

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Teori Baby Massage

2.1.1 Baby Massage

1. Pengertian Baby Massage

Baby massage atau pijat bayi disebut sebagai *stimulus touch* atau terapi sentuh. Disebut terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan anak. Sebenarnya, pijat bayi ini sudah dikenal oleh berbagai bangsa dan kebudayaan di dunia sejak abad yang lalu. Selain sebagai salah satu terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini juga merupakan salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orang tua dengan anak, melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi, dan tumbuh kembang anak (Riksani, 2021).

Tidur bayi sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi, yang menentukan tahapan perkembangan bayi selanjutnya. Memijat bayi dapat mempengaruhi kadar hormon tidur melatonin, sehingga pola tidur yang teratur. Oleh karena itu, pijat bayi diperlukan agar bayi memiliki pola tidur-bangun yang lebih teratur dan berkualitas serta performa yang lebih baik dibandingkan dengan bayi dengan pola tidur yang tidak teratur. Baby massage dapat dimulai dari bayi baru lahir sampai usia 12 bulan atau lebih. Baby massage atau pijat bayi tidak hanya diberikan pada bayi

yang sakit, tetapi bayi yang sehat dapat diberikan massage (Subakti & Anggarani, 2017).

2. Tujuan Baby Massage

Dalam sudut pandang fisioterapis, pijat bayi mempunyai beberapa tujuan dalam pelaksanaannya. Berikut beberapa tujuannya (Riksani, 2021) :

- a. Mencegah posisi yg salah
- b. Mencegah terjadinya kontraktur (suatu keadaan tidak ada atau kurangnya pergerakan dari persendian)
- c. Memperbaiki kekuatan otot dan persendian bayi
- d. Meningkatkan kemampuan reaksi penglihatan dan pendengaran
- e. Memberikan pendidikan kepada orang tua dalam cara menggendong dan memandikan bayi.

3. Manfaat Baby Massage

Secara umum, berikut ini beberapa manfaat yang didapatkan saat melakukan pijat bayi (Riksani, 2021) :

- a. Membantu perkembangan sistem imun tubuh
- b. Merelaksasikan tubuh bayi
- c. Membantu mengatasi gangguan tidur sehingga bayi dapat tidur dengan nyaman dan nyenyak
- d. Meningkatkan proses pertumbuhan bayi
- e. Menumbuhkan perasaan positif pada bayi
- f. Mencegah risiko gangguan pencernaan dan serangan kolik lainnya
- g. Memudahkan buang air besar sehingga perut bayi menjadi lega

- h. Memperlancar peredaran darah serta menambah energi bayi
- i. Mempererat ikatan kasih sayang antara bayi dan orangtua. Melalui sentuhan dan pijatan serta adanya kontak mata antara bayi dan orangtua akan menambah kuatnya kontak batin keduanya.

Para pakar meneliti mengenai manfaat pijat bayi dalam aspek kesehatan, yaitu sebagai berikut (Riksani, 2021) :

- a. Meningkatkan daya tahan tubuh

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Underdown A, seorang peneliti masalah anak dari Warwick medical school, Institute of education dan universitas warwick coventry menyatakan bahwa pemijatan yang dilakukan pada bayi dan balita akan meningkatkan kesehatan fisik dan ketahanan tubuh dari berbagai penyakit.

- b. Merangsang saraf vagus

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tiffany Field di Florida, menyatakan bahwa pijat bayi yang dilakukan secara rutin bisa merangsang kerja saraf vagus. Saraf vagus berfungsi meningkatkan daya peristaltis, yaitu gerakan kontraksi berirama di perut dan usus yang menggerakkan makanan melewati saluran pencernaan sehingga akan menstimulasi dan membantu kesehatan saluran pencernaan bayi.

