

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Bayi

1. Pengertian Bayi

Dimulai saat lahir dan terus berlanjut hingga bayi berusia satu tahun, periode waktu dimana pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir paling cepat adalah tahun pertama kehidupan. Ada dua fase perkembangan bayi yang terpisah yaitu, tahap neonatal, yang berlangsung dari lahir hingga 28 minggu, dan periode dewasa yang berlangsung dari 29 minggu hingga 12 bulan. Kata “neonatus” digunakan untuk merujuk pada bayi yang berada dalam satu bulan penuh pertama keberadaannya. Frasa ini juga digunakan saat merujuk pada bayi baru lahir. Dari saat kelahiran bayi hingga akhir tahun pertama keberadaannya, periode waktu ini disebut sebagai “tahun pertama bayi”. Individu berusia 0 hingga 12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat serta kebutuhan kalori yang berfluktuasi disebut dengan bayi.

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dimulai dari bayi tersebut lahir hingga nanti berusia satu tahun. Masa bayi dianggap sebagai periode kritis dalam perkembangan kepribadian karena merupakan dimana dasar-dasar diawal kehidupannya. Bayi memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal pada masa keemasan diawal kehidupan mereka. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan hasil interaksi dari faktor keturunan dan lingkungan yang akan mempengaruhi kualitas proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak (Anggraini, R. D., & Sari, W. A. 2020).

2. Pertumbuhan Fisik Bayi

Saat berada di dalam rahim, pergerakan bayi masih sangat terbatas. Namun, karena ukuran tubuh yang semakin membesar, ruang geraknya dalam rahim pun semakin sempit dan sesak. Inilah salah satu yang menyebabkan secara alami bayi "harus" keluar. Setelah dilahirkan, beberapa organ tubuh bayi baru dapat berfungsi. Paru-parunya mulai mengembang dan mengisi udara, fungsi pita suara juga 'dicoba' dengan tangisan sewaktu ia keluar dari rahim, lalu belajar menelan ASI dan mencernanya. Inilah pengalaman pertama kali si kecil makan. Oleh sebab itu, sistem pencernaannya masih sangat lemah dan sensitif. Selain itu, alat indra bayi pun mulai berfungsi. Matanya telah melihat cahaya yang sesungguhnya tanpa penghalang sehingga organ kelengkapan mata mulai bekerja dengan semestinya. Demikian juga telinga, hidung, lidah, dan kulit mulai melakukan pekerjaannya begitu diberikan stimulus (rangsangan).

Sementara itu, tulang dan otot bayi yang baru lahir masih sangat lemah. Jika diperhatikan tulang-tulang di kepalanya, akan ditemukan bagian ubun-ubun yang masih lunak (fontanela) jika disentuh. Hal ini terkadang menjadi kekhawatiran tersendiri bagi orangtua.

Kepala manusia tersusun atas lempeng-lempeng tulang, yaitu sebuah lempeng tulang di bagian belakang (oksipital), dua di kanan dan kiri (parietal), dan dua di depan (frontal). Saat masih bayi, tulang-tulang ini belum tersambung untuk memberikan kesempatan kepala terus tumbuh. Di antara tepi tulang yang belum tersambung itulah terdapat celah yang disebut sutura. Antara sutura yang membujur dan melintang terdapat celah besar yang dinamakan ubun-ubun.

Ukun-ubun ini akan menutup seiring pertumbuhan bayi pada usia 6 hingga 20 bulan. Apabila menutup terlalu cepat menunjukkan tanda ketidaknormalan pertumbuhan kepala. Sebab, perkembangan jaringan otak akan terhalang oleh tulang tengkorak. Dampak yang muncul salah satunya adalah cerebral palsy atau kelumpuhan. Oleh

sebab itu, pemijatan di bagian atas kepala bayi tidak dianjurkan. Pemijatan hanya dianjurkan untuk bagian wajah dan sekitar leher.

Respons bayi terhadap rangsangan yang diberikan, mengalami perkembangan. Bayi terus belajar mengembangkan kemampuan motorik terhadap semua perlakuan yang diberikan kepadanya. Kontak mata antara bayi dengan ibu, suara hangat sapaan ibu, dan sentuhan lembutnya sangat penting bagi perasaan positif bayi.

Begitu bayi berusia tiga bulan atau lebih, cara komunikasinya semakin maju. Ia semakin kreatif menemukan cara untuk belajar mengikuti objek dengan matanya, melihat ke wajah orang sambil tersenyum, dan bereaksi terhadap suara. Bayi seusia ini ingin sekali mengenal ibunya dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, dan kontak fisik.

Ibu yang paham terhadap kebutuhan bayinya, akan mengetahui bahwa kebutuhan pijat dengan sentuhan kasih sayang sangat penting. Sentuhan tangan ibu menjadi rangsangan bagi perkembangan otot dan tulang bayi.

3. Perkembangan Psikologis Bayi

Pada saat dilahirkan, otak bayi terbagi atas empat bagian utama yaitu brainstem (batang otak), cerebellum (otak kecil), cerebrum (otak besar), dan diencephalon (otak tengah). Saat itu, berat otak bayi sekitar 350-400 gram dan berisi kurang lebih 100 milyar sel saraf (neuron) yang terdiri atas badan sel, dendrit (perpanjangan dari ujung badan sel), dan akson (menyerupai tangkai dari sel saraf). Di dalam otak juga terdapat sel glia yang berfungsi melindungi, mendukung, dan memberi makan bagi sel saraf.

