahan bersifat kuantitatif (bertambahnya jumlah, ukuran, dimensi pada tingkat sel, organ, maupun individu). Pertumbuhan fisik dinilai dengan ukuran berat (gram, pond, kilogram), ukuran panjang (cm, meter dan tanda-tanda sekunder).
- 2) Perkembangan (development) perubahannya bersifat kuantitatif dan kualitatif. Perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan/maturitas

### b. Ciri-Ciri Tumbuh Kembang

Memahami ciri-ciri tumbuh kembang bayi yang sehat sangat penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memastikan bahwa bayi mereka berkembang dengan baik (Soetjiningsih, 2021). Berikut adalah penjelasan yang lebih mendalam mengenai ciri-ciri tumbuh kembang bayi:

#### 1) Pertumbuhan Fisik

##### a) Berat Badan dan Tinggi Badan:

Pada bulan pertama, bayi biasanya kehilangan sedikit berat badan, tetapi harus kembali ke berat lahir dalam waktu dua minggu. Setelah itu, bayi yang sehat akan mengalami pertambahan berat badan yang signifikan, yaitu sekitar 150-200 gram per minggu selama enam bulan pertama. Pada usia 6 bulan, berat badan bayi biasanya akan menjadi dua kali lipat dari berat lahir. Setelah enam bulan, pertambahan berat badan akan melambat menjadi sekitar 85-140 gram per minggu hingga usia satu tahun. Tinggi badan bayi juga bertambah, dengan rata-rata pertumbuhan sekitar 2,5 cm per

bulan pada tahun pertama. Pada usia satu tahun, tinggi badan bayi biasanya meningkat sekitar 25 cm dari tinggi lahir.

b) Perkembangan Motorik Kasar:

Motorik kasar mencakup kemampuan untuk bergerak dan mengontrol otot besar. Pada usia 2 bulan, bayi mulai bisa mengangkat kepala saat tengkurap. Pada usia 4-6 bulan, mereka mulai bisa duduk dengan dukungan dan menggulingkan tubuh, lalu saat usia 6-9 bulan, banyak bayi mulai merangkak, dan pada usia 9-12 bulan, mereka biasanya dapat berdiri dengan bantuan dan mulai berjalan dengan dukungan. Kemampuan berjalan biasanya muncul antara usia 10-15 bulan, dan beberapa bayi mungkin sudah bisa berjalan sendiri pada usia 12 bulan.

2) Perkembangan Kognitif

a) Kemampuan Mengamati dan Berinteraksi:

Bayi mulai menunjukkan minat terhadap lingkungan sekitar. Pada usia 2-3 bulan, mereka akan mengikuti gerakan objek dengan mata dan menunjukkan ketertarikan terhadap suara. Pada usia 6 bulan, bayi mulai mengenali wajah-wajah yang akrab dan menunjukkan reaksi terhadap orang-orang di sekitarnya.

Pada usia 9 bulan, bayi mulai memahami konsep objek yang tidak terlihat (object permanence), yaitu bahwa benda masih ada meskipun tidak terlihat. Ini adalah langkah penting dalam perkembangan kognitif.

b) Pengenalan Objek dan Permainan:

Bayi juga mulai belajar melalui permainan. Mereka akan menjelajahi objek dengan tangan dan mulut, dan pada usia 12 bulan, mereka biasanya dapat bermain dengan mainan sederhana, seperti menggelindingkan bola atau memasukkan benda ke dalam wadah. Keterlibatan dalam permainan yang merangsang dapat membantu perkembangan kognitif dan motorik.

3) Perkembangan Sosial dan Emosional

a) Interaksi Sosial:

Bayi mulai menunjukkan respons sosial, seperti tersenyum, tertawa, dan meniru ekspresi wajah. Pada usia 3-4 bulan, mereka mulai merespons suara dan senyuman orang dewasa dan pada usia 6 bulan, bayi dapat menunjukkan preferensi terhadap orang-orang tertentu dan mulai menunjukkan keterikatan emosional kepada pengasuh utama.

b) Keterikatan Emosional:

Keterikatan emosional yang kuat dengan orang tua atau pengasuh sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosional bayi. Bayi yang sehat akan merasa cemas saat terpisah dari orang yang mereka kenal, yang merupakan tanda bahwa mereka telah membentuk ikatan yang kuat. Pada usia 12 bulan, bayi mulai menunjukkan perilaku sosial yang lebih kompleks, seperti berbagi mainan atau menunjukkan empati terhadap orang lain.

4) Kemampuan Komunikasi

a) Penggunaan Suara:

Bayi mulai mengeluarkan suara dan mengoceh pada usia sekitar 2-3 bulan. Pada usia 6 bulan, mereka mulai mengucapkan suku kata sederhana seperti "ba" atau "da". Pada usia 9 bulan, bayi biasanya mulai meniru suara dan intonasi yang mereka dengar dari orang dewasa.

b) Respons terhadap Suara

Bayi yang sehat akan merespons suara dengan menoleh atau menunjukkan ekspresi wajah yang berbeda. Pada usia 12 bulan, banyak bayi mulai mengucapkan kata-kata sederhana seperti "mama" atau "papa" dan dapat mengikuti instruksi sederhana, seperti "datang ke sini".

5) Pola Tidur

a) Jam Tidur

Bayi baru lahir biasanya tidur antara 14-17 jam sehari, tetapi pola tidur ini akan berubah seiring bertambahnya usia. Pada usia 6 bulan, banyak bayi mulai tidur lebih lama di malam hari dan

memiliki waktu tidur siang yang lebih teratur. Pada usia satu tahun, bayi biasanya tidur sekitar 12-14 jam sehari, termasuk tidur siang.

b) Kualitas Tidur:

Tidur yang berkualitas penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bayi yang sehat biasanya tidur dengan tenang dan tidak sering terbangun. Lingkungan tidur yang nyaman dan aman juga berkontribusi pada kualitas tidur bayi.

6) Nutrisi dan Kesehatan

a) Pola Makan

Bayi yang sehat mendapatkan nutrisi yang cukup dari ASI atau susu formula. Setelah usia 6 bulan, mereka mulai diperkenalkan dengan makanan padat, yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Makanan yang kaya nutrisi seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian harus diperkenalkan secara bertahap.

b) Kesehatan Umum

Memantau kesehatan bayi melalui pemeriksaan rutin dan imunisasi juga merupakan bagian penting dari tumbuh kembang yang sehat. Orang tua harus memperhatikan tanda-tanda kesehatan yang baik, seperti aktivitas yang normal, respons terhadap rangsangan, dan pertumbuhan yang sesuai dengan usia.

7) Perkembangan Sensorik

a) Penglihatan dan Pendengaran

Bayi mulai melihat dengan jelas pada usia 2-3 bulan dan dapat mengenali wajah-wajah yang akrab. Pendengaran bayi juga berkembang dengan baik, dan mereka akan merespons suara dengan menoleh atau menunjukkan minat. Pada usia 6 bulan, bayi dapat melihat objek dengan lebih baik dan mulai menjelajahi lingkungan mereka dengan lebih aktif.

b) Sentuhan dan Penciuman

Bayi sangat peka terhadap sentuhan dan aroma. Mereka akan merespons sentuhan lembut dan dapat mengenali bau orang tua

atau pengasuh mereka. Stimulasi sensorik yang baik dapat membantu perkembangan otak dan keterampilan motorik.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Bayi

Tumbuh kembang seorang bayi merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi secara dinamis. Setiap tahapan pertumbuhan dan perkembangan bayi tidak dapat dipandang sebagai fenomena sederhana, melainkan sebagai hasil interplay rumit antara faktor genetik, lingkungan, nutrisi, stimulasi, dan kondisi Kesehatan (Soetjiningsih, 2021). Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi, diantaranya :

1) Nutrisi

Nutrisi yang baik sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber nutrisi terbaik untuk bayi selama 6 bulan pertama. ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi, termasuk antibodi yang membantu melindungi dari infeksi. Setelah 6 bulan, pemberian makanan pendamping ASI yang bergizi sangat penting. Makanan yang kaya akan vitamin, mineral, dan protein mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

Kekurangan gizi, baik makro (karbohidrat, protein, lemak) maupun mikro (vitamin dan mineral), dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Misalnya, kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang berdampak negatif pada perkembangan otak.

2) Tidur

Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selama tidur, tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan yang mendukung pertumbuhan fisik. Tidur bayi terdiri dari beberapa fase, termasuk REM (Rapid Eye Movement) dan Non-REM. Fase REM penting untuk perkembangan otak dan pembelajaran. Bayi yang tidak mendapatkan tidur yang cukup dapat mengalami masalah dalam konsentrasi dan perilaku.

