

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini akan diuraikan teori yang mendukung variabel – variabel yang mendasari penelitian yaitu : 1) Konsep *Dasar Baby Massage*, 2) Konsep Kualitas Tidur pada Bayi, 3) Konsep Bayi, 4) Penelitian relevan 5) Kerangka Teori, dan 6) Kerangka Konsep

#### **2.1 Konsep Dasar *BabyMassage***

##### **2.1.1 Pengertian *BabyMassage***

Massage adalah terapi sentuh dan yang paling populer dikenal manusia massage meliputi seni perawat kesehatan kesehatan dan pengonatan yang telah dipraktekkan sejak berabad-abad silam (Gayatri, 2015).

Pijat bayi merupakan stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan efek fisiologis pada berbagai organ tubuh. Pijat yang dilakukan secara benar dan teratur pada bayi diduga memiliki berbagai keuntungan dalam procest umbuh kembang bayi. Pijat pada bayi oleh orang tua dapat meningkatkan hubungan emosional antara orangtua dan bayi,juga diduga dapat meningkatkan berat badan bayi (Triana Indrayani,2020).

Menurut Roesli (2012) baby massage pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan di permukaan kulit,atau manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot,dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah .

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia di ciptakan di dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli U. ,2009).

### **2.1.2 Fisiologis Pijat Bayi (BabyMassage)**

Fisiologis pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang belum banyak diketahui. Namun saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa teori yang menerangkan mechanism dasar pijat bayi \,menurut (Roesli U. , 2009) antara lain:

1. Beta endhoprin mempengaruhi mekanisme pertumbuhan

Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahun 2989, schanberg dari duke university medical school melakukan penelitian pada bayi – bayi tikus dan ditemukan bahwa jika hubungan taktil (jilatan-jilatan) ibu tikus pada bayinya terganggu akan menyebabkan hal – hal berikut:

- 1) Penurunan enzim ODC (ornithinedecarboxylase)
- 2) Penurunan pengeluaran hormone pertumbuhan
- 3) Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormone pertumbuhan

Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu neurochemical betha-endorphine, yang akan mengurangi

pembentukan hormone pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

2. Aktivitas nervus vagus yang mempengaruhi penyerapan makanan  
Penelitian field dan schanberg (2013) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (syaraf otakke

10) yang akan menyebabkan peningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan yang menjasdi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak dari pada tidak dipijat.

3. Aktivitas nervus vagus yang meningkatkan volume ASI

Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih menyusu pada ibunya. Akibat ASI akan semakin banyak diproduksi jika makin banyak diproduksi. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volumeASI.

4. Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin, suatu hormone stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon

stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan mengikat daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

#### 5. Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kewaspadaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electroencephalogram).

Rosalina (2007) mengurai secara rinci efek pijat bayi terhadap fungsi fisiologi tubuh melalui beberapa sistem saraf sebagai berikut :

#### 1. Sistem Peredaran Darah

Pijatan dengan tekanan yang agak dalam ( $\pm 1-2$  mm) akan menambah aliran darah sampai 85% dan meningkatkan aliran cairan limfa. Pijatan memberi efek pelebaran pada vena dan kapiler serta memacu efek saraf vasomotor sehingga membantu darah bergerak melalui vena. Efek ini akan menimbulkan rasa segar karena akan mendapat oksigen lebih banyak dan berbagai macam nutrisi, hormon serta yang lainnya. Disamping itu juga akan terjadi pembersihan tempat yang dipijat dari zat racun sehingga efek jangka panjang pada sistem peredaran darah adalah meningkatkan tonus dan regangan pembuluh darah itu sendiri.

#### 2. Sistem Limfatik

Pijat sangat berperan untuk aliran limfatik. Racun dan sampah tubuh dialirkan ke pembuluh darah untuk dinetralisir, bengkak/udem akan berkurang. Dengan dipijat pembentukan limfosit akan meningkat, aliran limfe menjadi lancar. Jumlah limfosit yang meningkat akan meningkatkan sistem kekebalan yang dapat membantu mencegah infeksi dan penyakit. Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin. Sehingga akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG (Roesli, 2001).

### 3. Kulit

Kulit bagian dermis terdapat banyak pembuluh darah, pembuluh limfe dan ujung-ujung dari saraf, yang akan berpengaruh pada saat pemijatan. Rangsangan pada reseptor akan menyebabkan perubahan reaksi reflek seperti pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot dan pori-pori akan terbuka. Membukanya pori-pori akan mengeluarkan keringat sehingga dapat membuang racun dan sampah tubuh, selain itu juga sangat membantu untuk kulit yang kering.

### 4. Sistem otot

Pada saat latihan posisi otot hanya memanjang, selama pijat posisi otot ditarik ke arah samping dan memanjang. Keadaan ini akan meningkatkan mikrosirkulasi yang dapat menyembuhkan ketegangan

otot dan menguraikan perlekatan jaringan sehingga akan mencegah jaringan perut. Selain itu dengan pijat dapat mengeluarkan racun seperti asam laktat yang menyebabkan kelesuan. Dengan meningkatnya fleksibilitas dan integritas dari jaringan, pijat dapat menyembuhkan kram serta dapat menguraikan ketegangan postur.