- c. Mengatasi sakit perut (colic)

Colic atau sakit perut pada bayi ditunjukkan oleh bayi secara khas, yaitu dengan tangis sakit yang melengking. Secara teori, penyebab kolik (colic) yang menonjol antara lain susunan saraf autonomy yang tidak

seimbang, adanya gangguan pada pertumbuhan mekanisme kontrol tidur/bangun, atau gangguan interaksi antara orangtua dan bayi. Kolik juga sering dihubungkan dengan adanya gangguan pada saluran pencernaan dan kesukaran makan.

d. Membuat Bayi semakin tenang

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

e. Meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) bayi

Bayi yang otot-ototnya di stimulus atau pemijatan aman dan nyaman membuat bayi mengantuk. Kebanyakan bayi tidur dengan yang lama begitu pemijatan usai dilakukan kepadanya. selain lama, bayi nampak tertidur lelap dan tidak rewel. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ibu ibu selalu merasa senang bila melihat bayinya tertidur lelap.

4. Langkah-langkah pemijatan

a. Kaki

1. Lengan kaki



Gerakan memerah (swedia/indian/kombinasi) :

Gerakan usapan memutar seperti memerah susu dari pangkal ke ujung kaki bayi atau dari ujung ke pangkal kaki bayi atau kombinas keduanya. Pemijatan pada kaki berfungsi untuk menghilangkan ketegangan dan memperkuat tulang (Heryani, 2019).

2. Telapak kaki



Horizontal :

pijatlah dengan tekanan secara perlahan menggunakan ibu jari tangan kanan dan kiri dari arah tumit kearah jari-jari kaki.

Vertikal :

usap telapak kaki bayi dengan ibu jari bergantian kanan dan kiri dari tumit kearah jari-jari kaki.

3. Punggung kaki



Usapkan ibu jari tangan kanan dan kiri bergantian dari pergelangan kaki kearah jari-jari kaki.

4. Pergelangan kaki

Gerakan memutar ibu jari dari mata kaki sebelah dalam, sambil mengitari seluruh sisi pergelangan.

5. Jari-jari kaki



Usapkan keempat sisi masing-masing jari bayi dari pangkal ke ujung mulai dari ibu jari sampai kelingking.

b. Perut

1. Gerakan piano



Berikan tekanan lembut dengan menggunakan 8 jari, 4 jari kanan 4 jari kiri dari arah kanan bawah ke atas hingga perbatasan rusuk, lalu ke kiri hingga perbatasan rusuk sisi satunya lalu ke arah bawah perut bayi.

2. Gerakan I love you



“I” pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf I

“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) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir di perut bawah. Pemijatan pada perut

berfungsi untuk meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit (Heryani, 2019).

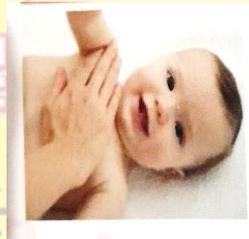
c. Dada

1. Gerakan membuka dada



Mengusap dada bayi dengan kedua telapak tangan, dengan arah membuka seperti membuka buku dari sisi tengah ke sisi samping bersamaan kanan dan kiri. Pemijatan pada dada berfungsi untuk memperkuat organ paru-paru dan jantung (Heryani, 2019).

2. Gerakan menyilang



Tangan kanan kita menyilang ke kiri, tangan kiri kita menyilang ke kanan lalu diakhir gerakan lakukan gerakan mengkait di daerah belikat bayi.

d. Punggung

1. Gerakan meluncur



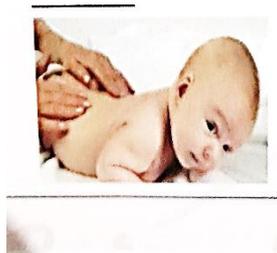
Usap punggung bayi dari arah pinggang ke arah atas, dalam posisi tengkurap saat bayi sudah bisa angkat kepala, hindari area garis tengah punggung bayi karena ada tulang belakang.

2. Gerakan menyamping



Usap daerah punggung bayi secara menyamping dengan gerakan maju mundur, menggunakan kedua telapak tangan kanan kiri disepanjang punggungnya. Hindari menekan area garis tengah punggung bayi.

e. Pantat



Usapkan secara lembut dan perlahan area pantat bayi dengan menggunakan kedua telapak tangan kita dan lakukan gerakan memutar disekitar daerah pantat bayi.

f. Tangan

1. Punggung tangan



Horizontal :

Pijatlah dengan tekanan secara perlahan menggunakan ibu jari tangan kanan dan kiri dari arah tumit ke arah jari-jari kaki.

2. Jari-jari tangan



Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari.

Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada ujung jari.