3) Genetika

Genetika dari orang tua mempengaruhi berbagai aspek perkembangan bayi, termasuk tinggi badan, berat badan, dan potensi perkembangan. Misalnya, jika orang tua memiliki riwayat kesehatan tertentu, bayi mungkin memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan kondisi yang sama. Variasi genetik juga dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan perilaku bayi. Penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik dapat berkontribusi pada kemampuan belajar dan kecerdasan.

4) Lingkungan

Lingkungan yang bersih dan aman sangat penting untuk kesehatan bayi. Paparan terhadap polusi, bahan kimia berbahaya, atau lingkungan yang tidak aman dapat mengganggu perkembangan fisik dan mental.

5) Pola Asuh

Pengasuhan yang penuh kasih, perhatian, dan stimulasi yang tepat (seperti bermain, berbicara, dan membaca) sangat penting untuk perkembangan kognitif dan emosional. Stimulasi yang baik dapat membantu bayi mengembangkan keterampilan motorik, bahasa, dan sosial. Pola asuh yang konsisten membantu bayi merasa aman dan nyaman. Rutinitas yang baik, seperti waktu tidur dan makan yang teratur, dapat membantu bayi mengembangkan keterampilan pengaturan diri.

6) Kesehatan dan Perawatan Medis

Imunisasi yang tepat waktu melindungi bayi dari penyakit yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan. Vaksinasi membantu mencegah infeksi serius yang dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan. Akses ke perawatan kesehatan yang baik, termasuk pemeriksaan rutin, sangat penting untuk mendeteksi dan mengatasi masalah kesehatan sejak dini. Deteksi dini masalah kesehatan dapat membantu mencegah komplikasi yang lebih serius.

7) Aktivitas Fisik

Stimulasi fisik melalui bermain dan bergerak penting untuk

perkembangan motorik kasar dan halus. Aktivitas fisik juga mendukung kesehatan jantung dan otot, serta membantu bayi belajar tentang lingkungan mereka. Bermain tidak hanya membantu perkembangan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional. Melalui bermain, bayi belajar berinteraksi dengan orang lain, berbagi, dan mengatasi konflik.

8) Hormon

Hormon, seperti hormon pertumbuhan, berperan dalam proses pertumbuhan fisik. Ketidakseimbangan hormon dapat mempengaruhi perkembangan. Misalnya, masalah tiroid dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mental bayi. Hormon juga berperan dalam pengaturan suasana hati dan perilaku, yang dapat mempengaruhi interaksi sosial bayi.

9) Pengalaman Awal

Paparan terhadap berbagai pengalaman sensori (visual, auditori, taktil) membantu perkembangan otak dan kemampuan belajar. Stimulasi sensori yang beragam dapat meningkatkan konektivitas neuron dan mendukung perkembangan kognitif. Pengalaman negatif, seperti stres atau trauma, dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial bayi. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu perkembangan otak dan mempengaruhi kemampuan bayi untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka.

3. Tidur Pada Bayi

Tidur merupakan kebutuhan fundamental bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selama fase tidur, bayi mengalami proses regenerasi sel, pertumbuhan otak, dan pembentukan memori yang sangat vital. Setiap jam tidur berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan fisik dan kognitif bayi (Sofia et al., 2025).

a. Definisi Tidur Pada Bayi

Tidur adalah keadaan fisiologis yang ditandai dengan penurunan kesadaran, aktivitas motorik yang minimal, dan respons yang berkurang terhadap rangsangan eksternal, yang sangat penting untuk pertumbuhan

dan perkembangan bayi (Sukmawati & Nur Imanah, 2022). Tidur merupakan suatu kondisi dimana individu tidak sadar, terbangun oleh rangsangan atau sensorik tertentu atau keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur juga merupakan kegiatan yang relatif tanpa kesadaran yang penuh seperti dengan istirahat dan tidur yang cukup (Supriatin et al., 2022)..

Masa Bayi adalah masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan merupakan proses peningkatan pada tubuh seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam ukuran. Peningkatan karena kesempurnaan dan bukan karena penambahan yang baru. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks sebagai hasil dari proses pematangan. Pertumbuhan berdampak pada aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan pematangan fungsi organ (Lucin, 2021).

Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di Children's Hospital Philadelphia. Tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberikan kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Permata, 2022).

#### b. Kebutuhan Tidur Pada Bayi

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia dua bulan bayi mulai lebih banyak tidur dimalam hari dibandingkan siang. Sampai usia tiga 2956 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia tiga sampai enam bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia nol sampai enam bulan berkisar antara 13-15

jam/hari. Pada bayi usia enam bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Rosalina et al., 2022). Sekitar setengah dari waktu tidur bayi dihabiskan dalam tahap tidur ringan. Selama tidur ringan, bayi melakukan sebagian besar aktivitas, seperti bergerak, berdenguk dan batuk. Banyak bayi mulai terbangun kembali ditengah malam pada usia antara 5 sampai 9 bulan (Roesli, 2021).

Dimasa tumbuh kembang, bayi membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap Rapid Eye Movement (REM). Kematangan otak sangat dibutuhkan oleh bayi untuk proses tumbuh kembang. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi rentan penyakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi pun ikut terganggu, maka dari itu bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu (Nurmalasari et al., 2023).

Tidur pada bayi terdiri dari dua fase utama yang sangat penting untuk perkembangan mereka: tidur REM (Rapid Eye Movement) dan tidur non-REM. Masing-masing fase ini memiliki karakteristik dan fungsi yang berbeda, serta berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental bayi (Putri, 2024). Tidur REM ditandai dengan gerakan mata yang cepat, peningkatan aktivitas otak, dan mimpi. Selama fase ini, otak bayi sangat aktif, meskipun tubuh mereka dalam keadaan relaksasi. Pada bayi, tidur REM dapat menyumbang hingga 50% dari total waktu tidur mereka, yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa, di mana tidur REM biasanya hanya sekitar 20-25% dari total waktu tidur. Tidur REM berperan penting dalam perkembangan otak, di mana selama fase ini, otak bayi memproses informasi yang diperoleh sepanjang hari, membantu dalam pembentukan memori dan pembelajaran. Penelitian yang telah dilakukan oleh Mawarni et al., (2023) menunjukkan bahwa tidur REM juga berkontribusi pada perkembangan sistem saraf dan pengaturan emosi, yang membantu bayi dalam mengelola stres dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan. Fase tidur ini

sangat penting untuk perkembangan kognitif, karena selama tidur REM, bayi dapat mengalami mimpi yang berfungsi sebagai cara untuk memproses pengalaman dan emosi mereka.

Di sisi lain, tidur non-REM terdiri dari tiga tahap: tahap 1 (tidur ringan), tahap 2 (tidur sedang), dan tahap 3 (tidur dalam). Selama tidur non-REM, aktivitas otak menurun, dan tubuh mengalami relaksasi yang lebih dalam. Tidur non-REM biasanya lebih panjang dibandingkan dengan tidur REM, dan pada bayi, dapat menyumbang sekitar 50-70% dari total waktu tidur. Fase ini sangat penting untuk pemulihan fisik dan pertumbuhan, di mana tubuh bayi melakukan proses regenerasi sel, memperbaiki jaringan, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Irianti & Karlinah, 2021). Tidur non-REM juga berperan dalam pengaturan hormon, termasuk hormon pertumbuhan, yang sangat penting untuk perkembangan fisik bayi. Selama tidur non-REM, bayi mengalami penurunan detak jantung dan pernapasan yang stabil, yang membantu tubuh mereka beristirahat dan memulihkan diri. Dengan demikian, kedua fase tidur ini, REM dan non-REM, saling melengkapi dan berkontribusi pada kesehatan serta perkembangan bayi secara keseluruhan. Memastikan bayi mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas dalam kedua fase ini sangat penting, dan orang tua serta pengasuh dapat membantu menciptakan lingkungan tidur yang mendukung dengan menjaga rutinitas tidur yang konsisten, menciptakan suasana yang tenang, dan memperhatikan tanda-tanda kelelahan pada bayi. Dengan memberikan perhatian yang tepat terhadap kualitas tidur bayi, orang tua dapat mendukung perkembangan optimal mereka dalam berbagai aspek, termasuk fisik, kognitif, dan emosional (Rosalina et al., 2022).