#### 5. Sistem Saraf

Pijat mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna. Berdasarkan hasil penelitian Field dan Schanberg (1986), pijat juga memberi dampak pemacuan saraf nervus vagus (saraf otak ke-10) yang berhubungan dengan sistem perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan gastrin dan insulin, dimana kedua hormon tersebut akan meningkatkan absorpsi makanan menjadi lebih baik, sehingga bayi akan merasa cepat lapar dan akan menyusui lebih aktif serta sering. Hal ini akan merangsang peningkatan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin ibu yang berakibat ASI akan semakin banyak diproduksi. Pemijatan memberikan rangsangan pada saraf vasodilator, sehingga ketegangan otot akan sembuh dengan adanya respon relaksasi. Pada bayi sehat yang mendapat pemijatan menunjukkan peningkatan jam tidur sehingga dapat meningkatkan

kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (Electro Encephalogram)

### **2.1.3 Manfaat pijat bayi**

#### **1. Meningkatkan daya tahan tubuh**

Penelitian yang dilakukan oleh Anderdown A, seorang peneliti masalah anak dari *Warwick Medical School, Institute of Education dan Warwick Coventry* menyatakan bahwa pemijatan yang dilakukan pada bayi dan balita akan meningkatkan kesehatan fisik dan ketahanan tubuh dari berbagai penyakit (Riksani, 2012). Pijat bayi juga meningkatkan produksi serotonin sehingga meningkatkan daya tahan tubuh. Pemijatan akan meningkatkan neurotransmitter serotonin yaitu peningkatan kapasitas sel yang berfungsi meningkatkan glucocorticoid (adrenalin suatu hormone stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin (hormon stress). Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh terutama IgM dan IgG (Roesli U. , 2009).

#### **2. Meningkatkan berat badan**

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 peristaltik, yaitu gerakan kontraksi berirama diperut dan usus yang menggerakkan makanan melewati saluran pencernaan sehingga akan menstimulasi dan membantu kesehatan

saluran pencernaan bayi (Riksani, 2014). Menurut Roesli (2008) penelitian fieldh dan Scanberg (1986) bahwa bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke – 10) yang akan meningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, dengan demikian penyerapan makanan akan lebih baik. Itu sebabnya berat badan bayi yang dipijat meningkat dari pada bayi yang tidak dipijat

### **1. Meningkatkan produksiASI**

Pemijatan yang teratur bayi dapat beristirahat dengan efektif yang membuatnya mempunyai energi yang cukup untuk beristirahat setelah bangun dari tidurnya. Bayi akan beraktivitas dengan optimal yang menyebabkan akan cepat lapar dan nafsu makannya meningkat. Bayi yang nafsu makannya baik tentu memerlukan asupan nutrisi, dalam hal ini asi yang mencukupi setiap hari. Maka semakin sering bayi menghisap maka asi akan diproduksi lebih banyak (Riksani,2014).

Selain memberikan gizi lengkap secara alami, air susu ibu memberikan juga banyak keuntungan penting. Keseimbangan tepat antara protein, karbohidrat, lemak, dan mineral menyebabkan air susu ibu mudah dicerna, sehingga jarang sekali menimbulkan gangguan pencernaan seperti diare dan konstipasi. Bayi-bayi yang disusui jarang sekali menimbulkan berat badan (Roesli U. , 2009). Aktivitas nervusvagus juga meningkatkan produksi asi. Penyerapan makanan lebih baik karena peningkatan nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusui pada ibunya. Akibatnya asi lebih banyak diproduksi. Asi akan lebih banyak diproduksi jika semakin banyak diminta.



Selain itu ibu yang memijat bayinya akan lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume asi (Roesli U. , 2009).

## 2. Meningkatkan efektifitas istirahat tidur

Pemijatan pada otot - otot akan mengakibatkan aliran darah mengalami vasodilatasi sehingga oksigen dan nutrisi jumlahnya meningkat dan curah jantung meningkat. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan (Roesli U. , 2009). Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan (Roesli, 2001). Menurut Guyton (1990), serotonin merupakan zat transmitter utama 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 asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Mas'ud,2001).

### **2.1.4 Manfaat Pijat Bayi Dalam Aspek Psikologis**

#### a Sentuhan ibu membuat bayi merasanyaman

Sentuhan dan pijat setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan

perasaan aman pada bayi. Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia, sensasi sentuh atau raba adalah indra yang aktif dan berfungsi sejak awal. Ujung ujung syaraf yang terdapat pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhan-sentuhan. Selanjutnya akan mengirim pesan-pesan ke otak melalui jaringan syaraf yang berada ditulang belakang. Sentuhanpun akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan keseluruh tubuh (Riksani,2014).

Saat bayi merasa nyaman, maka hormon yang dilepaskan adalah hormon oksitosin dan endorfin. Keduanya merupakan hormone peredarasa nyeri dan menimbulkan rasa nyaman. Sementara hormone adrenalin (yang memicu kecemasan) akan menurun produksinya yang selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Manfaat ini akan sangat terasa, terutama untuk menyamankan bayi (Roesli U. , 2009).

b Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua kepada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih diantara keduanya. Pada

perkembangan anak, sentuhan orang tua merupakan dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbakti, budi pekerti, dan memiliki rasa percaya diri yang bagus (Roesli U. , 2009).