Meskipun terbentuknya otak telah terjadi sejak usia tiga bulan dalam kandungan, otak bayi baru dapat berfungsi (untuk berpikir) jika telah belajar dengan interaksi sosial. Hal-hal yang melatih pembelajaran ini antara lain terapi musik dan sentuhan. Ketika sudah lahir, senyum ibu, suara sapaan ayah, gendongan nenek, dan sebagainya adalah proses pembelajaran yang sangat berguna. Melalui

cara ini, otak mengembangkan daya kognitifnya (berpikir) untuk bernalar.

Pada empat bulan pertama usia bayi, gerak yang dimilikinya adalah gerak refleks. Gerak refleks ini perlahan berkembang menjadi gerak yang merupakan hasil berpikir otak. Semakin hari gerakan semakin sempurna dan banyak. Bayi akan semakin mengetahui apa tujuan dari gerakannya itu. Gerakan-gerakan pun mulai dilakukan dengan sengaja. Misalnya, menggerak-gerakkan kaki untuk menghindari popok yang basah. Kemudian menggerak-gerakkan tangannya sebagai respons gembira karena si ibu memijat dirinya sambil menatap dan tersenyum.

Pada usia empat bulan atau lebih, bayi sudah memahami hubungan sebab akibat. Ia bisa merespons rangsangan dari luar dengan ekspresi. Misalnya, tertawa ketika diajak bercanda ibunya, senang ketika ditepuk-tepuk punggungnya, dan tersenyum ketika dicolek pipinya.

Banyak orangtua yang kurang memahami perasaan dan naluri bayinya. Terkadang, tangisan bayi sering diartikan sebagai ekspresi lapar dan sakit. Padahal, maksud dari tangisan bayi sangat beragam. Hal ini dikarenakan kemampuan verbal bayi belum memungkinkan untuk berbicara.

Bayi mengungkapkan semua perasaannya dengan isyarat tangis dan gerakan tubuh. Sebab, hanya suara tangisan yang mampu ia sampaikan. Tangisan tersebut ia olah sedemikian rupa untuk menyampaikan pesan yang berbeda. Tangis rindu bayi kepada ibunya akan disampaikan dengan cara yang berbeda dengan tangis lapar. Demikian juga ketika ia merasa sakit, tidak nyaman karena popok basah, gerah, pengap, mengantuk, dan marah. Setiap bayi akan menyampaikannya melalui tangisan dan kombinasi dengan gerakan yang dapat diamati perbedaannya. Inilah pentingnya ikatan kasih sayang (bonding) ibu dengan bayinya. Ikatan kasih sayang yang kurang terjalin akan menyulitkan ibu untuk membedakan makna

komunikasi bayinya yang disampaikan lewat tangisan dan isyarat tersebut. Bayi dapat merasa kesal atau marah ketika menerima perlakuan yang tidak disukainya. Bila si ibu memijat dengan perasaan sayang dan tersenyum pada saat yang tepat dan diinginkan bayi, respons pun akan positif. Sebaliknya, bila ibu memijat bayi dengan kesal dan pada waktu yang tidak diinginkan, bayi akan terpaksa menerimanya dengan kesal atau meronta.

4. Respons Bayi Terhadap Sentuhan

Sejak masih dalam rahim, bayi sensitif terhadap sentuhan. Cobalah Anda menepuk-nepuk perut dengan lembut, janin pun akan ber- gerak-gerak merespons. Meskipun bayi seolah tidak mengerti mak- na benda-benda di sekelilingnya, ia telah memiliki kepekaan.

Dalam sebuah rekaman ultrasonografi (prosedur yang menggunakan gelombang suara frekuensi tinggi untuk memindai perut dan rongga rahim, menghasilkan suatu citra/sonogram dari bayi dan plasenta) mengenai kasus aborsi, tampak bayi meronta-ronta dan selalu menghindar ketika alat-alat logam pembunuh bayi mulai dimasukkan ke dalam rahim. Bayi itu merespons dengan ketakutan dan selalu bergerak menjauhi alat tersebut seolah paham bahwa bahaya mengancam dirinya. Ketika dilahirkan, kulit bayi masih sangat sensitif terhadap rangsangan. Di beberapa rumah sakit yang persalinannya ditangani oleh dokter, begitu bayi baru dikeluarkan, dokter akan mengangkatnya dan langsung menelungkupkan ke perut ibu. Bayi ini diberikan kesempatan kontak fisik secara langsung dengan ibunya. Kemudian, sambil berbaring, sang ibu memegang, membelai, dan memeluk bayinya. Ini adalah saat terpenting bagi bayi yang baru lahir untuk secara langsung mengenali ibunya. Sentuhan kulit bayi dengan perut, tangan, dan wajah ibu adalah pengenalan awal dan terpenting untuk merasakan kasih sayang.

Bayi dapat membedakan berbagai bentuk sentuhan. Sentuhan, pijatan, atau kontak benda yang mengancam dan tidak bersahabat akan dihindari meskipun ia tidak tahu jenis benda itu. Hal ini dapat kita lihat ketika bayi menyentuh popok basah oleh ompolnya sendiri. Ia akan bergerak berusaha menghindar karena basah ompol tidak bersahabat dan berbahaya bagi kulitnya. Berbeda dengan bibir basah sang ibu yang menciumnya. Ia justru gembira menerimanya dan merasa nyaman.

Sistem saraf menjadi terlatih menerima rangsangan ketika sentuhan dengan berbagai variasi diberikan oleh ibu. Demikian juga pembuluh darah, ia bagaikan pipa-pipa lembut yang dibantu diperlancar alirannya sehingga pekerjaan jantung lebih mudah dan lancar.

Sentuhan ibu akan direspons oleh bayi sebagai bentuk perlindungan, perhatian, dan ungkapan cinta. Semakin padat frekuensi sentuhan, semakin dekat hubungan batin yang terjalin. Oleh sebab itu, pemijatan sebaiknya dilakukan juga oleh ayah, kakek, atau nenek agar bayi tidak semakin tinggi ketergantungannya hanya terhadap sang ibu (Keajaiban Pijat Bayi & Balita).