Bayi yang memiliki pola tidur yang nyenyak dan teratur akan mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya sebab pada masa inilah bayi mengalami proses tumbuh kembang. Tidur siang dan tidur malam pada anak sangatlah penting dan memiliki peranan yang tidak dapat tergantikan satu sama lainnya. Anak yang tidur di siang hari dengan cukup biasanya tidak terlalu rewel dan akan tertidur pulas

dimalam hari (Galenia, 2021).

c. Kualitas Tidur Pada Bayi

Kualitas tidur adalah kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang didapat seseorang saat tidur, yang dapat memulihkan proses tubuh yang terjadi saat seseorang bangun tidur. Jika kualitas tidurnya bagus, artinya fungsi fisiologis tubuh (seperti sel otak) sudah kembali normal setelah bangun tidur. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi sikap keesokan harinya. Bayi yang cukup tidur tetapi tidak sering bangun akan lebih sehat dan tidak rewel dan aktif pada saat setelah bangun tidur (Lutfiani & Shinta, 2022).

Kualitas mempengaruhi tidur tidur bayi pertumbuhan sangat dan perkembangan bayi. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Membiasakan bayi yang tidur siangnya cukup maka akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, namun perlu diperhatikan juga jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena dapat menyebabkan bayi rewel pada malam hari (Handriana & Nugraha dalam Rosalina et al., 2022).

Kualitas dipengaruhi tidur oleh pada beberapa hal, contohnya lingkungan fisik meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, latihan fisik, nutrisi, penyakit dan kecukupan tidur bayi. Lingkungan merupakan faktor penting terhadap kualitas tidur bayi, karena tidur menjadi hal yang membahagiakan bagi bayi. Hal ini disebabkan oleh latihan fisik dan kelelahan karena aktivitas sehari-hari sehingga umumnya akan memerlukan lebih banyak waktu tidur, agar energi menjadi seimbang. Nutrisi bayi harus tercukupi karena bayi yang belum kenyang dapat sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya. Suatu penyakit yang diderita oleh bayi dapat mengakibatkan masalah pada tidurnya, karena adanya rasa sakit yang akan mengganggu waktu tidur (Rosalina et al., 2022)

Gangguan kualitas tidur bayi dilihat dalam tiga aspek. Namun, jika bayi mengalami salah satu dari gejala ini, hal tersebut sudah masuk ke

dalam gangguan kualitas tidur bayi. Tiga aspek tersebut yaitu pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan lama terbangun/terjaga lebih dari 1 jam (Kusniyanto et al., 2024)

Kualitas tidur bayi adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tertidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun (Pratiwi, 2021). Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tidur dengan mudah dimalam hari, bugar saat bangun dan tidak. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam (Irianti & Karlinah, 2021).

#### d. Manfaat Tidur Pada Bayi

Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tidur daripada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa. Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh. Kualitas tidur bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikapnya pada keesokan harinya. Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Sukmawati, 2022 dalam Fitriyani et al, 2024).

Bayi yang tidur dalam keadaan nyenyak, dapat membuat pertumbuhan otak bayi dan akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dari pada ketika bayi terjaga atau di saat bayi sedang terbangun. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan

tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh bayi untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker, 2021). Pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya jika bayi tidur nyenyak, karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Sukmawati & Nur Imanah, 2022).

Untuk tumbuh kembang yang maksimal, bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup. Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting bagi bayi, seperti ikut andil terhadap perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan semua informasi yang diserap setiap hari. Kualitas tidur dapat memberikan dampak, baik pada aspek pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan gangguan fisiologi keseimbangan maupun psikologis yang dapat mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi. Maka, untuk itu kebutuhan tidur bayi harus benar-benar diperhatikan dan terpenuhi supaya tidak terjadi dampak negatif yang dapat mempengaruhi kembangnya (Sinaga et al, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah kebutuhan tidur bayi, karena tidur akan merangsang pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diselesaikan ketika anak sedang tidur. Hormon ini merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Kualitas tidur anak tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik tetapi juga sikap keesokan harinya (Yuantari, 2022). Tidur juga berpengaruh penting secara mental, emosional, fisik dan sistem kekebalan tubuh (Cahyani & Prastuti, 2021).

#### e. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk Pada Bayi

Dimasa tumbuh kembang, bayi membutuhkan kualitas tidur yang

cukup, karena tidur penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap Rapid Eye Movement (REM). Kematangan otak sangat dibutuhkan oleh bayi untuk proses tumbuh kembang. Bayi yang memiliki kualitas tidur buruk akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi rentan penyakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi pun ikut terganggu, maka dari itu bayi harus mempunyai kualitas tidur yang baik agar proses pematangan otak tidak terganggu (Suharto et al., 2023)

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin. (Lutfiani & Shinta, 2022).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya faktor lingkungan, penyakit, obat-obatan, kelelahan, stres dan nutrisi. Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang baik pula. Bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur (Wong dalam Rosalina et al., 2022).

Gangguan kualitas tidur pada bayi dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya. Pada saat itu otak mengembangkan sinapsis sebagai suatu koneksi penting yang memungkinkan manusia untuk bisa belajar, bergerak serta mengembangkan berbagai macam keterampilan yang baru (Hanniyah & Astuti, 2023). Saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Sehingga gangguan tidur merupakan masalah yang akan menimbulkan dampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi (Nainggolan et al., 2022).

Menurut pendapat penelitian kualitas tidur yang kurang pada bayi

dapat membuat daya tahan tubuh bayi menurun dan akan berdampak terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangannya. Beberapa dampak jika bayi kurang tidur yaitu menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi, bayi mudah rewel, bayi tampak lemas dan tidak bersemangat, pola makan terganggu dan penyakit sulit sembuh (Pratiwi, 2021).

f. Skrining Kualitas Tidur

BISQ (*Brief Infant Sleep Questionnaire*) adalah alat skrining yang dirancang khusus untuk menilai kualitas tidur bayi dan membantu mengidentifikasi berbagai masalah tidur yang umum terjadi pada kelompok usia ini. Kuesioner ini sangat penting bagi orang tua dan profesional kesehatan, karena memberikan wawasan yang mendalam tentang pola tidur bayi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi perkembangan bayi, karena tidur yang cukup berkontribusi pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesejahteraan emosional. Dengan menggunakan BISQ, orang tua dapat lebih memahami kebiasaan tidur bayi mereka, termasuk durasi tidur, latensi permulaan tidur, frekuensi terbangun di malam hari, dan perilaku tidur lainnya yang mungkin menunjukkan adanya gangguan (Sadeh, 2024).

BISQ terdiri dari beberapa subskala yang dirancang untuk memberikan gambaran komprehensif tentang kualitas tidur bayi. Subskala Tidur Bayi (IS) berfokus pada pengukuran pola tidur, termasuk berapa lama bayi tidur dan seberapa cepat mereka tertidur. Subskala Persepsi Orang Tua (PP) menilai bagaimana orang tua memandang kesulitan tidur yang dialami bayi mereka, serta dampaknya terhadap kesejahteraan keluarga secara keseluruhan (Putri, 2024). Sementara itu, Subskala Perilaku Orang Tua (PB) menggali rutinitas tidur dan perilaku orang tua yang dapat mempengaruhi tidur bayi, seperti kebiasaan menidurkan bayi atau penggunaan teknik menenangkan. Proses penggunaan BISQ dimulai dengan pengisian kuesioner oleh orang tua, yang mencakup serangkaian pertanyaan tentang kebiasaan tidur bayi mereka. Setelah kuesioner diisi,

skor dihitung berdasarkan jawaban yang diberikan, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik. Hasil dari BISQ dapat dianalisis untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, seperti memberikan saran tentang rutinitas tidur yang lebih baik, teknik relaksasi, atau intervensi lain yang mungkin diperlukan (Sevi Lestiya et al., 2024).

BISQ telah divalidasi dalam berbagai penelitian dan digunakan secara luas di seluruh dunia, dengan adaptasi dalam berbagai bahasa untuk memastikan relevansi budaya. Penelitian yang mendukung BISQ mencakup studi tentang perbedaan lintas budaya dalam pola tidur bayi dan dampak intervensi seperti pijat bayi terhadap kualitas tidur. Selain itu, BISQ juga dapat membantu dalam mendekripsi masalah tidur yang mungkin tidak disadari oleh orang tua, sehingga memungkinkan intervensi dini yang dapat mencegah masalah tidur yang lebih serius di kemudian hari. Dengan demikian, BISQ menjadi alat yang sangat berharga dalam upaya meningkatkan kualitas tidur bayi dan mendukung kesehatan serta perkembangan mereka secara keseluruhan. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang pola tidur bayi, orang tua dapat menciptakan lingkungan tidur yang lebih baik dan lebih mendukung, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Dengan demikian, BISQ tidak hanya berfungsi sebagai alat skrining, tetapi juga sebagai panduan bagi orang tua dan profesional kesehatan dalam menciptakan kebiasaan tidur yang sehat bagi bayi (Rosalina et al., 2022).