### **2.1.5 Waktu pemijatan**

Menurut Anggraini (2009) Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, sesuai keinginan orang tua. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan .

#### **1. Waktu**

Menurut Anggraini (2009) waktu yang tepat untuk memijat pagi hari : pemijatan dapat dilakukan pagi sebelum mandi, sebab sisa – sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari dapat memberikan nuansa ceria bagi bayi. - Malam hari : pemijatan pada malam hari sangatlah baik. Sebab setelah pemijatan, biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak (Sari, 2017).

#### **2. Ruangan**

Menurut Anggraini (2009) ruangan yang baik untuk pemijatan adalah ruangan yang kering dan tidak pengap, karena ruangan yang pengap dan lembab menyebabkan bayi gerah. Ruangan yang hangat

tetapi tidak panas. Jika terlalu banyak angin yang masuk akan menyebabkan bayi kedinginan. Ruangan dengan penerangan yang cukup dan ruangan tidak berisik (Sari, 2017).

### 3. Peralatan yang harus disiapkan

Menurut Anggraini (2008) peralatan yang harus disiapkan adalah sebagai berikut:

1. Alas yang empuk dan lembut
2. Handuk atau lap, popok dan baju ganti
3. Minyak untuk memijat (minyak zaitun, minyak kelapa, baby oil, dll)
4. Air hangat dan washlap
5. Baju ganti

### 2. Ada beberapa hal yang tidak boleh dianjurkan untuk melakukan pemijatan

- a. Memijat bayi langsung setelah selesai makan
- b. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
- c. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat atau sakit. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
- d. Memaksa posisi pijat tertentu pada bayi

### 3. Ada beberapa hal yang perlu ditambahkan selama pemijatan berlangsung untuk menciptakan suasana pemijatan tenang dan nyaman.

1. Menyediakan waktu khusus yang tidak mengganggu oleh

hal lain minimum 15 menit untuk melakukan seluruh tahapan pemijatan.

2. Duduklah dengan posisi nyaman dan tenang.
3. Minta izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara.
4. Pandang mata bayi selama pemijatan berlangsung.
5. Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang atau lembut untuk menciptakan suasana tenang selama pemijatan
6. Awali pemijatan dengan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkan tekanan pada sentuhan tersebut, terutama bila sudah yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pemijatan yang sedang dilakukan.
7. Jika suatu saat bayi tampak merasa tidak nyaman segera hentikan pemijatan. Dalam memijat kita harus membangun toleransi dengan mulai beberapa gerakan, sedikit demi sedikit dengan durasi waktu yang bertahap dari 2 – 3 menit 5 – 10 menit.
8. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan bayi. Bila bayi menangis cobalah untuk menenangkan sebelum pemijatan. Bila bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan, karena mungkin bayi minta digendong, disusui, atau sudah mengantuk atau ingintidur.

9. Setiap gerakan selama proses pemijatan dikerjakan dilakukan pengulangan sebanyak 6 kali selama 10 detik setiap bagian tubuh , dikerjakan selama 5 menit (Anggraini, 2009).

### **2.1.6 Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pemijatan**

Pada bayi baru lahir 0-3 bulan disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan – usapan halus dengan waktu yang singkat. Perlu diingat bahwa sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan pada daerah perut karena pada daerah perut (Roesli U. ,2009).

#### a) Urutan Pijat Bayi

Menurut Roesli (2012) catatan setiap gerakan pada tahap pemijatan ini dapat diulang sebanyak enam kali.

#### **1) Bagian Kaki**

##### 1. Perahan cara India

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *soft ball*, gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.



**Gambar 2 1 Perahan cara India**

## 2. Peras &putar

Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, peras & putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.



**Gambar 2 2** Peras dan putar

## 3. Telapakkaki

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



**Gambar 2 3** Telapak kaki

## 4. Tarikan lembut jari

Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki.



**Gambar 2 4** Tarikan lembut jari

#### 5. Gerakan peregangan

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, dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit



**Gambar 2 5 Gerakan peregangan**

#### 6. Titik tekanan

Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.



**Gambar 2 6 Titik tekanan**

#### 7. Punggung kaki

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





**Gambar 2 7 Punggung kaki**

8. Peras & putar pergelangan kaki

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



**Gambar 2 8 Peras & putar pergelangan kaki**

9. Perahan caras wedia

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



**Gambar 2 9 Perahan cara swedia**

#### 10. Gerakan menggulung

Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda, buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki



**Gambar 2 10 Gerakan menggulung**

#### 11. Gerakan akhir

Setelah gerakan 1 sampai 11 dilakukan pada kaki kanan dan kiri rapatkan kedua kaki bayi, letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.



**Gambar 2 11 Gerakan akhir**

#### 2) Perut

Catatan : hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk

##### a) Mengayuh sepeda

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal

sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri



**Gambar 2 12 Mengayuh**

b) Mengayuh sepeda dengan kakidiangkat

Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan, dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari kaki.