B. Konsep Dasar Pijat Bayi

1. Pengertian

a. Pengertian Pijat Bayi

Pijat adalah terapi sentuhan yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan. Pijat merupakan seni pengobatan tertua yang sudah dilakukan sejak berabad-abad silam.

Pijat bayi adalah terapi sentuhan yang dilakukan dengan cara mengusap, menggosok, meremas, mengetuk ringan dan mengetarkan otot-otot tubuh bayi, dengan tujuan merilekskan serta menstimulus tumbuh kembang bayi. Pijat bayi dapat mempengaruhi organ tubuh bayi seperti sistem syaraf, otot, pernafasan, sirkulasi darah, dan pembuluh limfe.

Pijat bayi merupakan suatu bentuk ungkapan kasih sayang antara orang tua dengan anaknya melalui terapi sentuhan kulit, kedekatan emosional dan ekspresi wajah orang tua yang menunjukkan kasih sayang. Gerakan pijat bayi bisa dilakukan dengan usapan lambat dan sentuhan lembut pada seluruh tubuh bayi, dimulai pijat dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi (Febrina, 2023).

b. Manfaat pijat bayi

- 1) Pijat memberikan sentuhan yang menenangkan dan meningkatkan rasa nyaman pada bayi
- 2) Bayi lebih jarang sakit, tidur yang lebih nyenyak, menambah nafsu makan dan pencernaan bayi akan lebih baik
- 3) Mempererat bonding antara anak dan orang tua
- 4) Memperlancar peredaran darah dan membuat kulit bayi sehat.
- 5) Otot-otot dan koordinasi tubuh bayi menjadi lebih kuat dan baik
- 6) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan ketahanan tubuh terhadap infeksi dan masalah kesehatan lainnya
- 7) Bayi yang rutin melakukan pijat akan lebih riang dan bahagia, jarang terjadi tantrum dan rewel serta jarang mengalami masalah psikologis.

Selain itu ada beberapa manfaat lain dari pijat pada bayi dan balita sehat yaitu:

1) Keamanan

Sentuhan fisik positif yang terjadi antara bayi dengan orang tua membuat bayi merasakan dihargai dan dicintai. Perasaan tersebut membuat harga diri dan kepercayaan diri bayi berkembang dengan baik.

2) Kesehatan umum

Studi menunjukkan bahwa bayi yang disentuh dengan lembut dan penuh kasih sayang akan lebih jarang sakit dan jarang menangis dibandingkan bayi yang tidak. Pijat meningkatkan kekebalan tubuh dan sirkulasi/metabolisme pada tubuh, karena dapat membantu memindahkan cairan getah bening ke seluruh tubuh dan membersihkan zat yang berbahaya dari tubuh. Pijat pada

bayi juga dapat meningkatkan relaksasi dan dapat menjadi penenang pada bayi yang menangis.

3) Pertumbuhan Fisik

Pijat dapat meningkatkan kesadaran diri secara fisik, mengencangkan otot dan membuat sendi menjadi lebih fleksibel. Hal ini sangat bermanfaat bagi bayi prematur, BBLR dan anak dengan berkebutuhan khusus.

4) Keterampilan Sosial

Sentuhan pada bayi akan mengajarnya tentang komunikasi serta dapat membantu orang tua dalam membangun komunikasi non- verbal dengan anak.

Dalam melakukan pemijatan pada bayi dan balita, ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu sebagai berikut:

- 1) Bayi dengan kebutuhan khusus dan prematur membutuhkan perawatan dan pencegahan ekstra, lakukan konsultasi lebih dahulu dengan dokter, bidan profesional atau penyedia layanan kesehatan yang lain sebelum dilakukan pemijatan pada bayi.
- 2) Pada bayi dengan hernia hiatus harus dilakukan pemijatan yang sangat ringan.
- 3) Pada bayi yang menderita diabetes, asma, jantung, jantung bawaan, tekanan darah tinggi atau riwayat stroke (serebral) perlu perhatian dalam melakukan pijat. Hindari latihan yang meningkatkan tekanan darah secara substansial dan tidak boleh melakukan kompresi arteri.
- 4) Lakukan pemijatan dengan dengan lembut pada bagian sekitar telinga, bawah ketiak, lutut, bawah lutut, bawah dagu, kelopak mata dan ubun-ubun kepala.
- 5) Pemijatan pada bayi penderita HIV dapat dilakukan dengan menghindari penularan cairan tubuh dengan hati-hati.

c. Saat yang tepat untuk memijat

Waktu terbaik untuk memijat bayi ketika bayi terjaga dan senang. Demikian pula dengan orang tua sendiri harus dalam kondisi tenang dan santai, sehingga bayi juga merasa tenang. Pijat bayi dapat dilakukan sedini mungkin setelah bayi dilahirkan. Lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan, beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan pemijatan pada bayi adalah sebagai berikut:

1. Waktu Memijat

Pemijatan dapat dilakukan kapanpun, namun waktu yang dianjurkan adalah pagi hari sebelum memulai aktivitas (akan mandi), pemijatan dilakukan 15 menit setelah makan dan malam hari (menjelang tidur).

2. Suasana yang tenang

Ketika akan dipijat, bayi harus dalam kondisi yang tenang dan nyaman. Kondisi yang dikatakan tenang dan nyaman antara lain. adalah saat bayi ceria, saat kondisi perut yang sudah terisi makanan atau membuat suasana hati pemijat sendiri harus tenang, menampilkan mimik wajah tersenyum dan menebar kasih sayang serta bisa memutar musik klasik.