### 3. Terapi Peningkatan Kualitas Tidur

#### a. Pijat Bayi

##### 1) Definisi Pijat Bayi

Salah satu upaya yang bisa dilakukan agar kebutuhan bayi untuk tidur dapat terpenuhi adalah dengan pijatan menggunakan aromaterapi. Beberapa ahli telah melaporkan hasil penelitiannya mengenai terapi sentuhan dan pijat pada bayi dapat memberikan manfaat, misalnya bayi dapat tertidur dengan lelap, pada waktu bangun bayi memiliki kemampuan konsentrasi yang baik,

membantu merangsang kekebalan tubuh bayi, sehingga dapat melawan infeksi dan dapat meningkatkan berat badan tubuh (Supriatin et al., 2022).

*Baby massage* (pijat bayi) adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan di permukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernapasan serta memperlancar sirkulasi udara (Roesli, 2021).

Pijat bayi merupakan salah satu cara menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Bayi sekitar umur 3-4 bulan memerlukan waktu durasi untuk tidur sekitar 14-16 jam sehari, durasi tidur malam 10-11 jam sedangkan durasi untuk tidur siangnya 4-5 jam dan waktu yang tersisa untuk bayi adalah bermain dan melakukan aktifitas yang membuat bayi nyaman, misalnya bercengkrama dengan ibu dan anggota keluarga. Tetapi masalah yang dialami ibu lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Abdullah et al., 2022)..

Sentuhan merupakan salah satu cara sederhana ibu untuk berkomunikasi dengan bayinya, sentuhan merupakan wujud kasih sayang terhadap bayinya juga sentuhan ibu pada bayinya memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Sentuhan, elusan, serta pijatan adalah makanan bagi bayi. Makanan ini sama pentingnya dengan mineral, vitamin dan protein. Salah satu sentuhan yang dikenal memberikan banyak manfaat yaitu pijat bayi. Stimulasi sentuhan yang sudah berabat abat dari nenek moyang kita yang telah mengenalkan pemijatan secara turun temurun (pijat). Pijat dipraktikkan secara menyeluruh hampir di seluruh kawasan dunia. Seni ini telah diajarkan dari generas ke generasi walaupun tidak secara jelas bagaimana pijat dan sentuhan

dapat memberikan efek positif pada tubuh manusia (Pratiwi, 2021).

Pijat dapat memberikan rangsangan untuk pengeluaran hormon endorphin yang berdampak penurunan kadar nyeri. Hal ini membuat perasaan bayi semakin tenang dan frekuensi menangis berkurang. Dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Bayi yang dipijat lebih dari 15 menit maka bayi akan lebih rileks dan tidur lebih lelap, pertumbuhan dan perkembangannya pun akan bertambah baik. Dengan pijatan juga terjadi peningkatan pengeluaran kadar serotonin yang mengakibatkan peningkatan kualitas tidur bayi lebih maksimal, serotonin memiliki kandungan zat transmitter utama yang membantu pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi maupun aktivitas otak lainnya. Pengaruh positif sentuhan pada proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Kulit merupakan organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptör terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini (Widyaningsih et al., 2022).

## 2) Manfaat Pijat Bayi

Pijat bayi ini diberikan agar dapat memberikan stimulasi pada sistem saraf dan juga system respiratory serta melancarkan peredaran darah. Pijatan dapat memberikan rangsangan pada hormon di dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi sistem kerja tubuh seperti pola tidur dan bisa membantu bayi yang sulit tidur dengan nyenyak. Pijat bayi selain dapat meningkatkan kualitas tidur, juga memperkuat ikatan batin (Hartanti, 2022).

Pijat bayi juga dapat meningkatkan secara efektif bounding attachment dan lama tidur, selain itu juga dapat menurunkan frekuensi dan lama bayi terbangun di saat fase tidurnya (Hartanti, 2022).

Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke 10) yang membuat kadar enzim

penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu bayi akan lebih sering menyusu (Roesli, 2021).

Pijat dapat memberikan rangsangan untuk pengeluaran hormon endorphin yang berdampak penurunan kadar nyeri. Hal ini membuat perasaan bayi semakin tenang dan frekuensi menangis berkurang. Dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Bayi yang dipijat lebih dari 15 menit maka bayi akan lebih rileks dan tidur lebih lelap, pertumbuhan dan perkembangannya pun akan bertambah baik. Dengan pijatan juga terjadi peningkatan pengeluaran kadar serotonin yang mengakibatkan peningkatan kualitas tidur bayi lebih maksimal, serotonin memiliki kandungan zat transmitter utama yang membantu pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi maupun aktivitas otak lainnya. Pengaruh positif sentuhan pada proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Kulit merupakan organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini (Erlina et al., 2023).

Bayi setelah dilakukan pemijatan menunjukkan peningkatan kualitas tidurnya. Hal ini terjadi karena pijat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi. Efek dari tindakan pijat bayi ini mengendalikan hormon stress, sehingga bayi memiliki efek seperti mudah tidur dan perasaan nyaman, meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Pijat bayi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Pijatan dapat mengubah gelombang otak, sehingga pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (allertness) atau konsentrasi (Putri et al., 2023)

### 3) Waktu dan Durasi Pijat Bayi

Berdasarkan hasil penelitian Andani & Riyanti, (2023) pemijatan bayi dengan usia 1-12 bulan selama 7har dengan durasi

pemijatan kurang lebih dari 30 menit di dapatkan bahwa pijat bayi dapat mempengaruhi lama tidur bayi. Hasil penelitian tersebut juga di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya et al., (2022) dilakukan pijat bayi sebanyak dua kali sehari selama 7 hari dengan durasi 10 – 20 menit, ibu mengatakan terjadi perubahan positif pada bayi, yaitu bayi menyusu lebih sering dan lama dan tidur bayi lebih nyenyak dibandingkan sebelum dilakukan terapi pijat. Hal ini dikarenakan pijatan mengubah gelombang otak dengan menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang tetha dan beta (GSI, n.d.).

Bersamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawarni et al., (2023) setelah dilakukan asuhan selama 7 hari yang terhitung dari kunjungan awal pada tanggal 11-17 April 2023 dengan menggunakan terapi pijat bayi durasi 5-10 menit, 1 kali kunjungan di hari pertama kunjungan awal didapatkan bayi rewel dan masih sering terbangun tidak nyenyak karena bayi aktif di siang hari dan kurang asupan nutrisi atau ASI sebelum tidur sedangkan di pemantauan/observasi pada hari terakhir setelah bayi dilakukan pemijatan bayi tidak rewel dan jarang terbangun saat tidur diperoleh hasil bahwa keluhan/masalah gangguan tidur pada By. G membaik dan teratasi.

Waktu yang digunakan dalam pemijatan tidak ada ketentuan baku. Namun, berdasarkan pengalaman para peneliti, durasi paling lama pemijatan secara lengkap dapat dilakukan sekitar 15-20 menit. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit atau lebih akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Setelah selesai, segeralah bayi dimandikan agar tubuhnya merasa bersih dan segar dari lumuran minyak yang dipakai sehabis pijat (Prasetyono, 2021).

#### 4) Tahapan Pijat Bayi

Untuk 0-1 bulan, disarankan untuk melakukan pemijatan seperti usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya

tidak dilakukan pemijatan di daerah perut. 1-3 bulan, disarankan untuk melakukan gerakan pemijatan secara halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang singkat >3 bulan (Puri, 2022). Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam pijat bayi yaitu sebagai berikut:

- a) Persiapan sebelum dilakukan pemijatan kepada bayi:
  - (1) Mencuci tangan dan dalam keadaan hangat
  - (2) Hindari kuku dan perhiasan yang bisa menggores kulit bayi
  - (3) Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak menguap
  - (4) Bayi sudah selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
  - (5) Usahakan tidak diganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan semua tahap pemijatan
  - (6) Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
  - (7) Ibu/ayah duduk dalam posisi nyaman dan tenang
  - (8) Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (Olive Oil )
  - (9) Sebelum memijat, belailah wajah dan kepala bayi sembari mengajak bayi berbicara
- b) Hal-hal yang dianjurkan selama melakukan pemijatan:
  - (1) Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang
  - (2) Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut
  - (3) Awali pemijatan dengan sentuhan ringan
  - (4) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan badan bayi dengan minyak/lotion
  - (5) Sebaiknya pemijatan dimulai dari wajah, dada, perut, tangan, kaki bayi, dan diakhiri pada bagian punggung
  - (6) Tanggaplah dengan isyarat yang diberikan oleh bayi
  - (7) Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih
- c) Hal-hal yang tidak dianjurkan selama pemijatan:
  - (1) Memijat bayi langsung setelah selesai makan

- (2) Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
  - (3) Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
  - (4) Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi (Puri, 2022).
- 5) Langkah Pijat Bayi

a) Wajah

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka



Gambar 1. Pijat bayi bagian wajah

Sumber: Modul Praktikum Baby Massage

(1) Dahi: menyetrika dahi

Letakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi, tekan/usap dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri seolah-olah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku, gerakan ke bawah ke daerah pelipis buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis Kemudian ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata.