**Gambar 2 13 Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat**

c) Bulan-matahari

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerak setengah lingkaran mulai dari bagian bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan

{B}). Lakukan kedua gerakan ini secara bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan).



**Gambar 2 14 Bulan matahari**

d) 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, & berakhir di perut kiri bawah.



**Gambar 2 15 Gerakan I love you**

f) Gelembung atau jari-jari berjalan

Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan,

gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.



**Gambar 2 16 Gelembung**

### **3) Dada**

#### **a. Jantungbesar**

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung, ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada atau ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



**Gambar 2 17 Jantung besa**

#### **b. 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, & kembali ke uluhati.

Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati



**Gambar 2 18 Kupu-kupu**

#### **4) Tangan**

##### **a. Memijat ketiak**

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



**Gambar 2 19 Memijat ketiak**

##### **b. Perahan 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 &berulang-ulang seolah memeras sususapi.



**Gambar 2 20 Perahan cara Indi**

a. Peras &putar

Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak kepergelangan tangan.



**Gambar 2 21 Peras & putar**

b. Membuka tangan

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



**Gambar 2 22 Membuka tangan**

c. Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirnya gerakan ini diulang dengan lembut pada tiap ujung jari.



**Gambar 2 23 Putar jari-jari**

d. Punggung tangan

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



**Gambar 2 24 Punggung tangan**



e. Peras & putar pergelangantangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.



**Gambar 2 25 Peras & putar pergelangan tangan**

f. Perahan caraswedia

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



**Gambar 2 26 Perahan cara swedia**

g. Gerakan menggulung

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



**Gambar 2 27 Gerakan menggulung**

**5) Muka**

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka

a. Dahi : menyetrika dahi

Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi, tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata.



**Gambar 2 28 Menyetrika dahi**

b. Alis : menyetrika alis

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



**Gambar 2 29 Menyetrika Alis**

c. Hidung :Senyum

Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis, tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayitersenyum.



**Gambar 2 30 Senyum I**

d. Mulut bagian atas : SenyumII

Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



**Gambar 2 31 Senyum II**

e. Mulut bagian bawah : SenyumIII

Letakkan kedua ibu jari dan daditengah dagu, tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerak dari tengah kesamping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



**Gambar 2 32 SenyumIII**

f. Lingkaran kecil dirahang

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



**Gambar 2 33 Lingkaran kecil di rahang**

g. Belakang telinga

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



**Gambar 2 34 Belakang telinga**

**6) Punggung**

1) Gerakan maju mundur (kursigoyang).

Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapaktangan, daribawahlehersampaikepantatbayi, lalukembali lagi ke leher.



**Gambar 2 35 Gerakan maju mundur**

2) Gerakan menyetrika.

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



**Gambar 2 36 Gerakan Menyetrika**

3) Gerakan menyetrika & mengangkat. Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kakibayi.



**Gambar 2 37 Gerakan Menyetrika dan mengangkat kaki**

4) Gerakan melingkar.

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



**Gambar 2 38 Gerakan Melingkar**

5) Gerakan menggaruk.

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi, buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi. {dikutip dari Buku Pedoman Pijat Bayi (Roesli, 2001)}.



**Gambar 2 39 Gerakan Menggaruk**



### **c. Kontraindikasi pijat bayi**

- c. Memijat bayi langsung setelah makan. Waktu terbaik pemijatan adalah 2 jam setelah makan makanan lapar ataupun kelewatkenyang.
- d. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
- e. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat
- f. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
- g. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi (Roesli, 2001)

## **2.2 Konsep Kualitas Tidur Bayi**

### **2.2.1 Pengertian kualitas tidur**

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi, dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Chandra, 2005). Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sisikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. 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. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008) Para peneliti di Carnegie Mellon University of Pennsylvania menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa

menjadi sakit. Ciri-ciri bayi cukup tidur yaitu, bayi akan dapat jatuh tertidur dengan mudah dimalam hari,bugar saat bangun tidur,tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya. Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Sekartini, 2012). Kuantitas tidur Bayi baru lahir umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 16,5 jam sehari. Jam tidurnya bisa dibagi menjadi 8 jam tidur siang dan 8,5 jam tidur malam. Namun,pola tidur bayi pada usia ini masih belum beraturan. Bayi biasanya akan terbangun ketika merasa lapar atau merasa tidak nyaman.

### **2.2.2 Manfaat Tidur BagiBayi**

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi (Anggraini, 2009). Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya

kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum.

### 2.2.3 Lama TidurBayi

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda-beda. Golongan usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan rata-rata lama tidur yang dibutuhkan.

**Tabel 2 1 Kebutuhan Tidur Manusia (Camaru, 2011).**

Kelompok Usia	Lama Tidur
0 – 2 bulan	18 jam
3 – 12 bulan	15 jam
1 – 3 tahun	14 jam
3 – 5 tahun	13 jam
5 – 12 tahun	11 jam
12 – 18 tahun	10 jam
> 18 tahun	7,5 jam

(Camaru,2011)

### 2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi KualitasTidur

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, 2009) :

### 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 (Asmadi, 2009).

### 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 (Asmadi, 2009).

### 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 simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM (Asmadi, 2009).

