

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Bayi

a. Definisi Bayi

Menurut WHO, bayi merupakan individu manusia yang berusia antara 0 hingga 12 bulan. Pada periode ini, bayi masih sangat bergantung pada orang dewasa dalam memenuhi kebutuhan dasarnya, seperti makanan, tidur, dan kebersihan. Definisi bayi menurut WHO mencakup periode penting dalam perkembangan manusia yang bertujuan untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan bayi yang optimal. Usia perkembangan bayi terbagi menjadi 2 yaitu, neonatus sejak lahir sampai usia 28 hari dan bayi dari usia 29 hari sampai 12 bulan. Periode bayi merupakan fase kritis dan penting dalam perkembangan individu karena sensitivitasnya terhadap lingkungan, waktu yang singkat dan tidak dapat diulang. Bayi adalah individu usia 0-12 bulan, kualitas dan durasi tidur merupakan aspek penting yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi (Erlina et al, 2023).

b. Kebutuhan Dasar Bayi

Kebutuhan dasar pada bayi meliputi nutrisi, eliminasi, pola tidur dan istirahat serta kebersihan diri. Memenuhi kebutuhan dasar bayi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka (Nur Fakhriya et al,2023). Dengan memberikan nutrisi yang tepat, memperhatikan pola eliminasi, pola istirahat dan tidur serta perawatan kesehatan, kebersihan dan kenyamanan yang baik, orangtua dapat membantu memastikan bayi mereka tumbuh dengan sehat dan bahagia.

1) Nutrisi

Bayi masih memerlukan ASI atau susu formula sebagai sumber utama nutrisi hingga usia 1 tahun tetapi ASI masih tetap dianjurkan hingga usia 2 tahun jika memungkinkan. Setelah usia 6 bulan, bayi

mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI yang bergizi dan bervariasi.

2) Pola Eliminasi

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) Pola Tidur

Kebutuhan tidur bayi berusia 0-3 bulan membutuhkan sekitar 14-17 jam, tidur dalam sehari, usia 6-12 bulan biasanya membutuhkan sekitar 12-15 jam tidur sehari, termasuk tidur siang. Tidur yang cukup penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak.

4) Perawatan Fisik

Kebersihan diri dan perawatan seperti mandi, mengganti pakaian dan popok untuk mencegah ruam merupakan salah satu kebutuhan dasar pada bayi yang harus dipenuhi oleh para orang tua.

5) Perlindungan dan Keamanan

Lingkungan yang aman pada bayi harus dilindungi dari bahaya fisik dan lingkungan yang tidak bersih. Pastikan rumah aman dari benda-benda tajam, racun, dan bahaya lainnya. Perlindungan dari penyakit termasuk imunisasi sesuai jadwal sangat penting untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit.

6) 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.

7) Stimulasi

Interaksi sosial dengan orang tua dan keluarga seperti bermain, berbicara dan bernyanyi membantu perkembangan sosial dan emosional pada bayi. Memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi merupakan kebutuhan keamanan emosional pada bayi. Selain itu pengalaman sensorik dan kognitif seperti suara, cahaya dan tekstur

serta permainan sederhana untuk merangsang perkembangan otak bayi merupakan stimulasi penting yang harus terpenuhi pada bayi.

c. Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Bayi

1) Definisi Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan bayi didefinisikan sebagai proses fisik yang mencakup peningkatan ukuran dan massa tubuh yang penting untuk mengevaluasi status gizi, sedangkan perkembangan bayi mencakup aspek-aspek perkembangan fisik, motorik, bahasa, sosial, dan emosional yang terjadi seiring waktu dan dipengaruhi oleh lingkungan (Kemenkes RI, 2020).

Perkembangan didefinisikan sebagai proses multidimensional yang mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional, dan bagaimana faktor lingkungan berkontribusi pada kemajuan tersebut. Definisi lain, pertumbuhan bayi didefinisikan sebagai proses fisik yang melibatkan peningkatan ukuran tubuh dan perkembangan organ, yang dapat diukur melalui indikator seperti berat badan dan tinggi badan (Wang et.al,2022)

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan hasil interaksi dari faktor keturunan dan lingkungan yang akan mempengaruhi kualitas proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Pertumbuhan meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, struktur tulang, dan karakteristik seksual yang bersifat kuantitatif. Sedangkan perkembangan seperti perkembangan motorik, sensorik, kognitif, dan psikososial yang bersifat kualitatif (Rista dan Wahyu,2020)

Secara umum, pertumbuhan adalah proses perubahan fisik yang dapat diukur, seperti peningkatan ukuran tubuh, berat badan, tinggi badan, dan perkembangan organ tubuh. Proses ini terjadi secara kuantitatif, artinya bisa dihitung dan diukur. Pertumbuhan sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor biologis dan genetik, serta lingkungan seperti pola makan dan perawatan kesehatan. Sedangkan perkembangan merujuk pada perubahan kualitatif yang terjadi pada

individu dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional sepanjang waktu. Perkembangan lebih luas dibandingkan dengan pertumbuhan, karena mencakup peningkatan kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan. Proses ini bersifat bertahap dan melibatkan interaksi dengan lingkungan.

2) Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan dan perkembangan 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 :

a) 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.

b) 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.

c) 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.

d) 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.

e) 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 pengaturan diri. membantu bayi mengembangkan keterampilan.

f) 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.

g) Aktivitas Fisik

Stimulasi fisik melalui bermain dan bergerak penting untuk 17 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.

h) 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.

i) Pengalaman Awal

Paparan terhadap berbagai pengalaman sensori (visual, auditori, taktil) membantu perkembangan otak dan kemampuan belajar. Stimulasi sensori yang beragam dapat meningkatkan koneksi 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) Hubungan Pertumbuhan, Perkembangan dan Tidur

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Aspek yang perlu diperhatikan pada kebutuhan tidur adalah aspek kualitas dan kuantitas, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai dengan maksimal jika adanya kualitas tidur yang baik dan cukup (Lutfiani et al., 2022). Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Tidur memiliki hubungan yang sangat erat dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi, memainkan peran krusial dalam kesehatan mereka secara keseluruhan. Bayi membutuhkan tidur yang cukup, biasanya antara 14 hingga 17 jam sehari, untuk mendukung proses pertumbuhan fisik yang cepat. Selama tidur, terutama dalam fase tidur REM (Rapid Eye Movement), tubuh memproduksi hormon pertumbuhan yang penting untuk pembentukan jaringan dan peningkatan berat badan. Selain itu, tidur yang berkualitas juga berkontribusi pada perkembangan kognitif, di mana otak bayi memproses informasi dan membangun koneksi saraf yang diperlukan untuk pembelajaran dan memori.

Kualitas tidur yang baik juga berpengaruh pada kesehatan emosional bayi; bayi yang tidur cukup cenderung lebih tenang dan mampu mengatur emosi mereka dengan lebih baik, yang penting untuk interaksi sosial dan perkembangan keterampilan sosial. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan tidur yang aman dan nyaman serta membangun rutinitas tidur yang konsisten sangat penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memastikan bahwa bayi mendapatkan manfaat maksimal dari tidur yang berkualitas, yang pada gilirannya mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

2. Tidur Pada Bayi

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 (Kalsum & Setiawati, 2021 dalam Mega,.et al 2023). 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.

Tidur pada bayi dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan fisiologis yang ditandai dengan penurunan kesadaran, aktivitas motorik yang minimal, dan respons yang berkurang terhadap rangsangan eksternal. Selama tidur, bayi mengalami berbagai fase, termasuk tidur REM (Rapid Eye Movement) dan tidur non-REM, yang masing-masing memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan kognitif mereka.

b. Kebutuhan Tidur Pada Bayi

Tidur adalah suatu bentuk adaptasi untuk bayi terhadap lingkungannya. 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 (Nurmala et al., 2023).

Bayi yang berusia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak

tidur malam dibandingkan siang hari. Seseorang bayi yang baru lahir sampai usia 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 14-17 jam, dengan pembagian 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin kurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi 0-6 bulan berkisar antara 12-15 jam/hari (Handriana & Nugraha, 2019 dalam Anggi & Indah, 2024).

Kementerian Kesehatan RI (2018), menyatakan bahwa lamanya tidur mempunyai golongan yang berbeda disetiap usianya. Golongan usia tersebut dibagi menjadi enam kategori berdasarkan rata-rata lama tidur yang dibutuhkan yaitu sebagai berikut :

No.	Usia	Lama Tidur
1	0-1 Bulan	14-18 jam
2	1-18 Bulan	12-14 jam
3	3-6 Tahun	11-13 jam
4	6-12 Tahun	10 jam
5	12-18 Tahun	8-9 jam
6	>18 Tahun	7-8 jam

Table 1 Kebutuhan Tidur Manusia

Oleh karena itu, kebutuhan tidur bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

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 (Shinta Lutfiani et al.,2022)

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan seseorang saat tidur, dan memulihkan proses-proses tubuh pada waktu bangun. 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 rewel.