Fungsi gerakan: Pijat lembut pada dahi dapat menenangkan sistem saraf dengan merangsang sistem saraf parasimpatik, yang berfungsi untuk mengurangi stres dan meningkatkan rasa tenang. Selain itu, bayi dapat mengalami ketegangan di area dahi akibat berbagai faktor, dan gerakan pijat ini membantu meredakan ketegangan otot, memberikan rasa nyaman yang memudahkan mereka untuk tertidur (Hanifa, 2022). Pijat pada dahi juga meningkatkan aliran darah ke area tersebut, yang penting

untuk kesehatan kulit dan dapat membantu bayi merasa lebih nyaman. Stimulasi sensorik yang diberikan melalui pijatan ini membantu bayi mengenali dan merespons sentuhan, memberikan rasa aman yang mendukung tidur yang lebih baik. Melakukan pijat pada dahi sebagai bagian dari rutinitas tidur juga memberikan sinyal kepada bayi bahwa saatnya untuk tidur, menciptakan suasana yang menenangkan (Andani & Riyanti, 2023).

(2) Alis: menyetrika alis

Letakkan kedua ibu jari diantara kedua alis, gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada bagian mata & diatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah-olah menyetrika alis.

Fungsi gerakan: Pijat lembut di area alis dapat merangsang titik-titik akupresur yang membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi ketegangan. Dengan mengurangi ketegangan di wajah, pijatan ini memberikan rasa nyaman yang memudahkan bayi untuk tertidur. Selain itu, gerakan ini meningkatkan sirkulasi darah di sekitar alis, yang penting untuk kesehatan kulit. Stimulasi sensorik dari pijatan juga menciptakan rasa aman bagi bayi, mendukung tidur yang lebih baik. Melakukan pijat pada alis sebagai bagian dari rutinitas tidur memberikan sinyal bahwa saatnya tidur, menciptakan suasana yang menenangkan (Sanjaya et al., 2022).

(3) Hidung: senyum I

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

Fungsi gerakan: Pijat lembut di area hidung dapat

merangsang titik-titik akupresur yang membantu meredakan ketegangan dan memberikan rasa nyaman. Gerakan ini juga dapat meningkatkan sirkulasi darah di wajah, yang berkontribusi pada relaksasi. Selain itu, pijatan ini memberikan stimulasi sensorik yang positif, menciptakan rasa aman bagi bayi. Dengan melakukan pijat pada hidung sebagai bagian dari rutinitas tidur, orang tua dapat membantu bayi merasa lebih tenang dan siap untuk tidur, sehingga meningkatkan kualitas tidur mereka secara keseluruhan (Andani & Riyanti, 2023).

(4) Mulut bagian atas: senyum II

Letakkan kedua ibu jari diatas tengah mulut, gerakan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

Fungsi gerakan: Pijat lembut di area ini dapat membantu meredakan ketegangan di otot-otot wajah, memberikan rasa nyaman yang membuat bayi lebih mudah tertidur. Selain itu, gerakan ini merangsang sirkulasi darah, yang penting untuk kesehatan kulit dan relaksasi. Stimulasi sensorik dari pijatan ini juga menciptakan rasa aman bagi bayi, membantu mereka merasa lebih tenang (Putri, 2024).

(5) Lingkaran kecil di rahang

Dengan jari telunjuk kedua tangan membuat lingkaran-lingkaran kecil daerah rahang bayi.

Fungsi gerakan: Pijat lembut di area ini dapat membantu meredakan ketegangan otot di rahang, yang sering kali menjadi penyebab ketidaknyamanan. Dengan mengurangi ketegangan, bayi akan merasa lebih nyaman dan lebih mudah tertidur. Selain itu, gerakan pijat ini juga meningkatkan sirkulasi darah di sekitar rahang, yang berkontribusi pada relaksasi (Andani & Riyanti, 2023)..

b) Dada

Fungsi gerakan: Pijat lembut di area dada dapat membantu merelaksasi otot-otot dan mengurangi ketegangan, memberikan rasa nyaman yang membuat bayi lebih mudah tertidur. Selain itu, pijatan ini juga meningkatkan sirkulasi darah, yang penting untuk kesehatan jantung dan sistem pernapasan. Stimulasi yang diberikan melalui pijatan ini menciptakan rasa aman dan tenang bagi bayi, membantu mereka merasa lebih rileks (Sevi Lestiyah et al., 2024).

(1) Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan ditengah/ulu hati, buatlah gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping atas tulang selangka lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

(2) Kupu-kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati, lakukan gerakan tangan kiri ke bahu lalu ke ulu hati. Lakukan secara bergantian.



Gambar. 2 Pijat bayi bagian dada

Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

c) Perut

(1) Gerakan I Love You

- (a) "I", pijatlah bagian perut dimulai pada bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari tangan

kanan membentuk huruf “I”

- (b) “LOVE”, pijatlah bagian perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, dimulai dari kanan atas ke kiri atas kemudian sebaliknya
- (c) “YOU”, pijatlah bagian perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, dimulai dari kanan bawah ke atas, kemudian dari kiri, ke bawah dan berakhir di perut kiri bagian bawah.

Fungsi gerakan: Pijat lembut dengan pola ini dapat membantu meredakan ketidaknyamanan perut, seperti gas atau kolik, yang sering mengganggu tidur bayi. Selain itu, gerakan ini merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan fungsi pencernaan, memberikan rasa nyaman yang membuat bayi lebih mudah tertidur. Stimulasi yang diberikan melalui pijatan ini juga menciptakan rasa aman dan tenang, membantu bayi merasa lebih rileks (Hanifa, 2022).

## (2) Pijatan jari-jari berjalan

Tekan secara lembut seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis mulai dari kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung udara secara bergantian.

Fungsi gerakan: Pijat lembut ini dapat membantu meredakan ketidaknyamanan perut, seperti gas atau kolik, yang sering kali mengganggu tidur bayi. Dengan gerakan yang menyerupai jari-jari berjalan, pijatan ini merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan fungsi pencernaan, memberikan rasa nyaman yang membuat bayi lebih mudah tertidur. Selain itu, stimulasi yang diberikan melalui pijatan ini menciptakan rasa aman dan tenang, membantu bayi merasa lebih rileks (Abdullah et al., 2022).



*Gambar 3 Pijat bayi bagian perut*

Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

d) Tangan

Fungsi gerakan: Pijat lembut di area tangan dapat membantu merelaksasi otot-otot dan mengurangi ketegangan, memberikan rasa nyaman yang membuat bayi lebih mudah tertidur. Selain itu, pijatan ini juga meningkatkan sirkulasi darah, yang penting untuk kesehatan dan pertumbuhan (Mawarni et al., 2023).

(1) Perah cara Swedia

Gerakan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak, lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi kearah pundak.

(2) Perah cara India

Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi, gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak kearah pergelangan tangan, demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah sedang memeras susu sapi (Sulistiyowati & Yudha, 2022).

(3) Membuka tangan

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

(4) Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju arah ujung jari dengan gerakan memutar, akhiri gerakan dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

(5) Punggung tangan

Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan, usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.



Gambar 4. Pijat bayi bagian lengan

Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

e) Kaki

Fungsi gerakan: Pijat lembut di area kaki dapat membantu meredakan ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman, sehingga bayi lebih mudah tertidur. Selain itu, pijatan ini juga merangsang sirkulasi darah, yang penting untuk kesehatan dan perkembangan bayi. Stimulasi yang diberikan melalui pijatan ini menciptakan rasa aman dan tenang, membantu bayi merasa lebih rileks (Andani & Riyanti, 2023).

(1) Perahan cara Swedia

Peganglah pergelangan kaki bayi, gerakkan tangan secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha, lakukan secara bergantian.

(2) Perahan cara India

Peganglah kaki bayi pada bagian pangkal paha seperti

memengang pemukul soft ball, gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu

(3) Telapak kaki

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

(4) Tarikan lembut jari

Pijatlah jari-jari bayi satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

(5) Punggung kaki

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



Gambar 5 Pijat bayi bagian kaki

Sumber: Modul Praktikum Baby Massage

f) Punggung

Fungsi gerakan: Pijat lembut di area punggung dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman, sehingga bayi merasa lebih tenang dan siap untuk tidur. Selain itu, pijatan ini juga dapat merangsang sistem saraf parasimpatik,

yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Dengan meningkatkan sirkulasi darah, pijatan ini mendukung kesehatan secara keseluruhan (Andani & Riyanti, 2023)..