### 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 (Asmadi, 2009).

## 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 berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Asmadi, 2009).

## 6 Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur (Asmadi, 2009).

## 7 Siklus Tidur

Menurut Maryunani (2008), Tidur di bagi menjadi 2 siklus yaitu:

### 1. Tidur REM (Tidur Aktif)

Karakteristik:

- 1) Ekspirasi dan nadi yang tidak teratur
- 2) Pergerakan tubuh
- 3) Pergerakan mata yang cepat dan singkat

Tidur REM ditandai oleh adanya aktifitas. Banyak oksigen digunakan, supaya darah ke otak meningkat, temperatur meningkat, gelombang otak menunjukkan peningkatan aktifitas. Sensori menransmisikan impuls sama seperti saat tidak tidur. Stimulasi visual, auditori, vestibular bergabung dengan otak membentuk mimpi (Maryuni, 2010).

## 2. Tidur Non-REM (Tidak Tenang)

Karakteristik:

Selama tidur Non-REM, denyut jantung dan pola nafas teratur.

Saat siklus ini terjadi restorasi fungsi tubuh. Terdapat 4 tahap tidur

Non-REM yaitu :

- 1) Tahap I :Mengantuk, terjadi penurunan kesadaran terhadap dunia luar
- 2) Tahap II: Mudah dibangunkan
- 3) Tahap III: Tidur terjadi lebih dalam, nafas dan denyut jantung sangat stabil, otot relaksasi, gelombang otak sangat lambat
- 4) Tahap IV: Tidur yang paling dalam, sangat sulit di bangunkan, kecuali dengan stimulasi yang kuat, anak dapat berpindah dari satu tempat ke tempat lain tanpa terbangun.

## 8 Proses pijat mempengaruhi kualitas tidur

Pijat bayi sudah beberapa waktu ini digemari karena bisa membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga bisa membuat otot bayi lebih kuat, imunitasnya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Pijat bayi bisa merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalannya serta menambah jumlah produksi darah putih yang membuat menjadi lebih sehat. Dengan memberikan pijatan pada tubuh si bayi nantinya membuat tubuh bayi mengalami penurunan

hormon kortisol, yaitu hormon penyebab stres. Hasilnya bayi menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Jika bayi mengalami masalah berat badan, memijatnya secara teratur juga memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan syaraf dan kulit dan memproduksi hormon-hormon berpengaruh dalam menaikkan berat badan.

Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/MENKES/SK/VII/2002 tentang Registrasi dan Praktek Bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan pijat bayi. Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan berat badan bayi memperoleh hasil bahwa pada kelompok kontrol kenaikan berat badansebesar6,16%sedangkan pada kelompok yang dipijat9,44%. Dewasa ini penelitian di Australia yang diungkapkan oleh Lana KristianeF. Flores membuktikan bahwa bayi yang dipijat oleh orang tuanya akan mempunyai kecenderungan peningkatan berat badan, hubungan emosional dan sosial yang lebih baik. Namun Ilmu Kedokteran tentang pijat bayi masih belum banyak diketahui oleh masyarakat.

Sentuhan-sentuhan yang diberikan pada saat pijat bayi memiliki hubungan dengan peningkatan kualitas tidur bayi yang ditunjukkan dengan peningkatan jumlah durasi tidur bayi serta berkurangnya gangguan tidur bayi. Padahal tidur seorang bayi sangatlah penting dalam menunjang proses tumbuh kembang bayi yang akan menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya. Pemberian terapi pijat dianjurkan pada usia 0- 6 bulan hal ini berkaitan dengan rentang usia bayi yang mempunyai durasi cenderung belum teratur dan seharusnya waktu tidur bayi pada usia tersebut lebih banyak dibandingkan dengan kondisi terbangun. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan, nutrisi, penyakit dan stimulasi. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor lingkungan dan nutrisi. Nutrisi yaitu kebiasaan minum susu sebelum tidur yang mempengaruhi kualitas tidurnya. Kebiasaan minum susu sebelum tidur juga akan berpengaruh terhadap kuantitas dan kualitas tidur bayi. Sedangkan lingkungan tempat tidur bayi yang kurang nyaman dan keramaian dalam keluarga tersebut. Selain itu menurut penelitian Lee (2009), keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses tidur bayi. Keadaan yang aman dan nyaman bagi bayi dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Lingkungan yang



ramai dan tidak kondusif dapat membuat kualitas tidur bayi berkurang.

## 9 Mengukur Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun dengan jumlah tidur nREM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi atau faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Candra, 2005; Kozier., dkk, 2004 dalam Agustin, 2012). Kualitas tidur mempengaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga, termasuk kewaspadaan mental, produktivitas, keseimbangan emosi, kreativitas, tanda vital fisik dan bahkan berat badan (Smith, 2012 dalam William, 2012). Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh pada perkembangan fisik tapi juga sikapnya keesokan harinya. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi dikatakan tidak adekuat jika mengalami gangguan tidur dengan kriteria jika pada malam hari jumlah waktu tidur kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun lebih dari 3 kali, dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008 dalam Ubaya, 2010). Ciri-ciri

bayi cukup tidur yaitu, ia akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya (Ubayana, 2010).