3. Ruangan yang nyaman

Ruangan yang nyaman untuk melakukan pemijatan pada bayi adalah ruangan yang hangat tetapi tidak panas, ruangan kering dan tidak pengap, ruangan tidak berisik, ruangan yang penerangannya cukup dan ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

d. Persiapan Sebelum Memijat

Sebelum melakukan pemijatan harus melakukan hal-hal berikut ini:

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

e. Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Melakukan Pemijatan

- 1) Selama pemijatan diijinkan melakukan hal-hal berikut :
 - a) Memandang mata bayi disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
 - b) Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
 - c) Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan khususnya apabila sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijitan yang sedang terjadi.

- d) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan baby oil atau lotion yang lembut sesering mungkin dengan memastikan bayi tidak alergi terhadap minyak yang digunakan.
 - e) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung.
 - f) Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkan sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras hentikan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah mengantuk dan sudah ingin tidur.
 - g) Memandikan segera setelah pemijatan agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumur minyak bayi. Namun jika pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup dilap dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.
 - h) Hindarkan mata bayi dari minyak bayi.
- 2) Selama pemijatan tidak dianjurkan melakukan hal-hal berikut ini:
- a. Memijat bayi langsung setelah makan.
 - b. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
 - c. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
 - d. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.
 - e. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
- f. Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi
- 1) 0-1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekat usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
 - 2) 1-3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.

- 3) 3 bulan – 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat (Nur Cahaya 2020).

g. Urutan teknik pijat bayi

1) Kaki

- a) Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball, kemudian gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu. Peras dan putar, pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, kemudian peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.
- b) Telapak kaki, urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki.
- c) Tarikan lembut jari, pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.
- d) Gerakan peregangan (stretch), dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit, kemudian dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.
- e) Titik tekanan, tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.
- f) Punggung kaki, dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dan pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.
- g) Peras dan putar pergelangan kaki (ankle circles), buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.
- h) peganglah pergelangan kaki bayi, kemudian gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

- i) Gerakan menggulung, pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda kemudian buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.
- j) Gerakan akhir, setelah gerakan a sampai k dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi, kemudian letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha lalu usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki, ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.



Gambar 1. Gerakan pijat bagian kaki

2) Perut

Catatan :

Hindari pemijatan pada tulang rusuk, gerakan ini hanya untuk bayi yang telah lepas tali pusat.

- a) Mengayuh sepeda, lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
- b) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat, angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan, kemudian dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.
- c) Ibu jari kesamping, letakkan kedua ibu jari disamping kanan dan kiri pusar perut, lalu gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri.

- d) Bulan-Matahari, buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali kearah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali, lalu gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan) dan lakukan dua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (Matahari), sedangkan tangan kanan membuat gerakan setengah lingkaran (Bulan)
- e) Gerakan I Love U
 "I" Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan seolah membentuk huruf sI"
 "LOVE" Pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.
 "YOU" Pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir diperut kiri bawah.
- f) Gelembung atau jari-jari berjalan (Walking fingers), letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan, kemudian gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.



Gambar 2. Gerakan pada bagian perut

3) Dada

a) Jantung besar

- (1) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi/ulu hati.
- (2) Buat gerakan ke atas sampai dibawah leher, kemudian kesamping diatas tulang selangka, lalu kebawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

b) Kupu-kupu

- (1) Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati kearah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati.
- (2) Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri kembali ke ulu hati.



Gambar 3. Gerakan pada bagian dada

4) Tangan

a) Memijat ketiak (armpits)

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar didaerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.

- #### b) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi

- c) Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak kearah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dari pundak kearah pergelangan tangan.
- d) Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri kebawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.
- e) Peras dan Putar (Squeeze and twist)
Peras susu putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.
- f) Membuka tangan
Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dan pergelangan tangan kearah jari-jari.
- g) Putar jari-jari
 - (1) Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju kearah ujung jari dengan gerakan memutar.
 - (2) Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.
- h) Punggung tangan
 - (1) Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan anda.
 - (2) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan kearah jari- jari dengan lembut.
 - (3) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan kearah jari- jari dengan lembut.
 - (4) Peras dan putar pergelangan tangan (wrist circle) Peraslah sekeliling pergelangan tane telunjuk. dengan ibu jari dan jari.
 - (5) Gerakkan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.
 - (6) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi kearah pundak.

(7) Gerakan menggulung

- (a) Peganglah lengan bayi bagian atas / bahu dengan kedua telapak tangan.
- (b) Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari.



Gambar 4. Gerakan pada bagian tangan

5) Muka

a) Dahi: Menyetrika dahi (open book)

- (1) Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi.
- (2) Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar, kesamping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.
- (3) Gerakkan ke bawah kedaerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi dibawah mata.

b) Alis: Menyetrika alis

- (1) Letakkan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata.
- (2) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan diatas kelopak mata, mulai dari tengah kesamping U seolah menyetrika alis.

c) Hidung: Senyum I

- (1) Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis.
- (2) Tekanlah ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

d) Mulut bagian atas: Senyum II

- (1) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut dibawah sekat hidung.
- (2) Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

e) Mulut bagian bawah: Senyum III

- (1) Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu.
- (2) Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah kesamping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

f) Lingkaran kecil di rahang (small circles around jaw) Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran lingkaran kecil didaerah rahang bayi.



Gambar 5. Gerakan pada bagian muka

6) Belakang Telinga

- a) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.
- b) Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.