(1) Gerakan maju mundur

Tengkurapkan bayi secara melintang dengan kepala di sebelah kanan atau kiri, 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) Pijatan mengayuh

Dengan meletakkan telapak tangan tegak lurus terhadap tulang belakang kemudian gerakkan ke kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai bokong.



Gambar 6. Pijat bayi bagian punggung

Sumber: Modul Praktikum Baby Massage

b. Hubungan Pijat Bayi dengan Tumbuh Kembang Bayi

Tumbuh kembang merupakan perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seorang individu yang masing-masing berbeda, dan bertambah sempurnanya kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam motorik kasar, motorik halus, bicara, bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. Faktor yang mempengaruhi

tumbuh kembang yaitu nutrisi yang tercukupi, sentuhan atau rangsangan yang dilakukan secara teratur, dan lingkungan keluarga yang mendukung yang merupakan dasar untuk tumbuh kembang bayi (Ekayani, 2021).

Kemampuan dan tumbuh kembang bayi dapat dilakukan dengan cara stimulasi atau rangsangan seperti pijat bayi. Dimana pijat bayi merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara alamiah atau sentuhan yang dilakukan kepada bayi agar bayi merasa nyaman. Sentuhan alamiah yang diberikan kepada bayi dengan tindakan mengurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan bayi, pemijatan ini bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat untuk buah hati yang anda cintai. Manfaat dari pijat bayi seperti meningkatkan berat badan dan pertumbuhan bayi, meningkatkan pola tidur bayi, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya tahan tubuh dan membina ikatan kasih sayang antara orang tua dengan anak (Soetjiningsih, 2021).

Pijat bayi merupakan sentuhan atau stimulasi yang berguna untuk merangsang perkembangan motorik. Sentuhan lembut pada pijat bayi yang berinteraksi langsung dengan ujung-ujung saraf pada permukaan kulit akan mengirimkan pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada disumsum tulang belakang. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah sehingga oksigen segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan keseluruhan tubuh sehingga akan terjadi keseimbangan antara anggota gerak dengan otak yang membantu mempercepat perkembangan motorik pada bayi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian The Brazelton Neonatal bahwa bayi yang diberikan pijat terjadi peningkatan motorik yang cukup signifikan dibandingkan dengan yang tidak. Bayi dapat mengalami perkembangan jika mendapatkan rangsangan pada kulit yang akan memberikan efek nyaman dan meningkatkan perkembangan neurologi sehingga perkembangannya motoriknya lebih cepat (Perwati, 2021)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irayani, (2022) menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pemijatan dengan tekanan yang sedang lebih menunjukkan peningkatan pada motorik kasar dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan pemijatan dengan tekanan yang ringan. Pijat bayi akan menstimulasi taktil bayi agar perkembangannya bertambah pesat dengan mudah melakukan gerakan-gerakan yang kompleks atau terkoordinasi. Gerakan remasan pada pijat bayi dapat membuat otot bayi menjadi kuat. Aktivitas nervous vagus menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan pada gastrin dan insulin. Insulin berperan dalam proses metabolisme karbohidrat, penyimpanan glikogen, dan sintesis asam lemak yang akan disimpan didalam hati, lemak, dan otot. Salah satu glikogen akan menghasilkan ATP (Adenosina Trifosfat) yang berfungsi untuk kontraksi otot, ketersediaan ATP (Adenosina Trifosfat) yang cukup akan membuat bayi lebih aktif dalam beraktivitas, sehingga akan mempercepat perkembangan motorik pada bayi. Pemijatan ini dilihat dari teknik pemijatan yang dilakukan pada tubuh bayi yang dapat menstimulasi atau merangsang koordinasi otot-otot kecil dan otot-otot besar sehingga bayi dapat menggaruk manik-manik, mencari benang, duduk sendiri, merangkak, mengangkat kepala, meraba, memegang benda dengan kelima jainya dan pada saat pemijatan peneliti mengajak bayi berbicara sehingga dapat menstimulasi perkembangan bahasa bayi (Kusumastuti et al., 2021)

c. Rose Essential Oil

1) Definisi Essential Oil

Essential oil, atau minyak atsiri, adalah ekstrak konsentrat yang diambil dari berbagai bagian tanaman, termasuk daun, bunga, batang, akar, dan kulit. Proses ekstraksi ini biasanya dilakukan melalui distilasi uap atau metode cold-pressing (Homina et al., 2023). Essential oil mengandung senyawa aromatik yang memberikan aroma khas dan memiliki berbagai manfaat terapeutik.

Minyak atsiri telah digunakan selama ribuan tahun dalam praktik pengobatan tradisional, aromaterapi, dan kosmetik. Dalam aromaterapi, essential oil digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, minyak ini juga sering digunakan dalam produk perawatan kulit dan rambut karena sifat anti-inflamasi, antimikroba, dan antioksidannya (Mileva et al., 2022).



Gambar 7. Rose essential oil

Sumber: (Mileva et al., 2022)

Rose essential oil adalah minyak atsiri yang diekstrak dari kelopak bunga mawar, terutama dari spesies Rosa damascena, yang dikenal sebagai mawar Damaskus. Minyak ini terkenal karena aroma yang sangat kaya dan kompleks, yang sering dianggap sebagai salah satu aroma paling indah di dunia. Rose essential oil memiliki berbagai aplikasi, mulai dari aromaterapi hingga produk kecantikan (Nurjanah, 2022).

Minyak ini juga memiliki sejarah panjang dalam pengobatan tradisional, di mana ia digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk masalah pencernaan, peradangan, dan gangguan emosional. Selain itu, rose essential oil sering digunakan dalam ritual spiritual dan meditasi karena kemampuannya untuk menciptakan suasana yang tenang dan damai (Arianti et al., 2021).

## 2) Kandungan Rose Essential Oil

Rose essential oil mengandung berbagai senyawa kimia yang memberikan aroma dan manfaat terapeutik (Mileva et al., 2022). Beberapa komponen utama dari rose essential oil meliputi:

- a) Geraniol: Senyawa ini memberikan aroma manis dan bunga, serta memiliki sifat antimikroba dan anti-inflamasi.
- b) Citronellol: Dikenal karena aroma sitrusnya, citronellol juga memiliki sifat antimikroba dan dapat membantu mengurangi kecemasan.
- c) Phenyl Ethanol: Senyawa ini memberikan aroma mawar yang khas dan memiliki sifat antidepresan.
- d) Linalool: Dikenal karena efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.
- e) Borneol: Memiliki sifat analgesik dan anti-inflamasi.
- f) Kombinasi dari senyawa-senyawa ini memberikan rose essential oil sifat terapeutik yang beragam, termasuk efek menenangkan, anti-inflamasi, dan antidepresan.

## 3) Kelebihan Rose Essential Oil

Minyak esensial mawar memiliki sejumlah kelebihan yang menjadikannya pilihan unggul dibandingkan dengan minyak esensial lainnya, terutama dalam perawatan bayi. Salah satu keunggulan utama dari minyak esensial mawar adalah sifatnya yang sangat lembut dan tidak iritatif, sehingga aman digunakan pada kulit bayi yang sensitif. Minyak ini memiliki sifat antiseptik dan antibakteri yang dapat membantu mencegah infeksi dan menjaga kesehatan kulit bayi, terutama jika digunakan untuk mengatasi ruam atau iritasi. Selain itu, minyak esensial mawar juga dikenal memiliki efek anti-inflamasi yang dapat meredakan kemerahan dan pembengkakan pada kulit.

Aroma mawar yang menenangkan juga memberikan manfaat psikologis bagi bayi. Penelitian menunjukkan bahwa aroma yang lembut dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan kualitas tidur. Ini sangat penting bagi

bayi yang sering kali mengalami ketidaknyamanan atau gangguan tidur. Dengan menggunakan minyak esensial mawar dalam diffuser atau sebagai bagian dari pijatan lembut, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang lebih tenang dan nyaman bagi bayi mereka.

Selain itu, minyak esensial mawar kaya akan antioksidan, yang dapat membantu melindungi kulit bayi dari kerusakan akibat radikal bebas. Ini menjadikannya pilihan yang baik untuk perawatan kulit jangka panjang. Dalam konteks aromaterapi, minyak esensial mawar juga dapat membantu meningkatkan suasana hati dan menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat antara orang tua dan bayi. Dengan semua manfaat ini, minyak esensial mawar menjadi salah satu pilihan terbaik untuk perawatan bayi, memberikan perlindungan dan kenyamanan yang dibutuhkan dalam tahap awal kehidupan mereka.