3. Lengan tangan



Swedia :

Peganglah pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan tangan ke arah pundak bayi.

Indian :

Peganglah pangkal lengan bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pangkal lengan bayi ke arah pergelangan tangan.

Kombinasi :

Dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Usap dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.

g. Wajah

1. Dahi



Usapkan dengan ibu jari kita secara perlahan ke arah atas pada dahi bayi.

2. Alis



Letakkan kedua ibu jari di antara kedua alis mata. Usap secara bersamaan mengikuti arah alis.

3. Mata

Letakkan kedua ibu jari pada samping luar alis bayi. Usapkan sudut mata dalam, dengan gerakan membentuk huruf "C". hindari pemakaian baby oil berlebihan.

4. Pipi



Usapkan kedua ibu jari kita ke arah samping di bawah tulang wajah bayi.

5. Mulut



Usapkan kedua jari pada area kumis bagian atas dan bawah

6. Daggu



Usapkan dengan ibu jari kita dari dagu ke arah pelipis bayi, lalu lakukan gerakan memutar sebanyak 3x. lakukan gerakan memutar terus kebelakang telinga hingga kembali lagi ke dagu.



2.2 Konsep Dasar Tidur

2.2.1 Tidur

1. Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi makhluk hidup yang dapat memberikan efek menyegarkan dan mengembalikan kekuatan tubuh. Selain itu, tidur juga memperbaiki, memperkuat, dan mengembalikan zat-zat penting dalam tubuh dan otak berfungsi lebih optimal. Organ yang memperoleh kebutuhan yang cukup untuk beristirahat, dapat menstimulasi sel-sel dalam tubuh meningkatkan produksi zat baik dan menurunkan kerusakan protein. Molekul-molekul protein merupakan bangunan yang diperlukan untuk pertumbuhan sel dan perbaikan kerusakan dari faktor-faktor seperti stress. Melalui aktivitas tidur, organ tubuh dapat merilis stress yang sedang dialami serta mampu meningkatkan memori manusia. Sementara, jika tubuh tidak dipenuhi aktivitas tidurnya secara cukup, dapat membuat sel saraf di dalam tubuh bekerja kurang optimal dan dapat menimbulkan kerusakan-kerusakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Laura, (2016) yang menyatakan tubuh yang kekurangan waktu tidur, dapat menimbulkan ketegangan dan meningkatkan produksi hormon stress sehingga memengaruhi salah satu area penting dalam otak yang berkaitan dengan memori manusia yaitu hippocampus (Mardlatillah, 2023).

Dalam sehari, bayi baru lahir bisa tidur sampai 18 jam. Makin usia bertambah, waktu tidurnya akan berkurang. Apabila bayi susah tidur, maka ia akan sangat aktif dan bisa juga bayi akan tantrum.

2. Tahapan Tidur

a. Tahap NREM (*Non-Rapid Eye Movement*)

NREM adalah tidur gelombang lambat=gelombang otak sangat lambat. Tahap ini terjadi bila aktivitas stimulus pada otak mulai dihambat. Sekitar 75-80 persen tidur yang dilakukan pada malam hari merupakan tidur NREM. Tidur NREM dibagi menjadi empat tahapan :

1. Tahap 1

Tidur yang paling mudah dibangunkan. Merupakan langkah awal istirahat. Tahap ini berakhir beberapa menit saja. Seseorang akan merasa nyaman pada tahap ini, bola mata akan berputar dari samping ke samping dan gerakan jantung serta pernapasan mulai rileks. Apabila terbangun, maka tidak merasa bahwa dirinya sedang tidur.

2. Tahap 2

Awal tidur ringan merupakan di mana proses yang ada pada tubuh mulai rileks seiring dengan rasa nyaman yang ditimbulkan diiringi dengan aktivitas tubuh yang semakin rileks.