7) Punggung

- a) Gerakan maju mundur (kursi goyang)
 - (1) Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda.
 - (2) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

- b) Gerakan menyetrika
 - (1) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan.
 - (2) Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.
- c) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ketumit kaki bayi.
- d) Gerakan melingkar
 - (1) Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah disebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat.
 - (2) Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil didaerah leher kemudian lingkaran yang lebih besar didaerah pantat.
- e) Gerakan menggaruk
 - (1) Tekankan dengan lembut ke lima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi.
 - (2) Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi.
- f) Gerakan-Gerakan Peregangan
 - (1) Tangan disilangkan
 - (a) Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada.
 - (b) Luruskan kembali kedua tangan bayi kesamping, ulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali.
 - (2) Membentuk diagonal tangan- kaki
 - (a) Pertemuan ujung kaki tangan dan ujung tangan kiri bayi diatas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal, Selanjutnya tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula.

(b) Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya tarik kembali tangan dan kaki bayi keposisi semula. Gerakan membentuk diagonal ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

(3) Menyilangkan kaki

(a) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan keatas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam.

(b) Setelah itu,kembalikan posisi kaki pada posisi semula.

(c) Pegang ke dua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya keatas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar setelah itu kembalikan pada posisi semula. Gerakan ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

(4) Menekuk kaki

Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

(5) Menekuk kaki bergantian

Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian.



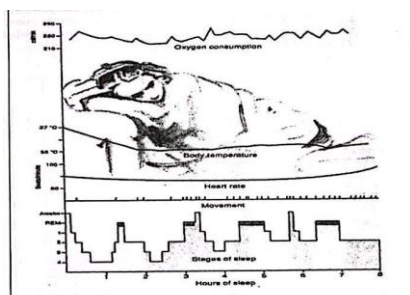
Gambar 6. Gerakan pada bagian punggung

C. Konsep Tidur

a. Klasifikasi Tidur

Sampai saat ini sistem klasifikasi untuk tingkatan tidur yang diterima adalah usulan dari Rechtschaffen dan Kales yaitu dengan pemeriksaan EEG, electroom (EOG) dan electromyogram (EMG). Gelombang otak, mengukur suatu tidur ada 5 tingkatan pola tidur, 4 tingkatan tidur dalam yang disebutkan non REM (non rapid eye movement) juga dikenal sebagai slow wave sleep (SWS) dan tingkatan ke 5 yang disebut REM (rapid eye movement) disebut juga paradoxical sleep (PS). Pada waktu non REM sleep gelombang otak semakin lambat dan teratur. Tidur makin dalam serta pernafasan menjadi lambat dan teratur. Mendengkur terjadi pada waktu tidur NREM. 4 tingkatan NREM dikenal dengan tingkat 1,2,3, dan 4. Tidur yang paling dalam adalah pada tingkat 4, dan aktivitas listrik paling dalam.

Tidur REM lebih dangkal, ditandai dengan gerakan bola mata cepat dibawah kelopak mata yang tertutup. Pada waktu REM, orang tidak lagi mendengkur, nafas menjadi tak teratur, aliran darah ke otak bertambah dan temperatur tubuh naik, disertai banyak gerakan tubuh. Gelombang listrik tampak seperti tingkat 1 dari tidur. Tiap proses tidur melewati 5 tahap ini dalam 1 siklus, dan tiap siklus berlangsung kira-kira 90 menit. Beberapa peneliti percaya bahwa tidur REM diperlukan oleh otak manusia untuk berkembang sebelum dan sesudah lahir dan ini yang menerangkan mengapa bayi butuh banyak tidur.



Gambar 7. Gambaran fisiologi tidur terhadap kebutuhan oksigen temperatur tubuh, denyut jantung, gerakan dan tingkatan tidur.

b. Pengertian tidur

Tidur merupakan kebutuhan primer bayi sebab ketika tidur bayi mengalami perbaikan sistem saraf otak serta saat tidur bayi menghasilkan sekitar 75% Human Growth Hormon (HGH). Bayi rata-rata membutuhkan waktu untuk tidur sekitar 60% (Sukmawati & Nur Imanah, 2020). Begitu berharganya tidur untuk proses tumbuh dan kembang bayi, sehingga waktu tidur haruslah terpenuhi supaya tidak berakibat buruk terhadap tumbuh dan kembang bayi. Di Indonesia tercatat sebanyak 44,2% bayi menderita gangguan tidur. Akan tetapi dari orang tua sebanyak 72% tidak menganggap sebagai gangguan tidur dan mereka menganggap sebagai persoalan kecil. Walaupun demikian gangguan tidur pada bayi bisa menghambat tumbuh dan kembang bayi, membuat fungsi imunitas tubuh mudah terkena penyakit, dan mengganggu sistem endokrin. Masalah tidur sangat lazim terjadi pada bayi dan anak-anak, terjadi sekitar 20% hingga 30% pada balita, prevalensi sulit tidur dan sering bangun pada malam hari sekitar 15-25%. Pada bayi dan anak-anak masalah tidur sebagian besar seperti kesulitan untuk tidur, bangun malam disertai anak mudah menangis. Bayi merupakan anak yang baru lahir berusia antara 0-12 bulan, selama bayi tumbuh dan kembang akan berlangsung sangat pesat. Menurut psikoanalisis Amerika John Bowlby, keterikatan ibu dan bayi dimulai sejak lahir. Bayi dan ibu akan berinteraksi, ibu bereaksi terhadap sinyal anak dan menyesuaikan perilakunya, dan seiring waktu anak mengembangkan kemampuan untuk menanggapi perilaku ibunya.