#### 4) Cara Penggunaan Rose Essential Oil

Penggunaan minyak esensial mawar sebagai minyak pijat bayi dapat memberikan manfaat yang menenangkan dan meningkatkan ikatan antara orang tua dan bayi. Namun, penting untuk menggunakan minyak esensial ini dengan hati-hati. Pertama, pilihlah minyak pembawa yang aman untuk bayi, seperti minyak zaitun atau minyak jojoba. Campurkan 1-2 tetes minyak esensial mawar dengan satu sendok makan minyak pembawa. Sebelum memulai pijatan, lakukan uji sensitivitas dengan mengoleskan sedikit campuran minyak pada area kecil kulit bayi untuk memastikan tidak ada reaksi alergi. Setelah memastikan bahwa bayi tidak mengalami iritasi, Anda dapat melanjutkan dengan pijatan lembut. Gunakan campuran minyak tersebut untuk memijat lembut bayi, fokus pada area yang tegang seperti punggung dan kaki, dengan gerakan yang lembut dan menenangkan (Arianti et al., 2021).

Waktu pijat yang ideal adalah saat bayi dalam keadaan tenang, misalnya setelah mandi atau sebelum tidur, karena ini dapat membantu merelaksasi bayi dan mempersiapkannya untuk tidur yang lebih baik. Penting untuk diingat untuk tidak mengoleskan minyak pada area wajah, dekat mata, atau area genital bayi, untuk menghindari iritasi. Dengan pendekatan yang hati-hati dan penuh kasih, penggunaan minyak esensial mawar dalam pijat bayi dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan dan bermanfaat bagi kedua belah pihak, meningkatkan kualitas tidur dan memberikan rasa nyaman bagi bayi (Meihartati et al., 2022)

#### 4. Hubungan Rose Essential Oil dengan Pijat Bayi

Pijat bayi membantu merangsang kekebalan (pembawaan lahir) pada bayi, sehingga bisa membantu melawan infeksi. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi (NurmalaSari et al., 2023). Teknik pijat bayi khusus dapat membantu menghilangkan kulik (mulas), masuk angin, dan susah buang air besar. Selain itu pijat juga merangsang keluarnya hormon oksitosin, hormon oksitosin dihasilkan oleh hipotalamus. Hipotalamus memerintahkan pituitary untuk mensekresikan oksitosin, efek yang terjadi pada tubuh bayi menjadi tenang, nyaman dan mengurangi frekuensi menangis. Dengan demikian, pijatan juga meningkatkan kualitas tidurnya (Suharto et al., 2023).

Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik. Melalui penghantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh sistem minyak essensial tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ tubuh. Bau yang merangsang daerah otak yang disebut nuklues rafe untuk

mengeluarkan sekresi serotonin, enkaphaline, endhorpine yang akan membuat seseorang lebih relaks dan tenang sehingga dapat menimbulkan tidur lebih lelap yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi menjadi baik (Arianti et al., 2021).

Aromaterapi adalah terapi dengan memakai minyak esensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh, salah satu jenisnya adalah aromaterapi mawar, pemberian aromaterapi mawar memiliki dampak yang baik seperti menurunkan tekanan darah, mengatasi insomnia, migran, ketegangan saraf, stress, serta kesedihan (Utami, 2024). Aromaterapi mawar ini bekerja melalui zat-zat yang terkandung didalam minyak astiri mawar yang akan ditransmisikan kedalam sistem limbic melalui olfaktorius yang akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan zat neurokimia yang bersifat menenangkan, merilekskan, memperbaiki suasana hati, serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Homina et al., 2023)

Aromaterapi minyak essensial mawar yang menenangkan akan merangsang daerah dibagian otak yang disebut raphe nucleus untuk mensekresikan serotonin sebagai penghantar untuk tidur (Primadiati, 2023). Pijat aromaterapi telah digunakan sebagai metode terapi menggunakan minyak essensial yang dapat diserap oleh kulit dan kemudian masuk ke sirkulasi darah melaluisentuhan intensif dengan tangan atau alat pijat (Saputro & Bahiya, 2021)

Dengan kombinasi pemberian pijat dan aroma terapi mawar terbukti dapat meningkatkan durasi tidur pada bayi dikarenakan mekanisme pijat bayi ini bekerja merilekskan otot-otot pada bayi dan melancarkan sirkulasi darah, mekanisme dari aroma terapi sendiri bekerja melaluizat-zat yang terkandung didalam minyak astiri mawar yang akan ditransmisikan kedalam sistem limbic melalui olfaktorius yang akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan zat neurokimia yang bersifat menenangkan, merilekskan, memperbaiki suasana hati, serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Suharto et al., 2023).

## B. Kewenangan Bidan

Berdasarkan Undang-Undang RI nomor 17 tahun 2023, meliputi:

1. Pasal 41
  - a. Upaya Kesehatan bayi dan anak ditujukan untuk menjaga bayi dan anak tumbuh dan berkembang dengan sehat, cerdas, dan berkualitas serta menurunkan angka kesakitan, kematian, dan kedisabilitasan bayi dan anak.
  - b. Upaya Kesehatan bayi dan anak dilakukan sejak masih dalam kandungan, dilahirkan, setelah dilahirkan, sampai sebelum berusia 18 (delapan belas) tahun.
  - c. Upaya Kesehatan bayi dan anak sebagaimana dimaksud pada ayat (2) termasuk skrining bayi baru lahir dan skrining kesehatan lainnya.
  - d. Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, keluarga, dan masyarakat bertanggung jawab atas penyelenggaraan Upaya Kesehatan bayi dan anak yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau.
2. Pasal 50 Paragraf 2 tentang Pelayanan Kesehatan Anak pada ayat 1:
  - (a) Memberikan Asuhan Kebidanan pada bayi baru lahir, balita, dan anak prasekolah.
  - (b) Melakukan pemantauan tumbuh kembang pada bayi, balita, dan anak prasekolah serta diteksi dini kasus penyulit, gangguan tumbuh kembang, dan rujukan.

## C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis 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. Handayani, S., L., R. & Maryatum, M. (2024). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta.

Hasil: Hasil yang diperoleh dari pemaparan di atas dapat di deskripsikan bahwa setelah dilakukan penerapan pijat bayi sebanyak 3 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi pijat 15 menit pada kedua responden

terjadi peningkatan kualitas tidur pada By. S skor Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) meningkat 8 point dan By. A meningkat 7 point. Didapatkan perbedaan perubahan kualitas tidur pada By. S dan By. A.

2. Nurjanah et al, (2022). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terdapat adanya pengaruh yang kuat dari pijat bayi dengan minyak essensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Eka Budi Lestari Lampung Selatan. Menurut pendapat peneliti bahwa adanya pengaruh yang kuat dari pijat bayi dengan minyak essensial mawar yang diberikan kepada responden akan dapat bermanfaat untuk relaksasi, sebab pijat bayi dengan minyak essensial mawar memberi efek menenangkan serta merilekskan otot, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi sesuai kebutuhan demi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

3. Homina et al., (2023). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 4-12 Bulan Di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis penelitian dapat diketahui bahwa kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan setelah diberikan pijat bayi dengan minyak essensial mawar hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 30 bayi (86%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 5 bayi (14%). Terdapat pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak essensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang.

4. Suharto et al., (2023). Penerapan Aromatherapy Bunga Mawar (Rose Centifolia) Dan Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aromaterapi mawar dan pijat bayi mampu meningkatkan durasi tidur pada bayi dan mengatasi masalah gangguan pola tidur, di harapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan perawat berkaitan dengan intervensi terapeutik yang dapat diberikan pada bayi dengan masalah gangguan pola

tidur.

5. Meihartati et al., (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar (*Rosa Centifolia*) Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (The Effect Of Rose Flower Therapy (*Rosa Centifolia*)On The Sleep Duration Of Infants Aged 3-12 Months).

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh aromaterapi bunga mawar terhadap durasi tidur bayi usia 3-12 bulan di posyandu Delima wilayah kerja Puskesmas Darul Azhar Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu. 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 di tarik kesimpulan terdapat perubahan durasi tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi bunga mawar.

6. Andani & Riyanti (2023) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Lmomnbabyspa Wonogiri

Hasil penelitian: Hasil observasi pada penelitian yang telah dilakukan setiap hari selama 7 hari dengan durasi pemijatan kurang lebih 30 menit didapatkan hasil p value 0,00 pijat bayi berpengaruh terhadap lama tidur bayi.