Cara mengukur kualitas tidur adalah menggunakan lembar kuesioner dengan 6 item pertanyaan dengan penilaian sebagai berikut :

Penilaian 1 : Total tidur malam

Jika nilai selisih jawaban  $\geq 9$  jam maka skor = 1, jika nilai selisih jawaban

Penilaian 2: Frekuensi terbangun malam

Jika jawaban  $\leq 3$  kali maka skor = 1, jika jawaban  $> 3$  kali maka skor = 0.

Penilaian 3: Durasi setiap terbangun malam

Jika jawaban  $\leq 30$  menit maka skor = 1, jika jawaban  $> 30$  menit maka skor = 0.

Penilaian 4: Total waktu tidur malam dan siang hari

Jika hasil jawaban  $\geq 14$  jam maka skor = 1, jika hasil jawaban  $< 14$  jam maka skor = 0

Penilaian 5: Kondisi saat terbangun

Jika jawaban a nilai (1), jika jawaban b nilai (0).

Kriteria : Baik skor 3-5

Kurang skor 0-2

## **2.3 KonsepBayi**

### **2.3.1 PengertianBayi**

Masa bayi berlangsung selama dua tahun pertama kehidupan pertama kehidupan setelah periode baru lahir selama dua minggu. Masa bayi sering dianggap sebagai keadaan tidak berdaya dimana bayi setiap hari belajar untuk semakin mandiri, sehingga di akhir masa bayi dikenal sebagai anak kecil yang baru belajar berjalan (Jhaquin,2010) Masa bayi adalah dasar periode kehidupan yang sesungguhnya karena pada saat ini banyak pola perilaku, sikap, dan pola ekspresi emosi terbentuk (Mansur,2011)

### **2.3.2 Karakteristik Perkembangan Pada Masa Bayi**

#### **2.3.3 PerkembanganFisik**

Selama dua tahun pertama kehidupannya, perkembangan fisik bayi berlangsung sangat ekstensif. Pada saat lahir, bayi memiliki kepala yang sangat besar dibandingkan dengan bagian tubuh lain. Tubuhnya bergerak terus-menerus ke kiri dan ke kanan, sering kali tidak dapat dikendalikan. Mereka juga memiliki refleks yang di dominasi oleh gerakan-gerakan yang terus berkembang. Dalam rentang waktu 12 bulan bayi dapat duduk,berdiri, membungkuk, memanjat, dan bahkan berjalan. Kemudian selama dua tahun, pertumbuhan fisiknya melambat, tetapi pada aktivitasnya seperti berlari dan memanjat pertumbuhannya justru berlangsung cepat (Mansur, 2011).

### **2.3.4 Perkembangan Refleksi**

Pada masa bayi terlihat gerakan-gerakan spontan, yang disebut refleksi. Refleksi adalah gerakan-gerakan bayi yang bersifat otomatis dan tidak terkoordinasi sebagai reaksi terhadap rangsangan tertentu serta memberi bayi respons penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Sepanjang bulan pertama kehidupannya, kebanyakan refleksi disengaja atau penuh arti. Pada saat anak menguasai kemampuan tersebut, maka ia disebut sudah memiliki skill atau keterampilan.

### **2.3.5 Pola Tidur dan Bangun**

Bayi yang baru lahir menghabiskan lebih banyak waktunya untuk tidur. Rata-rata bayi baru lahir tidur selama 16-17 jam sehari, walaupun ada beberapa bayi yang rata-rata tidurnya lebih sedikit, yaitu sekitar 10 hingga 11 jam per hari dan ada pula yang lebih lama, yaitu selama 21 jam per hari. Biasanya jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulan.

### **2.3.6 Pola Makan dan Minum**

Perkembangan fisik bayi bergantung pada makanannya yang baik selama 2 tahun pertama. Bayi membutuhkan makanan yang mengandung sejumlah protein, kalori, vitamin dan mineral. Bagi bayi usia 6 bulan pertama, ASI merupakan sumber makanan dan energi yang utama, karena ASI adalah susu yang bersih dan dapat dicerna serta mengandung zat antibodi.

### **2.3.7 Pola Buang Air**

Buang air yang terkendali atau terlatih merupakan suatu bentuk keterampilan fisik dan motorik yang harus dicapai oleh bayi. Kemampuan untuk mengendalikan buang air ini sangat bergantung pada kematangan otot dan motivasi yang dimiliki. Ketika baru lahir bayi belum mampu mengendalikan buang airnya, sehingga buang air dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya sudah dapat diramalkan.

### **2.3.8 Perkembangan Intelektensi**

Sejak tahun pertama dari usia anak, fungsi intelektensi sudah mulai tampak dalam tingkah lakunya, umpamanya dalam tingkah lakunya motorik dan berbicara. Anak yang cerdas menunjukkan gerakan-gerakan yang lancar, serasi dan terkoordinasi.