Kualitas tidur mempengaruhi pertumbuhan 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 tidur merupakan ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (Mardeyanti et al, 2024).

Kualitas dipengaruhi tidur oleh pada beberapa bayi 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 (Choirah, 2019 dalam Anggi & Indah, 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 (Farida, 2024). Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun dan tidak sering rewel dan menangis. 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).

Adapun faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi yaitu aktifitas, status kesehatan serta lingkungan fisik meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan juga keadaan tempat tidur nya. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam.

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 & Norif, 2020 dalam Fitriyani et al, 2024).

Tidur adalah kebutuhan dasar yang sangat penting bagi bayi. Tidur yang cukup dan berkualitas memiliki manfaat yang sangat baik untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kesehatan emosional, dan sistem kekebalan tubuh bayi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan aman, serta memastikan bayi mendapatkan waktu tidur yang cukup untuk mendukung perkembangan optimal mereka.

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 (Nurmala et al, 2016 dalam Nabilla et al, 2021).

Di Indonesia, cukup banyak bayi yang memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sekitar 44,2%. Tetapi lebih dari 72% orangtua bayi menganggap hal tersebut bukan sebuah masalah yang besar, meskipun dianggap masalah mereka hanya menganggap sebagai masalah kecil dan tidak perlu dikhawatirkan. Padahal kenyataanya hal tersebut dapat mengganggu tumbuh kembang bayi yang menyebabkan fungsi imun menjadi rentan serta mengganggu regulasi sistem endokrin (Permata,A 2017 dalam Nabilla et al 2021).

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 (Nasution, 2021).

3. Terapi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Bayi

a. Pijat Bayi

1) Definisi Pijat Bayi

Pijat bayi adalah 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. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Roesli, 2010 dalam Rista & Wahyu,2020)

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).

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

Salah satu manfaat pijat bayi adalah memberikan manfaat relaksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak sehingga bayi dapat dikenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup. Manfaat pijat bayi antara lain efek biokimia yang memberikan perubahan fisik yang mengubah gelombang otak secara positif, meningkatkan sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan pertumbuhan dengan stimulasi taktil, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur, membangun ikatan cinta antara orang tua dan anak, meningkatkan produksi ASI dan sentuhan / pijat akan merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan energi (Roesli, 2016 dalam Shinta Lutfiani et al.,2022).

Pijat bayi memberikan stimulus dalam perkembangan motorik karena gerakan meremas pada pijat bayi dapat berguna untuk memperkuat otot otot bayi (Sukmawati dan Nur Imanah,2020). Pijat bayi juga dapat meningkatkan secara efektif *bounding attachment* dan lama tidur, selain itu juga dapat menurunkan frekuensi dan lama bayi terbangun di fase tidurnya (Hartanti, dalam Sulistyowati & Yudha, 2020).

Bayi setelah dilakukan pemijatan menunjukan 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 dalam Dita & Kamidah, 2024).

Manfaat lain dari pijat bayi yaitu:

1. Pijat memberikan sentuhan yang dapat menenangkan.
2. Membuat bayi lebih jarang sakit, tidur lebih nyenyak, dan makan lebih baik, juga pencernaan bayi akan lebih lancar
3. Mempererat jalinan kasih sayang (bounding) antara anak dan orangtua, serta membuat bayi merasa nyaman
4. Memperlancar peredaran darah serta membuat kulit bayi tampak lebih sehat
5. Bayi yang sering dipijat akan jarang mengalami kolik, sembelit, dan diare
6. Membuat otot-otot bayi lebih kuat, dan koordinasi tubuhnya lebih baik
7. Sistem kekebalan tubuh bayi akan lebih kuat, serta membuat lebih tahan terhadap infeksi dan berbagai masalah kesehatan lainnya
8. Bayi yang sering dipijat akan tumbuh menjadi anak yang lebih riang dan bahagia.
9. Meningkatkan berat badan bayi
10. Meningkatkan daya tahan tubuh.

3) Waktu dan Durasi Pijat Bayi

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. Untuk bayi yang berusia di bawah 7 bulan, pemijatan dapat dilakukan kapan saja, tetapi sebaiknya pemijatan dilakukan pada waktu pagi hari sebelum mandi, pada sore hari atau bisa juga dimalam hari sebelum bayi tidur, karena aktivitas bayi sepanjang hari yang cukup

melelahkan tentunya bayi perlu mendapatkan relaksasi agar otot-ototnya menjadi rileks kembali sehingga bayi dapat tidur dengan nyenyak dan tenang. Pijat bayi dapat dilakukan sehari dua kali, menurut penelitian bayi yang dipijat selama 4 hari selama pagi dan sore akan mampu meningkatkan daya tahan tubuhnya sebanyak 40% dibandingkan dengan bayi-bayi yang tidak dipijat (Syamsiah et al., 2022) dan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ayu Ngurah Mila et al., (2023) menyatakan bahwa bayi yang dipijat selama 4 hari berturut-turut dapat meningkatkan kualitas tidur.