Tidur merupakan penyesuaian bayi atas lingkungan serta kehidupannya. Setelah lahir, tidur bayi sekitar 16-20 jam per hari. Pada saat bayi memasuki usia 2 bulan bayi akan meningkat tidur malam daripada tidur siang. Ketika bayi berusia 3 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur antara 15-17 jam tidur, dengan tidur malam berlangsung selama 9 jam dan tidur siang selama 8 jam (Sumarni, Injiyahi N., 2024).

b. Fungsi Tidur Bagi Bayi

Tidur merupakan siklus teratur dimana seseorang secara relatif tidak sadar dan dapat terbangun oleh rangsangan atau stimulus. Fisiologi tidur merupakan kegiatan serebral yang bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak sehingga seseorang dapat tidur dan bangun. Beberapa ilmuwan meyakini bahwa otak memanfaatkan waktu tidur untuk memperkuat atau memangkas koneksi antar sel di otak sehingga ingatan semakin kukuh. Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur. Fenomena yang terjadi dalam kajian akhir-akhir ini menyatakan bahwa kurang dari 20 % dari kelompok bayi berusia 9 bulan yang dapat tidur tanpa terbangun sedikitnya satu kali diantara tengah malam dan jam 5 pagi. Waktu tidur yang cukup sangat penting bagi anak. Otot, kulit, sistem jantung dan pembuluh darah, metabolisme tubuh dan tulang mengalami pertumbuhan pesat saat tidur. Hal ini karena saat itu tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan ketika terjaga. Kurangnya tidur akan mengakibatkan perubahan kadar hormon yang bertugas mengatur rasa lapar, mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan metabolisme gula sehingga meningkatnya resiko terhadap diabetes. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi diantaranya adalah melakukan pijatan pada bayi secara lembut dengan minyak bayi setelah mandi. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil (Winda Agustina , Hasanah Pratiwi Harahap 2021).

Meski merupakan kebutuhan esensial manusia, tidur sering diabaikan karena kesalahpahaman bahwa hal itu menghambat produktivitas. Selain membantu tubuh mengisi ulang baterainya

setelah seharian beraktivitas, tidur berperan penting dalam perkembangan tubuh dan pikiran.

Tidur memberikan pekerjaan yang lebih vital bagi bayi baru lahir. Perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya. Dalam fase bayi, pertumbuhan sel saraf belum sempurna, sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama. Telinga bayi baru lahir berkembang sangat cepat pada tahun pertama kehidupannya atau berkembang 80 persen lebih banyak daripada telinga orang dewasa pada tahun terakhir kehidupannya.

Aktivitas tidur merupakan salah satu pemicu proses tumbuh kembang janin dan bayi baru lahir. Ini karena 75% hormon pertumbuhan anak diproduksi saat anak tidur. Mengonsumsi oksigen dan nutrisi yang cukup diutamakan selama persalinan agar ibu dapat memenuhi tuntutan aktivitas baik mental maupun fisik. Saat tubuh dalam kondisi katabolik, terjadi peningkatan jumlah adrenalin yang dikeluarkan (epinephrine). Tubuh berubah menjadi keadaan anabolik saat tidur, yang memungkinkan terjadinya beberapa fungsi, termasuk konservasi energi, perbaikan jaringan, dan perkembangan. Saat kadar adrenalin dan kortisol turun, tubuh mulai memproduksi hormon pertumbuhan untuk menggantikan hormon yang hilang tersebut.

Hormon pertumbuhan ini memiliki efek merangsang pembelahan sel-sel baru dan pembentukan jaringan ikat. Hormon pertumbuhan bertanggung jawab atas kemampuan tubuh untuk memperbaiki dan mengganti semua selnya, antara lain, sel kulit, darah, dan saraf otak. Proses pengangkutan sperma akan lebih cepat terjadi setelah pola tidur bayi lebih sinkron dengan pola tidur ibu.

Selain membantu pertumbuhan tubuh, tidur juga bermanfaat untuk perkembangan pikiran, emosi, dan karakter moral seseorang. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memperhatikan kebutuhan tidur anaknya pada usia yang tepat agar anaknya dapat mencapai potensi yang maksimal baik dari segi pertumbuhan maupun perkembangan.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

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

1) Status kesehatan

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

2) Lingkungan

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

3) Stres psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekwensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin darah melalui sistem saraf simpatik. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM.

4) Diet

Makanan yang banyak mengandung L Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.

5) Gaya hidup

Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat

tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek

6) Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur.

d. Kebutuhan tidur bayi

Kementrian kesehatan RI, 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 :

Tabel 1. Kebutuhan tidur bayi

No.	Kelompok usia	Lama tidur
1.	0-1 bulan	14-18 jam
2.	1-18 bulan	12-14 jam
3.	3-8 tahun	11- 13 jam
4.	6-12 tahun	10 jam
5.	12-18 tahun	8-9 jam
6.	>18 tahun	7-8 jam

Kualitas tidur yang bagus dapat dilihat dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, ketika bangun tubuh menjadi lebih bugar dan tidak rewel (Rambe,2019).

Menurut Cahyani, M., & Prastuti (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa bayi memiliki tidur yang berkualitas adalah bayi yang tidur malam dengan durasi lebih dari 9 jam, terbangun kurang dari 3 kali ketika tidur malam, mudah

tertidur kembali ketika terbangun, dan durasi terbangun kurang dari 1 jam. Bayi yang mengalami kualitas tidur menurun akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak pada tumbuh kembang otak bayi.