3. Tahap 3 dan 4

Tahap paling dalam dari siklus tidur NREM. Selama tahap ini, irama denyut jantung dan pernapasan turun hingga 20-30 persen daripada saat melakukan aktivitas normal. Keadaan tubuh sudah sangat nyaman dan otot-otot dalam keadaan rileks sehingga sangat sulit dibangunkan dengan rangsangan apapun. Tahap ini sangat optimis

dalam pengembalian energi setelah beraktivitas dan berguna untuk pelepasan hormon pertumbuhan.

b. Tahap REM (*Rapid Eye Movement*)

Pergerakan bola mata yang sangat cepat walaupun mata dalam keadaan terpejam. Tidur REM seringkali terulang kembali setiap 90 menit dan berakhir dalam 5 sampai 30 menit. Mimpi banyak bermunculan pada tahap ini.

Sebagian masa tidur terdiri dari gelombang lambat yang bervariasi merupakan tahap ketenangan setelah seharian beraktivitas serta adaptasi menuju fase tidur yang lebih dalam. Pada fase REM, timbul secara periodik dan meliputi 25 persen dari keseluruhan masa tidur. Pada fase ini seseorang sudah tidak mengalami ketenangan dalam tidurnya, karena dipengaruhi mimpi.

Bila seseorang sangat mengantuk, setiap tidur REM berlangsung singkat dan bahkan mungkin tidak ada. Sebaliknya, karena orang menjadi semakin lebih nyenyak dalam tidurnya, maka tidur REM juga semakin meningkat (Anggeria, Silalahi, & Halawa, 2023).

3. Kualitas tidur anak

Tabel 2.1. Kebutuhan tidur anak dari usia 2 bulan hingga 18 bulan

Usia	Total waktu tidur (jam)	Waktu tidur malam	Waktu tidur siang (jam)
2-4 bulan	14-16 jam	9-10 jam	4-5 jam (3 kali)
4-6 bulan	14-15 jam	10 jam	4-5 jam (2-3 kali)
6-9 bulan	14 jam	10-11 jam	3-4 jam (2 kali)
9-12 bulan	14 jam	10-12 jam	2-3 jam (2 kali)
12-18 bulan	13-14 jam	11-12 jam	2-3 jam (1-2 kali)

Sumber. (Safitri, Indrayani, & Widowati, 2019)

3. 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 di antaranya sebagai berikut (Asmadi, 2012).

a. 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.

b. 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.

c. Gaya hidup

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

d. Perbedaan suhu udara

Perbedaan suhu atau temperatur udara merupakan pergantian kondisi yang dapat dirasakan/keadaan panas atau dinginya udara.

4. Mengukur Kualitas Tidur Bayi

Menurut Rohmah et al. (2016) dalam Cahyani dan Prastuti (2020) bahwa Bayi dengan kualitas tidur memiliki tiga dari lima kriteria tidur yang baik, yaitu (Safitri, Indrayani, & Widowati, 2023):

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

Tidur siang 4 - 5 jam.

- b. Berdasarkan penilaian Wahyuni (2018) dalam Suryati dan Oktavianto (2021) bahwa Skor tertinggi 5 dan terendah 0, dengan penggolongan :
Skor 3-5 : kualitas tidur baik Skor 0-2 : kualitas tidur buruk.

2.3 Konsep Bayi

2.3.1 Bayi

1. Pengertian Bayi

Dari Kemenkes RI (2010) masa bayi adalah dimana masa yang penting dalam perkembangan karena ini tahap awal kehidupan seorang anak.

Bayi memiliki pertumbuhan dan perkembangan motorik yang sangat cepat (Mildiana, 2019). Periode neonatal berlangsung sejak 0-28 hari dan periode pasca neonatal berlangsung sejak 29-11 bulan.

Bayi membutuhkan orang tuanya dan keluarga karena tempat pertama yang dia kenal. Periode bayi adalah kedekatan antara seorang ibu dan anak terbentuk, sehingga dalam periode ini pengaruh seorang ibu terhadap pengasuhan sangatlah penting (Purnamasari, 2023).

Bayi adalah seseorang yang lahir dari umur kehamilan 37-42 minggu dengan berat badan lahir sekitar 2500-4000 gram.

Bayi adalah seseorang yang baru saja dilahirkan dari rahim ibu yang berusia 0-12 bulan (Utami, 2021).