### **2.3.9 Perkembangan Bahasa**

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak. Untuk dapat memahami secara pasti mengenai kondisi emosi bayi bukanlah hal mudah, sebab informasi mengenai aspek emosi yang subjektif hanya dapat diperoleh dengan cara introspeksi, sedangkan bayi masih sangat muda tidak dapat menggunakan cara tersebut dengan baik.

### **2.3.10 PerkembanganMoral**

Seorang anak yang baru dilahirkan belum memiliki konsep tentang apa itu baik atau apa itu buruk. Pada masa ini tingkah laku bayi hampir semuanya didominasi oleh dominan naluriah belaka (Mansur, 2011).

#### **2.3.10.1.1.1 Psikologi Pada Bayi**

Bayi yang secara emosi stabil dan nyaman biasanya akan lebih mudah di berikan asupan makanan sehingga pertumbuhan fisiknya bagus, lebih mudah di ajak berkomunikasi sehingga informasi yang masuk dapat memperkaya pengetahuannya, lebih kreatif, lebih tenang, dan sebagainya. Untuk menata emosi bayi beberapa hal yang bisa dilakukan orangtua sejak bayi di kandungan maupun setelah dilahirkan. Jika ibu membiarkan emosinya meledak-ledak, marah, takut, sedih, atau bahkan terlalu gembira akan berpengaruh pada pertumbuhan psikis bayi karena ikut merasakan apa yang dirasakan ibunya.

### **2.4 Penelitian yanRelevan**

2.4.1 Penelitian (Minarti,2012) tentang pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi menunjukkan sebagian responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi baby massage yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami kualitas tidur setelah diberikan intervensi baby massage. hasil penelitian juga menunjukkan mean atau rata-rata kualitas tidur pre sebesar 23,77 dan mean kualitas tidur post sebesar 30,83.

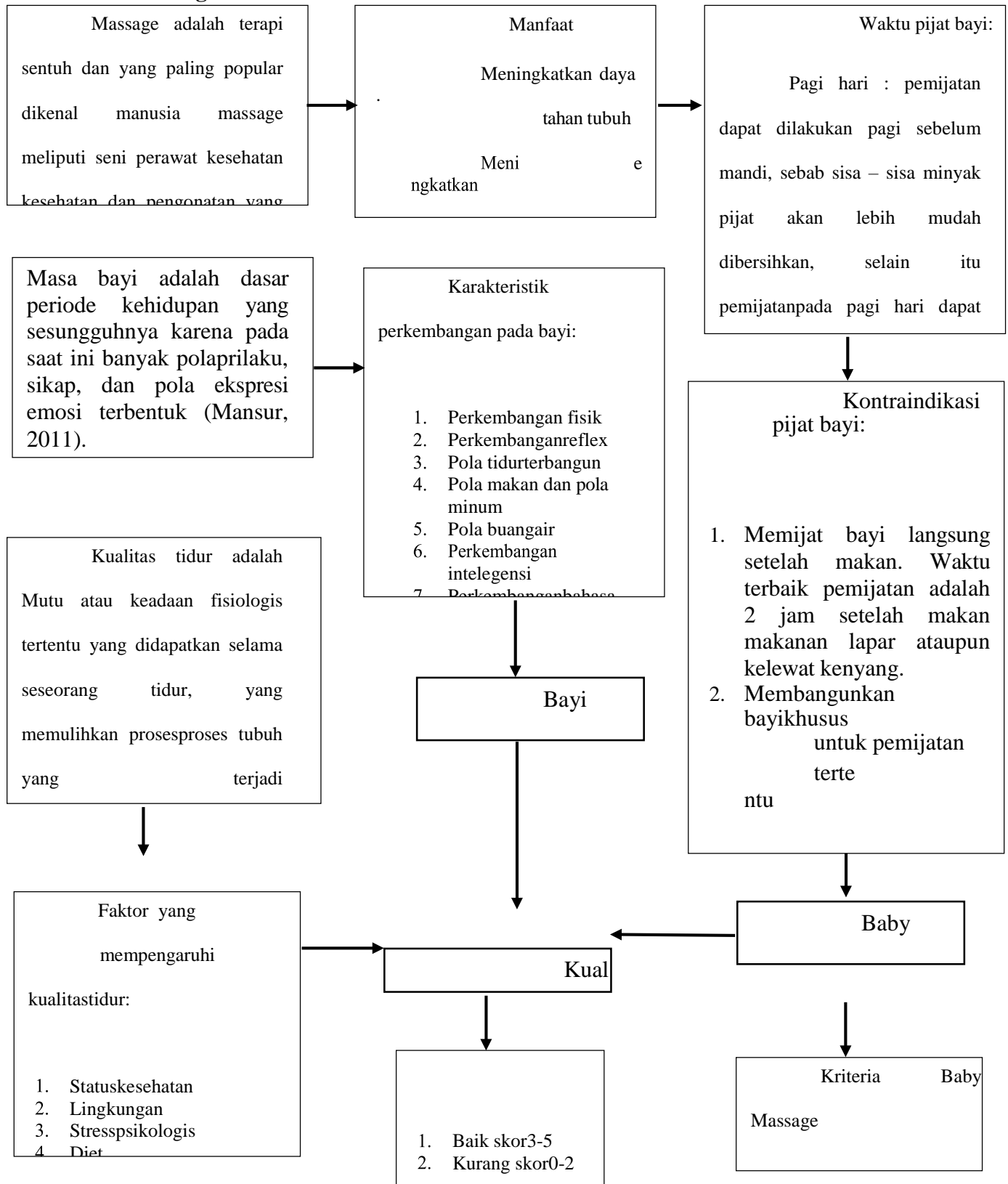
hal tersebut menyimpulkan adanya peningkatan rata-rata skor kualitas tidur bayi setelah di berikan intervensi pijat bayi (Sari, 2017).