Biasanya bayi yang mengalami penurunan kualitas tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang lebih 9 jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam, bayi juga biasanya akan tidur siang kurang dari 1 jam. Selama tidur bayi akan tampak selalu rewel, sulit tertidur kembali dan menangis (Irianti & Karlinah, 2021).

e. Manfaat Tidur Bagi Bayi

Kualitas tidur yang cukup bagi bayi sangat penting untuk dipenuhi karena tidur mempunyai beberapa manfaat yaitu untuk tumbuh kembang bayi. Jika pada orang dewasa, saat tidur adalah waktu bagi tubuh untuk beregenerasi dan mengganti sel-sel yang rusak dengan sel-sel baru yang lebih fresh, maka bagi bayi, tidur adalah saatnya sel-sel tubuh tumbuh dan berkembang. Jadi, tidur bukan hanya sekedar beristirahat. Secara umum, beberapa manfaat pada bayi jika mendapatkan waktu tidur yang cukup yaitu :

1) Merangsang perkembangan otak bayi

Pastikan bayi mendapatkan waktu tidur yang cukup. Saat kondisi tidur aktif atau biasa disebut *REM (Rapid Eye Movement)*, aliran arah ke otak akan meningkat, dan hal ini akan membantu menjaga kesehatan psikis dan aktivitas otak bayi.

2) Menjaga daya tahan tubuh bayi

Bayi yang cukup tidur akan jarang terkena penyakit. Hal tersebut dikarenakan tidur mempunyai peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap serangan infeksi dan virus. Jika tidur bayiterganggu, maka kadar sel darah putih

dan menyebabkan daya tahan tubuh bayi tidak maksimal dalam membentengi tubuh dari serangan infeksi dan virus penyebab penyakit.

3) Meningkatkan kemampuan berpikir bayi

Kurangnya kualitas tidur akan membuat bayi terlihat lelah dan lemas, ini berdampak pada penurunan kemampuan berpikirnya. Bayi akan cenderung lambat atau tidak tanggap terhadap respons dari ibunya.

4) Memaksimalkan pertumbuhan fisik bayi

Hormon pertumbuhan dapat dikeluarkan dengan maksimal saat bayi tidur lelap. sudah banyak penelitian yang menemukan fakta bahwa bayi dan anak-anak yang kekurangan hormon pertumbuhan, ternyata memiliki masalah tidur yang cukup signifikan, salah satunya yaitu kualitas tidur pada bayi menurun.

f. Mengukur Kualitas Tidur Bayi

Menurut Cahyani dan Prastuti (2020) bahwa bayi dengan kualitas tidur memiliki tiga kriteria tidur yang baik, yaitu:

1. Bayi tidur malam ≥ 9 jam.
2. Frekuensi terbangun malam ≤ 3 kali, dengan lama nya terbangun malam ≤ 1 jam, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan.
3. Keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria.

g. Dampak kurang tidur bagi bayi

Menurut pendapat penelitian kualitas tidur yang kurang pada bayi dapat membuat daya tahan tubuh bayi menurun dan akan berdampak terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangannya. Berikut beberapa dampak jika bayi kurang tidur (Nasution, 2021):

1. Menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi
Akibat kekurangan waktu tidur bayi akan mengalami hambatan dalam pertumbuhan, hal ini berhubungan dengan hormon pertumbuhan pada bayi karena dalam tahapan fase tidur akan terjadi pelepasan hormon pertumbuhan yang sangat diperlukan selama masa pertumbuhan.
2. Bayi mudah rewel
Bila bayi terus menerus sulit tidur saat malam hari biasanya bayi akan tampak rewel pada saat siang hari. Hal ini disebabkan karena badan bayi yang kurang fit dan menyebabkan tubuhnya tidak nyaman.
3. Bayi tampak lemas dan tidak bersemangat
Dampak dari kurangnya waktu tidur pada malam hari bayi akan tampak lemas dan kurang bersemangat, hal ini disebabkan oleh kurangnya jam istirahat bayi akibat kesulitan saat tidur.
4. Pola makan terganggu
Akibat tidak tidur dengan waktu yang cukup biasanya bayi akan lebih sering tidur dan mengistirahatkan tubuhnya setelah sebelumnya mengalami masalah sulit tidur, tentunya hal ini akan membuat durasi tidur bayi menjadi lebih panjang. Akibatnya bayi akan lebih sering tidur, sehingga ibu akan kesulitan untuk memberikan bayi makanan atau menyusuinya
5. Penyakit sulit sembuh
Tubuh yang mengalami kurang istirahat, akan membuat pemulihan atau recovery tubuh melambat. Hal ini dapat

memberikan dampak pada tubuh bayi yang mengalami proses pemulihan. Terlebih lagi jika bayi sedang dalam keadaan sakit, bayi akan kekurangan waktu tidurnya. Hal tersebut akan berdampak terhadap penurunan kualitas tidur dan daya tahan tubuh bayi.

D. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus

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

1. Pasal 41

- a. Upaya Kesehatan bayi dan anak ditunjukkan 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, 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 baru lahir, balita, dan anak prasekolah serta deteksi dini kasus penyulit, gangguan tumbuh kembang, dan rujukan.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/464/2020 tentang Standar Profesi Bidan, bidan memiliki kewenangan untuk melakukan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir, termasuk pijat bayi.

1. Pasal 15

- (1) Bidan memiliki kewenangan untuk melakukan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir, termasuk:
 - a. pemantauan tumbuh kembang bayi;
 - b. pemberian konseling dan edukasi tentang perawatan bayi;
 - c. pelaksanaan intervensi kebidanan pada bayi, termasuk pijat bayi.
- (2) Bidan harus memiliki kompetensi dan pelatihan yang cukup untuk melakukan intervensi kebidanan pada bayi, termasuk pijat bayi.

E. Hasil Penelitian Terkait

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Winda , Hasanah 2021, Pijat bayi adalah serangkaian bentuk sentuhan yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi, pijat bayi ini juga dilakukan secara lemah lembut agar bayi merasakan bentuk kasih sayang melalui sentuhan. Banyak manfaat pijat bayi salah satu diantaranya meningkatkan waktu tidur atau durasi tidur bayi dan juga meningkatkan frekuensi menyusu bayi. Penelitian yang telah dilakukan akan menunjukkan pemberian intervensi (pijat bayi) yang dikaitkan dengan waktu tidur sebelum dilakukannya pijat bayi dan sesudah, serta frekuensi menyusu sebelum dilakukannya pijat bayi dan sesudah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fuji, Fika DKK, 2024, Kualitas tidur bayi tentu sangatlah berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, karena tidur juga merupakan kegiatan yang berperan penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi pada 1000 hari pertamanya. Masalah yang biasa dialami oleh ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur. Maka, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan pijat bayi, dimana dapat merangsang keluarnya hormon endorfin yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang (Rileks) dan dapat mengurangi frekuensi menangis.

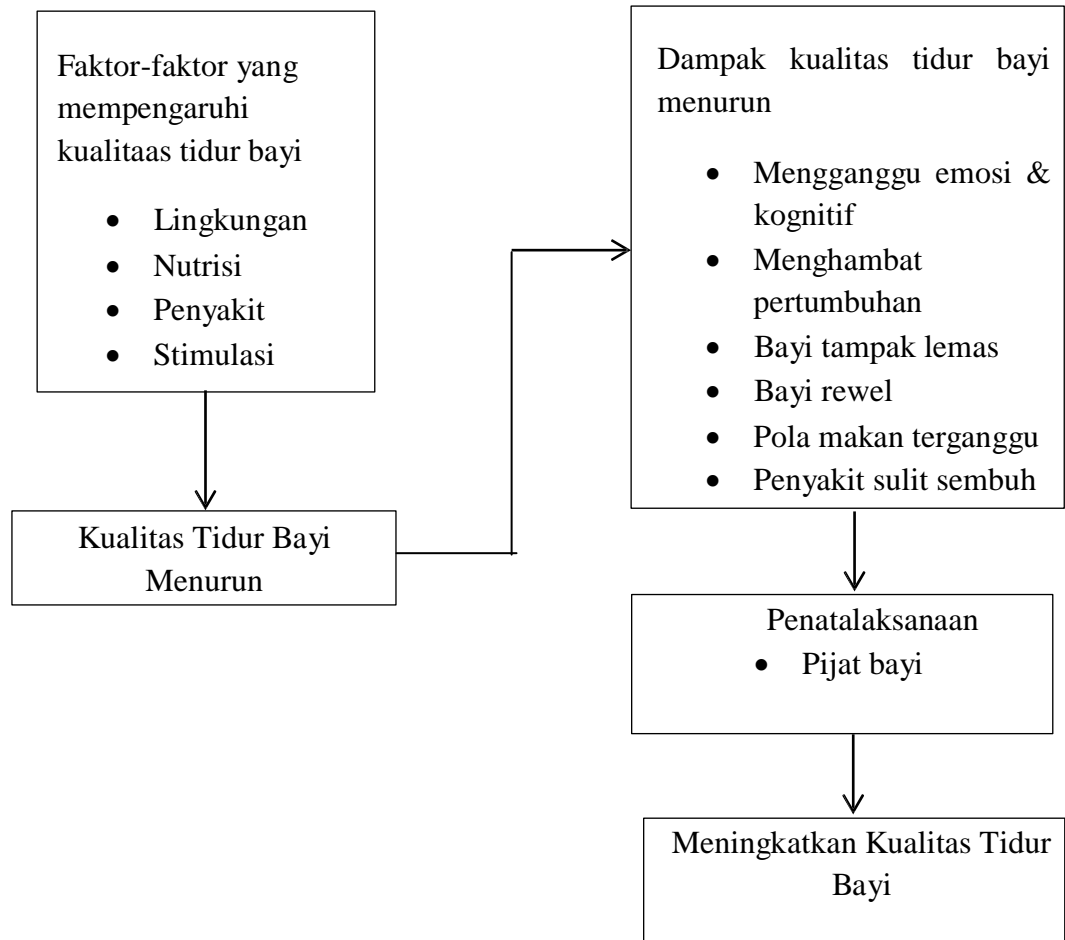
Menurut peneliti kualitas tidur dapat diperbaiki salah satunya dengan cara melakukan Teknik pijat bayi yang dapat memberikan stimulus sehingga kualitas tidur bayi akan meningkat.

Kualitas tidur adalah keadaan fisiologis dimana selama seseorang tidur, untuk memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang tersebut bangun. Kualitas tidur bayi bukan hanya berpengaruh pada perkembangan fisiknya, tapi akan berpengaruh juga pada sikapnya. Bayi yang tidur nyenyak tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan jarang rewel. Bayi yang mengalami gangguan tidur jika tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam, dan selama tidurnya bayi terlihat rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Bayi yang cukup tidur yaitu bayi yang dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumarni & Injiyahi, 2024. kualitas tidur bayi sebelum dilakukan penerapan yaitu bayi tidur malam kurang dari 9 jam, bayi tidur siang kurang dari 4 jam, jumlah terbangun saat tidur malam lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam, tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 1 jam, bayi bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh, bayi dikategorikan mengalami masalah tidur apabila bayi tidur malam kurang dari 9 jam, bayi terbangun lebih dari 3 kali dan bayi lama terbangun lebih dari 1 jam, selama tidur bayi rewel, menangis dan bayi sulit tidur kembali.

Setelah dilakukan penerapan pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur bayi hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Roesli, 2013) dengan pemberian pijat bayi akan meningkatkan kualitas tidur bayi, saat dipijat akan terjadi peningkatan sekresi hormone serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Selain itu serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang menurunkan kadar hormone stress sehingga bayi yang di pijat akan tampak lebih tenang dan tidak rewel.

F. Kerangka Teori



Sumber : Modifikasi teori Prasetyono, (2017) Hersis, (2018); Sarrah Ulfah,(2022);

Gambar 8. Kerangka Teori