2.4 Konsep Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi

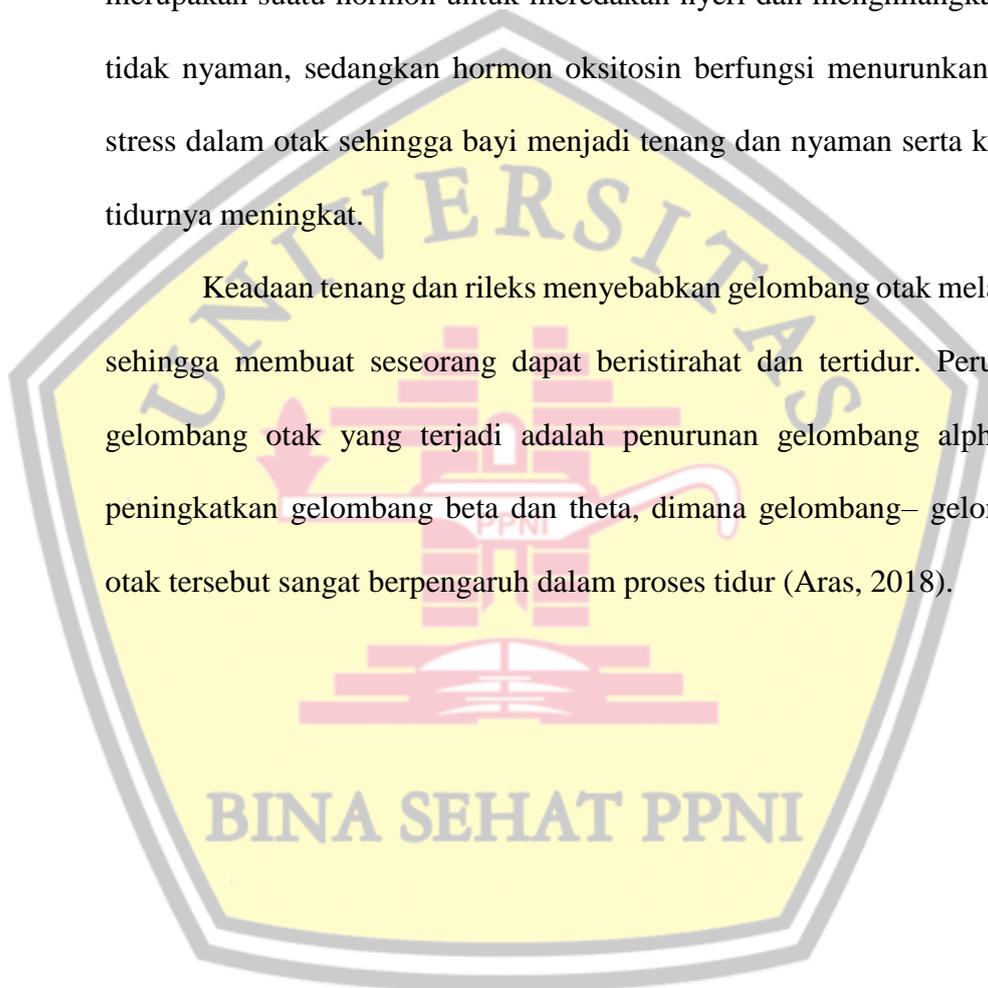
2.4.1 Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi

1. Konsep Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Sentuhan dan tekanan lembut dari pijat bayi menyebabkan ujung–ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit menimbulkan reaksi. Selanjutnya saraf tersebut mengirimkan pesan–pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medula spinalis. Proses tersebut menyebabkan terjadinya perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis terutama yang paling berperan aktif terhadap proses tidur yaitu area dalam saraf otonom parasimpatis nuclei rafe dan nucleus tractus solitarius, yang merupakan regio sensorik medulla dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorik viseral yang masuk ke otak melalui nervus vagus dan glossofaringeus, yang pada akhirnya menimbulkan keadaan tidur. Peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan mempengaruhi tidur bayi. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin ini berperan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Selain itu melatonin apabila disekresikan pada siang hari akan memicu untuk tidur siang yang bermanfaat bagi bayi dan mengatur