- 2.4.2 Hasil penelitian yang dilakukan Lilik Mardiana (2014) tentang pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi menggunakan metode pra eksperimen design dengan rancangan one group pretest–posttest design. Sampel dari 18 responden yang dipilih secara purposive sampling. Variabel yang diukur dalam penelitian purposive sampling. Pada penelitian ini menggunakan uji statistik paired t-test ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil peneliti menunjuk kan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (13,77 jam/hari) dari pada sebelum dilakukan pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/hari. Hasil uji statistik diperoleh terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Demikian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Rata-rata skor kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi (Sari,2017).
- 2.4.3 Penelitian Shofa (2016) tentang pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi di wilayah Puskesmas Purworejo menunjukkan hasil dari penelitian rata–rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat 6,88% sedangkan bayi yang sudah dilakukan pemijatan adalah 8,75% hal ini dapat disimpulkan adanya pengaruh baby massage terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Puskesmas Surakarta ( $p 0,05$ ) (Sari,2017).

2.4.4 Penelitian Pamungkas (2016) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Puskesmas Surakarta menunjukkan hasil uji Chi Square pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di peroleh nilai X sebesar 20,17 dengan nilai signifikansi ( $p$ -value) lebih kecil dari 0,05 ( $0,0001 < 0,05$ ) hasil uji dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi (Sari,2017).



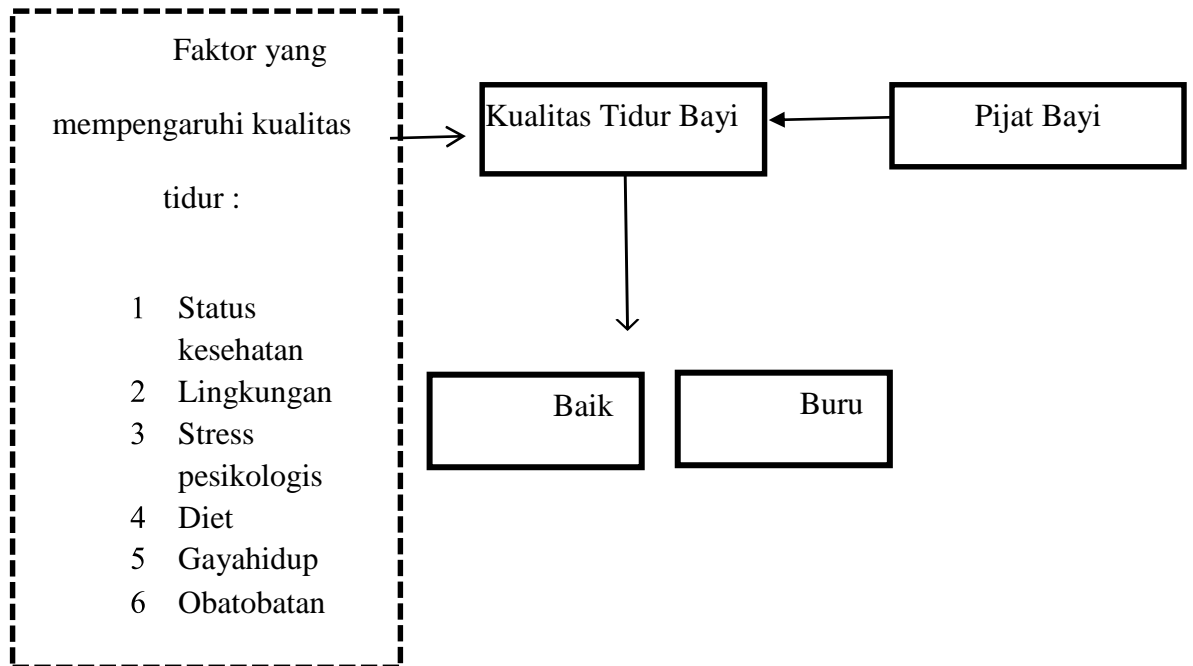
**2.5 Kerangka Teori**




**Gambar 2 40 Kerangka Teori Pengaruh Pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan di *Homecare Treatment Bd. Riris***


## 2.6 Kerangka Konseptual


Kerangka konseptual adalah suatu uraian dan hubungan atau kaitan antar konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antar variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo 2010).



Keterangan :

 : variabel yang diteliti

 : variabel yang tidak diteliti

 : mempengaruhi

**Gambar 2.41** kualitas tidur bayi pada bayi usia 0-12 Bulan di Homer care Treatment Bdr Riris yang diberikan pijat bayi