7. Sanjaya et al., (2022) Studi Kasus Penerapan Pijat Bayi terhadap Perubahan Tidur dan Menyusu pada Bayi (Case Study of the Application of Infant Massage to Changes in Sleep and Breastfeeding in Infants)

Hasil penelitian: Dilakukan pijat bayi sebanyak dua kali sehari selama 7 hari dengan durasi 10 – 20 menit, ibu mengatakan terjadi perubahan positif pada bayi, yaitu bayi menyusu lebih sering dan lama dan tidur bayi lebih nyenyak dibandingkan sebelum dilakukan terapi pijat. Hal ini dikarenakan pijatan mengubah gelombang otak dengan menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang tetha dan beta (GSI, n.d.).

8. Mawarni et al., (2023) Asuhan Kebidanan Pada Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Pijat Bayi di Klinik Anaku Kamiyu Mom and Baby Spa Kota Pekanbaru Tahun 2023.

Hasil penelitian: Dilakukan asuhan selama 7 hari yang terhitung dari kunjungan awal pada tanggal 11-17 April 2023 dengan menggunakan terapi pijat bayi durasi 5-10 menit, 1 kali kunjungan di hari pertama kunjungan awal didapatkan bayi rewel dan masih sering terbangun tidak nyenyak karena bayi aktif di siang hari dan kurang asupan nutrisi atau ASI sebelum tidur sedangkan di pemantauan/observasi pada hari terakhir setelah bayi dilakukan pemijatan bayi tidak rewel dan jarang terbangun saat tidur diperoleh hasil bahwa keluhan/masalah gangguan tidur pada Bay. G membaik dan teratasi.

9. Pratiwi, (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan.

Hasil: Pada penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 1–6 bulan. Peneliti menemukan kualitas tidur bayi terlihat meningkat dimana setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi kurang sebesar menurun dari 11 bayi (31,4%) menjadi 2 bayi (5,7%). Hal tersebut juga terlihat pada kategori kualitas tidur bayi baik, meningkat signifikan dari 3 bayi (8,6%) menjadi sebesar 20 bayi (57,1%) setelah dilakukan pijat bayi.

10. Saputro & Bahiya, (2021). The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months” Heri Saputro, Choridhatul Bahiya.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah pemijatan pada bayi usia 1-7 bulan. Kualitas tidur bayi setelah pijat bayi pada kelompok perlakuan sebagian besar (60%) baik dan sebagian besar kelompok kontrol (60%) berada pada kategori buruk. Kualitas tidur bayi membaik setelah dipijat menunjukkan bahwa pijat bayi diduga kuat mempengaruhi kualitas tidur bayi.

11. Supriatin et al., (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022.

Hasil: Setelah dilakukan penelitian, pijat bayi memiliki pengaruh pada

meningkatnya kualitas tidur pada bayi 0-6 bulan di lemah Abang Rt. 001 Rw. 001 Dusin 01 Kabupaten Cirebon Kabupaten Cirebon Tahun 2022, besar responden memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 21 orang (70,0%). Setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 13 orang (43,3%).

12. Kusniyanto et al., (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Wilayah Kabupaten Gowa.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan pijat bayi. Kualitas Tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi mayoritas buruk yaitu 73,3% sedangkan kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi mayoritas baik yaitu 93,3%. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

13. Herlinda & Nilawati, (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Di Bpm Simpang Kandis Kota Bengkulu.

Hasil: Hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebagian besar (73,33%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik.

14. Anissa & Hariyanti, (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di PMB Febra Ayudiah, SST., MH.

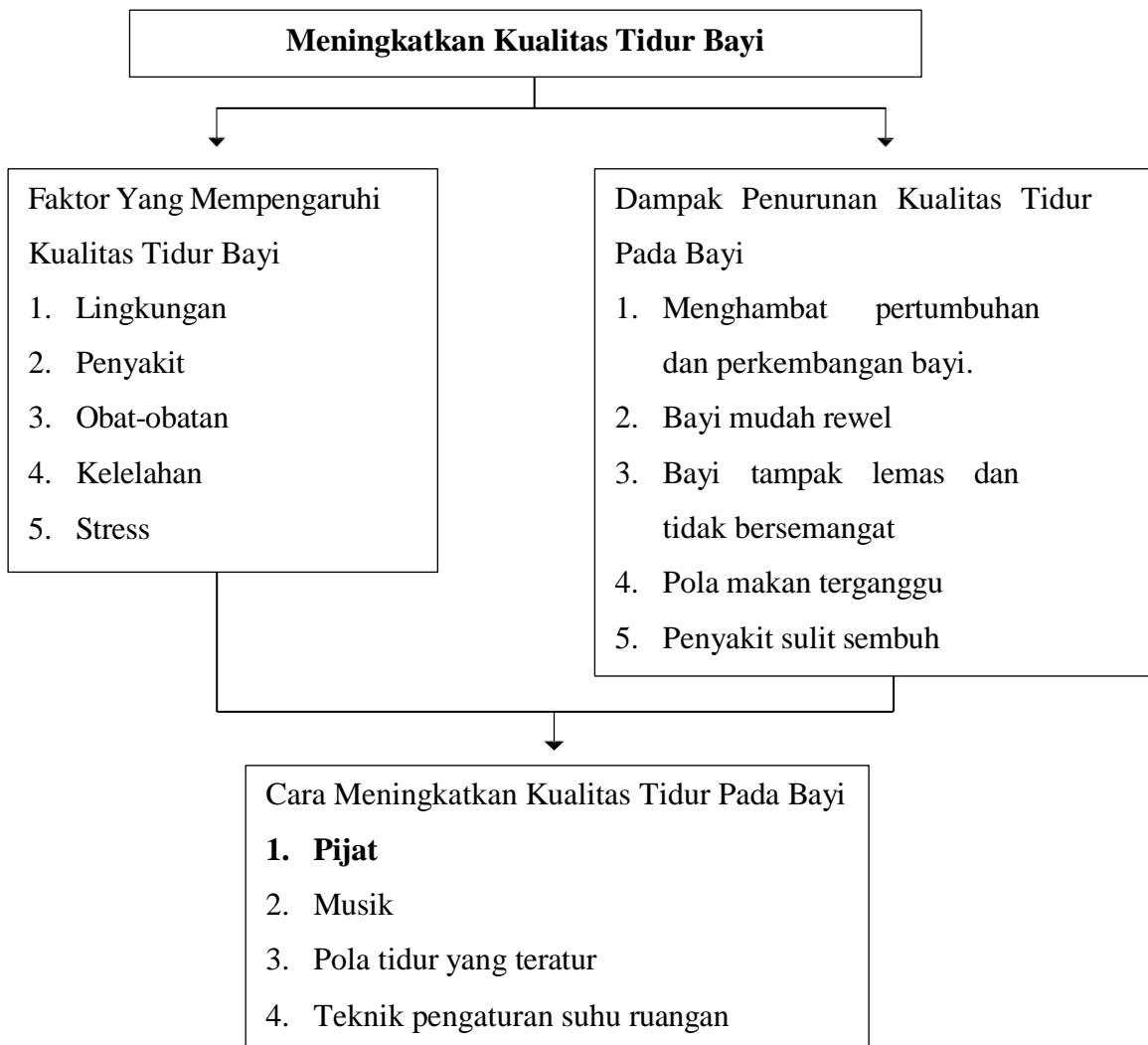
Hasil: Dari penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden setelah diberikan pijat bayi, semua bayi mengalami kualitas tidur yang baik. Sedangkan dengan uji bivariat diperoleh adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat bayi dengan kualitas tidur bayi dengan nilai  $P < 0,000$ . Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan

15. Merida, Y. & Hanifa, F., N. (2021). Pengaruh Pijat Bayi dengan Tumbuh Kembang Bayi.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 16 responden tumbuh kembang yang dilakukan massage bayi sebanyak 6 tumbuh kembang baik (85,7%). Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney didapatkan

p-value  $0,009 < 0,05$  artinya Ha diterima yaitu ada pengaruh massage bayi terhadap tumbuh kembang bayi di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Endah Setu Bekasi Tahun 2022. Odd Ratio (OR) diketahui nilai 22,6 yang artinya responden yang melakukan massage bayi akan mempengaruhi 22,6 kali lipat terhadap tumbuh kembang bayi tersebut. Pijat bayi merupakan salah satu terapi perawatan yang dilakukan secara rutinitas pada tubuh bayi dan sudah lama dikenal oleh masyarakat yang merupakan salah satu terapi tertua di dunia. Pijat bayi dapat meningkatkan ikatan kasih sayang antara anak dengan orang tua karena dilakukan langsung oleh orang tua kepada bayinya secara langsung.

## D. Kerangka Teori



Sumber: (Wong, 2021). (Nasution, 2022). Yanti., 2021)