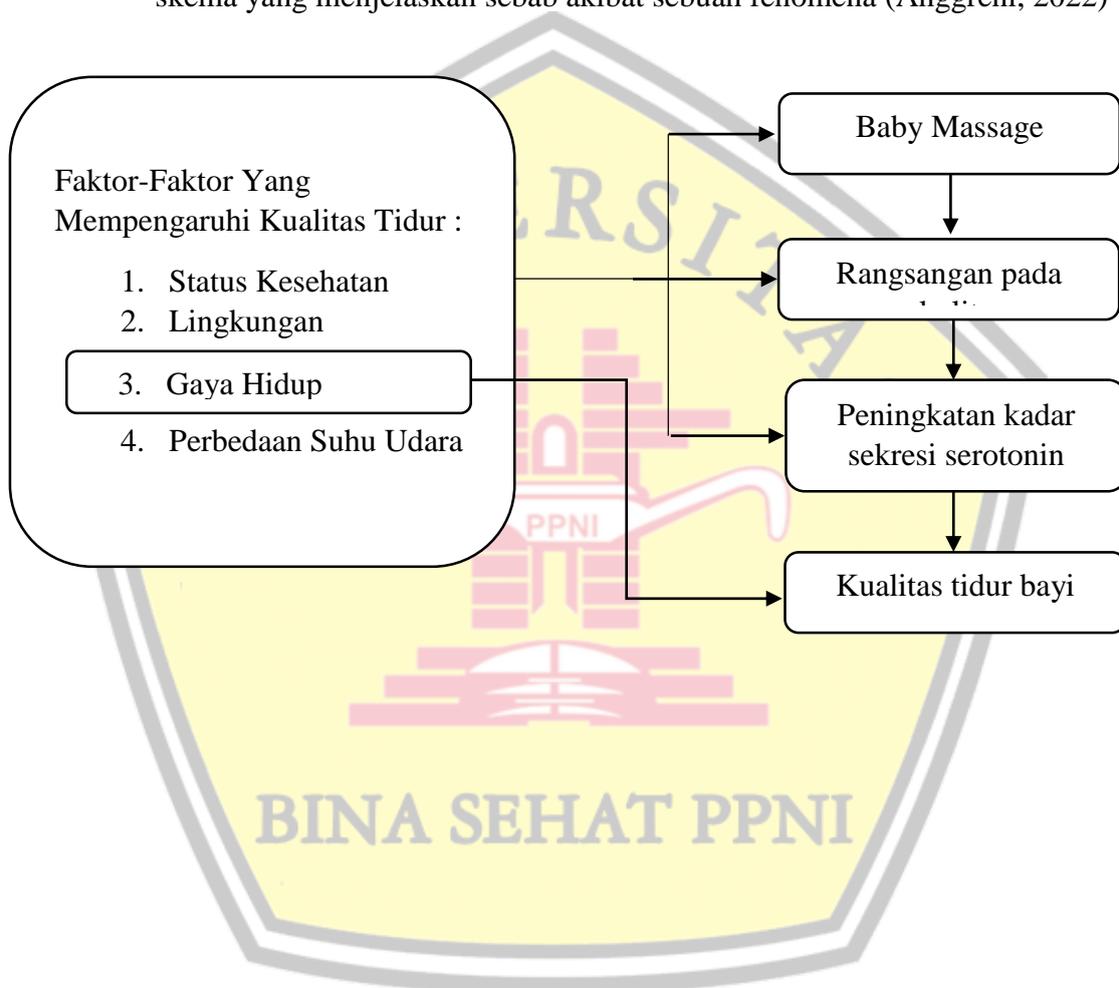
rutinitas harian mereka. Sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon endorfin merupakan suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman, sedangkan hormon oksitosin berfungsi menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi menjadi tenang dan nyaman serta kualitas tidurnya meningkat.

Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, sehingga membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta dan theta, dimana gelombang- gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur (Aras, 2018).