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, 2022).

4) Tahapan Pijat Bayi

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, disarankan untuk melakukan pijatan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

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 (*Virgin Coconut 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 pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat
 4. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
 5. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

5) Langkah Pijat Bayi

a) Wajah

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka

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.

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.

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.

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

5. Lingkaran kecil di rahang

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



Gambar 1 Pijat bayi bagian wajah

Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

b) Dada

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 Praktikum Baby Massage

c) Perut

1. Gerakan I Love You

- “I”, pijatlah bagian perut dimulai pada bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari tangan kanan membentuk huruf “I”
- “LOVE”, pijatlah bagian perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, dimulai dari kanan atas ke kiri atas kemudian sebaliknya
- “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.

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.



Gambar 3 Pijat bayi bagian perut
Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

d) Tangan

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 ke arah 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 ke arah pergelangan tangan, demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah sedang memeras susu sapi.

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 kearah jari-jari dengan lembut.



Gambar 4 Pijat bayi bagian lengan
Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

e) Kaki

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

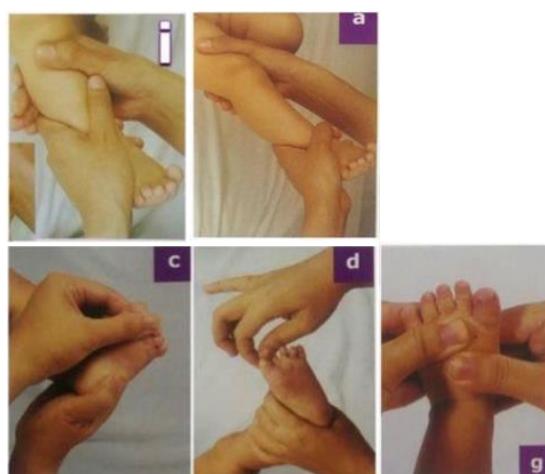
Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki.

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 Pratikum Baby Massage

f) Punggung

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 1.6 Pijat bayi bagian Punggung
Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

b. Aromaterapi

Aromaterapi adalah praktik menggunakan minyak esensial dari tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Pada bayi aromaterapi dapat membantu menenangkan, meningkatkan kualitas tidur, dan mendukung suasana hati yang lebih baik, terutama ketika dikombinasikan dengan pijat. Minyak aroma terapi memiliki manfaat menghantarkan pesan ke otak, melepaskan berbagai neurokimiawi seperti relaksan, stimulan, sedatif dan sifat eforik menimbulkan rasa senang (Defi&Trya, 2021). Dalam menggunakan aromaterapi terdapat berbagai cara, seperti menggunakan oil aromaterapi sebagai minyak pijat dan menggunakan diffuser.

c. Musik Klasik

Musik klasik dapat menenangkan bayi saat tertidur sehingga dapat tertidur lebih dalam dan jarang terbangun pada malam hari. Sebagai stimulan yang dapat meningkatkan kinerja kognitif seseorang dan mampu menciptakan rasa rileks dan ketengana serta dapat memulihkan, meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan emosional, sosial serta spiritual yang disebabkan karena musik klasik memiliki beberapa kelebihan diantaranya musik bersifat nyaman, dapat

menenangkan dan membuat bayi menjadi rileks. Maka dari itu, musik klasik sering kali menjadi alternatif orangtua sebagai cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi mereka.

4. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur

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 & Nahariani, 2017 dalam Dina&Nur, 2023). Teknik pijat bayi khusus dapat membantu menghilangkan kulik (mulus), 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 (Mufdlilah, 2017 dalam Dina&Nur, 2023).

Pemijatan dapat mempengaruhi lamanya waktu tidur bayi dan bayi dapat mudah tertidur kembali disaat terbangun. Hal tersebut dapat terjadi karena ada sentuhan ringan yang mampu merelaksasi otot-otot bayi, sehingga bayi menjadi lebih tenang, nyaman, melancarkan sirkulasi darah serta tidak terlihat lemas (Kalsum dan Setiawati, 2021; Afriyanti, 2018 dalam Mega Karina et al.,2023).

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 (Soetjiningsih, 2021).

B. Kewenangan Bidan

Menurut Kepmenkes No. 320 Tahun 2022 Tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan memiliki kewenangan dalam melakukan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang terhadap bayi dan anak. Pijat bayi merupakan salah satu contoh stimulasi yang sering dilakukan oleh masyarakat (Salsabila, 2022).

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 menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis terinspirasi dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait dengan latar belakang masalah laporan tugas akhir ini :

1. Penelitian oleh Rista&Wahyu tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan”

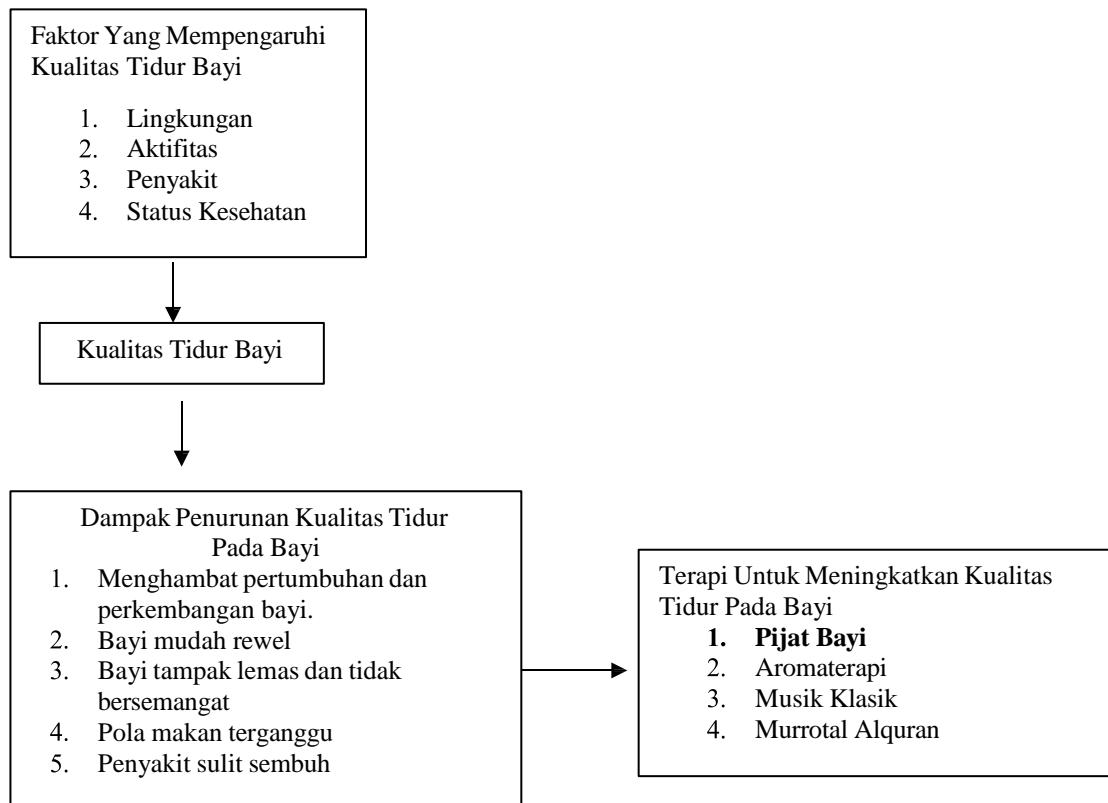
Hasil penelitian : Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi lebih dari 50% yaitu 67% bayi berada pada kategori kualitas tidur buruk dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur baik yaitu hanya 13%, (2) Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah diberikan pijat bayi lebih dari 50% bayi yaitu 60% pada kategori kualitas tidur baik dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur buruk yaitu hanya 10%, (3) Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

2. Penelitian oleh Titin Supriyatni.,et al 2022 dengan judul “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022”Hasil Penelitian : Berdasarkan karakteristik responden meliputi usia bayi dan kualitas tidur bayi masing-masing memiliki pengaruhnya sendiri terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi setelah dilakukan pijat bayi.

3. Penelitian oleh Erlina et al,2023 dengan judul “Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan”

Hasil penelitian : Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat kualitas tidur bayi sebelum dipijat 0% kategori baik, tetapi sesudah dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi 100 % kategori baik. Diperkuat dengan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks didapat hasil dari perhitungan p value = 0,000 yang berarti p value $< \alpha$ (0,05). Hal ni menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1 hingga 12 bulan.

D. Kerangka Teori



Gambar 7 Kerangka Teori

Sumber, Modifikasi : Fitriyani,.Et al (2024), Nabilla.,et al (2021) dan Nasution (2021).