2.5 Kerangka Teori

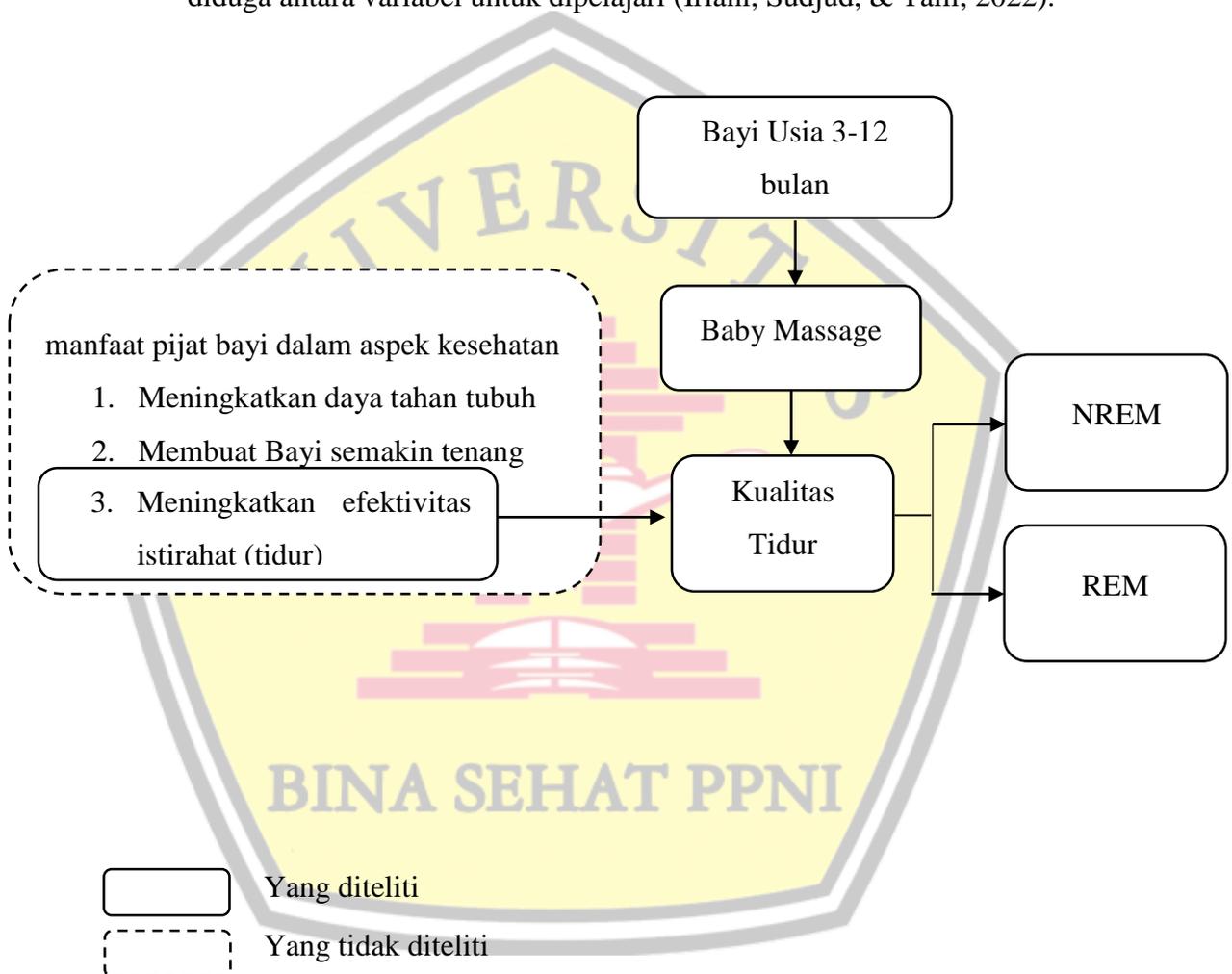
Kerangka teori adalah visualisasi hubungan antara berbagai variabel untuk menjelaskan suatu fenomena (Wibowo,2014). Hubungan antar variabel digambarkan secara lengkap dan menyeluruh dengan alur dan skema yang menjelaskan sebab akibat sebuah fenomena (Anggreni, 2022)



Gambar 2.1 kerangka teori

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu kerangka yang berbentuk grafis ataupun bersifat naratif yang menunjukkan variabel kunci atau menggambarkan konstruksi dari asumsi atau dugaan hubungan yang diduga antara variabel untuk dipelajari (Iriani, Sudjud, & Talli, 2022).



Gambar 2.2 kerangka konsep

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu yang masih kurang dari sebuah kesimpulan pendapat. Tetapi kesimpulan itu belum final, masih harus diuji kebenarannya.

Hipotesisi penelitian sebagai berikut :

1. H_0 : tidak ada pengaruh baby massage dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan

