

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konsep Tidur

##### 1. Pengertian Tidur

Tidur adalah keadaan fisiologis, yaitu kondisi istirahat reguler dengan karakteristik berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan tingkat kesadaran terhadap sekelilingnya. Tidur tidak hanya merupakan sebuah keadaan tidak sadar yang berkepanjangan, ada berbagai tahap yang dilalui sepanjang malam itu, yang masing-masing dapat diidentifikasi melalui aktivitas gelombang listrik otak (Yulianingsih, 2019). Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal.

Perbedaan tidur dengan keadaan tidak sadar lainnya adalah pada keadaan tidur siklusnya dapat diprediksi dan kurang respons terhadap rangsangan eksternal. Otak berangsur-angsur menjadi kurang responsif terhadap rangsangan visual, auditori dan rangsangan lingkungan lainnya (Reza, dkk., 2019). Tidur merupakan keadaan pasif yang dimulai dari *input sensoric* walaupun mekanisme inisiasi aktif juga mempengaruhi keadaan tidur. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tidur merupakan keadaan saat pikiran dan tubuh berbeda dengan keadaan terjaga, yakni ketika tubuh beristirahat secara tenang, aktivitas metabolisme tubuh menurun, dan pikiran menjadi tidak sadar terhadap dunia luar.

## 2. Fisiologis Tidur

Tidur tidak dapat diartikan sebagai manifestasi proses deaktivasi susunan saraf pusat. Jadi seseorang yang tertidur bukannya karena susunan sarafnya tidak aktif, melainkan sedang bergiat. Tidur merupakan aktivitas area tertentu di otak yang menyebabkan tidur dan masukan sensorik yang menurun pada korteks serebri. Stimulasi pada area ini akan menghasilkan tidur, sebaliknya kerusakan akan mengakibatkan sulit tidur.

Bagian otak yang mengendalikan aktivitas tidur adalah batang otak, tepatnya pada sistem pengaktifan retikularis atau *reticularis activating system (RAS)* dan *Bulbular Synchronizing Regional (BSR)*. RAS terdiri dari sistem retikularis batang otak, hipotalamus posterior dan basal otak depan (Doe, 2012). RAS diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran. Sedangkan BSR berfungsi untuk memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan, serta dapat menerima stimulus dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses berpikir. RAS melepaskan katekolamin untuk mempertahankan kesadaran dan tetap terjaga. Pengeluaran serotonin dari BSR menimbulkan rasa kantuk yang selanjutnya menyebabkan tidur.

Siklus tidur mempunyai kaitan-kaitan dengan hormon tubuh, seperti hormon pertumbuhan, prolaktin, dan kortisol. Hormon pertumbuhan disekresi pada awal periode tidur lelap, tahap tiga dan empat dan dihambat selama tidur *REM*, yang berhubungan dengan mimpi, dan prolaktin mencapai puncaknya antara jam 05.00 dan 07.00 pagi. Sekresi

kortikosteroid yang biasanya terjadi selama malam hari, dapat berubah sesuai dengan siklus tidur-bangun. Bila pola tidur berubah, sekresi kortisol pada awalnya seperti semula, tetapi secara bertahap melakukan penyesuaian atau resinkronisasi dengan siklus yang baru (Beny, 2020).

Fluktuasi hormon selama tidur bergantung pada tiga faktor utama, yaitu irama sirkadian, siklus bangun-tidur dan tahapan tidur REM atau pun NREM. Penyebab variasi ini masih tanda tanya. Sekresi hormon kortisol dan *adrenokortikotropik hormon (ACTH)* mengikuti irama sirkadian. Thyrotropin-stimulating hormone juga berhubungan dengan irama sirkadian dengan puncaknya pada larut malam dan awal siklus tidur (Beny, 2020).

### 3. Fungsi Tidur Bagi Bayi

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Tidur merupakan hal yang penting untuk bayi. Tidur tidak hanya berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh dari kelelahan aktivitas, namun juga berkontribusi pemulihan fisiologis dan psikologis. Bagi bayi, tidur memiliki fungsi lebih dominan. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya. Otak bayi tumbuh tiga kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup (Reza, dkk., 2019). Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus

bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75 % hormon pertumbuhan dikeluarkan saat anak tidur.

Pada waktu bangun, penggunaan oksigen dan nutrisi digunakan untuk keperluan kegiatan fisik dan mentalnya. Keadaan katabolik mengakibatkan teraktifitasnya hormon adrenalin (epineprin) dan kortikosteroid tubuh. Selama tidur, keadaan sebaliknya yaitu anabolik terjadi, yang memungkinkan berjalannya proses konservasi energi, perbaikan sel-sel tubuh dan pertumbuhan. Akibat konsentrasi adrenalin dan kortisol turun, maka tubuh mulai membentuk hormon pertumbuhan. Hormon pertumbuhan tersebut bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di tubuh, dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak.

Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat bila si bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan tidur bayi (Afrina & Widodo, 2012). Selain membantu proses pertumbuhan, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan, karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Afrina & Widodo, 2012). Periode tidur yang lama menjamin bahwa otak akan melalui siklus tidur yang lengkap, termasuk tidur *Rapid Eye Movement (REM)*.

Tidur *REM* merupakan fase terakhir dan terdalam dari tidur yang disebut juga tidur bermimpi, oleh karena itu, mimpi biasanya terjadi pada fase ini, sebagai akibat terjadi peningkatan aktivitas otak, dan biasanya terjadi sekitar 70-90 menit setelah tidur. Tidur *REM* terlihat penting untuk pemulihan kognitif. Tidur *REM* dihubungkan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin. Sinkronisasi ini membantu penyimpanan memori dan pembelajaran karena otak menyaring informasi yang disimpan tentang aktivitas hari tersebut (Potter & Perry, 2012).

Pentingnya tidur pada proses belajar juga berkaitan dengan kenyataan bahwa tidur meningkatkan produksi protein. Protein berguna untuk membangun kembali sel-sel saraf (neuron) dalam otak. Tanpa protein sinaps-sinaps baru tidak akan terbentuk, dan ini akan mempengaruhi jumlah informasi yang bisa disimpan oleh orang yang kekurangan tidur. Akan tetapi, peran hormon pertumbuhan yang berfungsi sebagai promotor sintesis protein bersifat terbatas dikarenakan pelepasannya tidak berhubungan dengan kadar glukosa darah dan asam amino (Potter & Perry, 2012).

#### 4. Tahapan dan Siklus Tidur Bayi

##### a. Tahapan Tidur Bayi

Tahapan tidur pada anak dan orang dewasa ternyata terdapat pula pada bayi baru lahir, yaitu tidur aktif atau *REM* (*rapid eye movement*) dan tidur tenang atau *non-REM*. Pada bayi normal, anak

dan orang dewasa mempunyai periode *REM* dan *non-REM* yang berubah-ubah beberapa kali selama tidur malam hari. Perkembangan tidur berkaitan dengan umur dan bertambah besarnya anak, maka jumlah tidur yang diperlukan berkurang dan diikuti dengan penurunan proporsi *REM* dan *non-REM*. Setiap fase menunjukkan adanya perubahan fisiologis (berkaitan dengan tubuh), neurologis (berkaitan dengan otak), dan psikologis (berkaitan dengan jiwa) yang kemudian membentuk suatu siklus tidur yang lengkap. Berikut tahapan siklus *n-REM* dan *REM* menurut Potter & Perry, 2012 dalam Agustin, 2018 :

**Tabel 2.1 Tahapan Siklus Tidur**

<b>Tahapan Sklus Tidur</b>	<b>Karakteristik</b>
Tahap 1 : <i>n-REM</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap transisi diantara mengantuk dan tertidur.</li> <li>2. Ditandai dengan pengurangan aktivitas fisiologis yang dimulai dengan menutupnya mata, pergerakan lambat, otot berelaksasi, serta penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan metabolisme, menurunnya denyut nadi</li> <li>3. Mudah terbangun</li> </ol>
Tahap 2: <i>n-REM</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahapan tidur ringan</li> <li>2. Denyut jantung mulai melambat, turunnya suhu tubuh, dan berhentinya pergerakan mata.</li> <li>3. Masih relatif mudah terbangun dengan stimulasi</li> </ol>
Tahap 3: <i>n-REM</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap awal dari tidur yang dalam</li> <li>2. Laju pernapasan dan denyut jantung makin melambat karena sistem saraf simpatik makin mendominasi.</li> <li>3. Otot skeletal makin berelaksasi, terbatasnya pergerakan, dan mendengkur mungkin saja terjadi. Sulit dibangunkan dan tidak dapat diganggu oleh stimulasi sensori.</li> </ol>
Tahap 4: <i>n-REM</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap tidur terdalam.</li> <li>2. Tidak ada pergerakan mata dan aktivitas otot.</li> <li>3. Tanda-tanda vital menurun secara bermakna dibanding selama terjaga, laju pernapasan dan denyut jantung menurun hingga 20-30%.</li> <li>4. Seseorang yang terbangun pada tahap ini tidak secara langsung menyesuaikan diri, sering merasa pusing dan disorientasi dalam beberapa menit setelah bangun dari tidur.</li> </ol>

Tahap <i>REM</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ditandai dengan pergerakan mata secara cepat ke berbagai arah, pernapasan cepat, tidak teratur, dan dangkal, otot tungkai mulai lumpuh sementara, meningkatnya denyutjantung dan tekanan darah.</li> <li>2. Pada pria terjadi ereksi penis, sedangkan pada wanita terjadi sekresi vagina.</li> <li>3. Mimpi yang terjadi pada tahap ini penuh warna dan tampak hidup, terkadang merasa sulit untuk bergerak.</li> </ol>
------------------	---

Sumber: Potter & Perry, 2012 dalam Agustin, 2018

#### b. Siklus Tidur Bayi

Masa bayi terjadi beberapa perubahan, pola siklus tidur-bangun baru jelas terlihat pada umur tiga sampai empat bulan, yaitu proporsi tidur lebih banyak pada malam hari. Pola tidur bayi pada usia enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Ubayu, 2010 dalam Afrina & Widodo, 2012). Setelah mengatur periode yang umumnya memakan waktu 10 sampai 20 menit, tidur bayi berubah tahapnya yaitu dari tahap satu *non-REM* menuju tahap tiga atau empat. Bayi mungkin kembali ke tahap satu dan berputar kembali. Setelah satu atau dua putaran tidur *n-REM*, *REM* mulai timbul setelah 60 sampai 90 menit. Siklus tidur yang lebih sering muncul pada bayi adalah tahap *REM* dan menghasilkan tidur yang lebih pendek, sekitar 30% dari waktu tidur dihabiskan dalam siklus *REM* (Potter and Perry, 2012).

#### c. Kebutuhan Tidur

Setiap individu memiliki kebutuhan waktu tidur yang berbeda-beda, tergantung pada usia dan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhinya. Berikut ini jumlah waktu tidur yang dibutuhkan

seseorang berdasarkan usia dalam William (2012) yang menyatakan bahwa kebutuhan tidur sebagai berikut

**Tabel 2. 2 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia**

<b>Usia</b>	<b>Kebutuhan Waktu</b>
0 bulan	15-18 jam
1-12 bulan	14-15 jam
1-3 tahun	12-14 jam
3-5 bulan	10-12 jam
7-12 tahun	10-11 jam
12-18 tahun	8-9 jam
Dewasa	7-8 jam
Lansia	6-7 jam

Sumber: William, 2018

Jumlah waktu tidur tiap kelompok usia berbeda-beda tergantung faktor fisik, psikis, dan lingkungan. Usia 6-9 bulan memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam perhari dan mereka sudah bisa tidur selama tujuh jam sekali waktu. Bayi melakukan satu atau dua kali tidur siang perhari, yaitu sekali dipagi hari dan sekali disore hari. Usia 9-12 bulan, bayi tidur dalam tempo sekitar 12 jam dimalam hari dan tidur siang dua kali sehari dalam tempo satu jam atau dua jam sekali waktu (Ubaya, 2018). Waktu tidur siang dan tidur malam pada anak sangatlah penting. Keduanya sangat di butuhkan dan memiliki peranan yang tidak dapat menggantikan satu sama lainnya.

Anak yang tidur siang dengan cukup biasanya tidak terlaui rewel dan tidur pulas saat malamnya. Hal ini membantu

pertumbuhannya, sebab pada bayi hingga balita, tidur adalah masa ketika ia tumbuh baik secara fisik dan juga otaknya. Berikut ini jumlah waktu tidur yang dibutuhkan anak dari usia 0 bulan hingga 24 bulan atau usia dua tahun dalam Gelania (2018) :

**Tabel 2.3 Kebutuhan Tidur Oleh Anak dari Usia 0 Bulan Hingga 24 Bulan**

Usia	Total Waktu Tidur (Jam)	Waktu Tidur Malam	Waktu Tidur Siang (Jam)
Baru lahir - 2 bulan	16 – 18	8 – 9	7 – 9 (3 – 5 kali)
2 - 4 bulan	14 – 16	9 – 10	4 – 5 (3 kali)
4 - 6 bulan	14 – 15	10	4 – 5 (2 – 3 kali)
6 - 9 bulan	14	10 – 11	3 – 4 (2 kali)
9 - 12 bulan	14	10 – 12	2 – 3 (2 kali)
12 - 18 bulan	13 – 14	11 – 12	2 – 3 (1 – 2 kali)
18 - 24 bulan	13 – 14	11	2 ( 1 kali)

Sumber: Gelania, 2018

#### 5. 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 *n-REM* 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. 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 (Tang, 2018).

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.

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. Menurut Fatimah Siti, L (2014) menyatakan bahwa bayi yang memiliki tidur dengan kualitas baik jika telah memiliki kriteria tiga dari lima kriteria bayi dengan kualitas tidur yaitu ia tidur malam bayi  $\geq$  sembilan jam, frekuensi terbangun malam  $\leq$  tiga kali, dengan lama nya terbangun malam  $\leq$  satu jam, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan, dan keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria.

## 6. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Bayi

Adekuat atau tidak adekuatnya kualitas tidur bayi tidak terjadi begitu saja. Ada faktor-faktor yang bersumbangsih mempengaruhi kualitas tidur bayi.

Berikut merupakan faktor-faktor yang diyakini berperan dalam mempengaruhi kualitas tidur bayi antara lain :

a. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Pengaturan lingkungan tidur yang meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan juga keadaan boksnya. Hindarkan juga suara bising yang membuatnya mudah terjaga. Jangan gunakan pewangi ruangan dan obat pengusir nyamuk yang bisa membuatnya sesak. Hal tersebut untuk menghindari bayi dari gigitan nyamuk sebaiknya disiasati dengan menggunakan kelambu.

b. Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. Air Susu Ibu (ASI) terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein merupakan protein utama pada *whey protein* yang merupakan protein halus dan mudah dicerna. Alfa protein kaya akan asam amino esensial yang sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi, terutama triptofan. Triptofan adalah asam amino yang berperan dalam proses neurotransmitter dan pengatur pola hidup (neurobehavioral) dimana salah satu fungsinya adalah mengatur pola tidur. Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena merasa belum kenyang. Pemenuhan kebutuhan makan dan

minum bayi sebelum tidur. Jika kebutuhan fisiknya dipenuhi maka bayi tidak lagi sering terbangun di tengah malam. Hal yang perlu diperhatikan, ditinjau dari kesehatan gigi, kebiasaan memberikan susu di malam hari sebaiknya dihentikan setelah gigi bayi muncul (sekitar usia enam bulan setelah masa ASI eksklusif).

c. Aktifitas Fisik

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari. Pemberian perawatan spa bayi yang terdiri dari treatment renang bayi dan pijat bayi akan merangsang bayi lebih rileks dan tenang. Rendaman air hangat dengan kombinasi aromaterapi serta hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak saat renang dapat memberi sensasi dan pijatan yang menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Pemijatan yang diberikan setelah bayi berenang dapat mensekresi hormon melatonin yang dapat menstimulus tidur lebih lelap. Pemijatan yang diberikan dapat membuat tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam.

d. Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur. Bayi adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, saluran cerna, saluran kemih, otot atau tulangnya dapat mengganggu tidur bayi.

## **B. Konsep Pijat Bayi**

### **1. Pengertian Pijat Bayi**

Pijat adalah terapi sentuh tertua dan paling populer yang di kenal manusia. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah di praktekkan sejak berabad-abad silam. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak dari awal kehidupan manusia di dunia. Pemijatan merupakan kegiatan yang menyenangkan yang dapat membuat ibu kontak dengan bayinya baik secara fisik maupun emosi, pengalaman pijat pertama yang dialami manusia adalah ketika lahir, saat melewati jalan lahir ibu (Siska Dewi, 2016).

Pijat biasanya di sebut dengan stimulasi touch. Pijat dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi ini merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Hal ini karena, sentuhan dan pelukan merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi. Sentuhan alamiah pada bayi sesungguhnya sama artinya dengan tindakan mengurut atau memijat. Kalau tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tatacara dan teknik dengan pemijatan bayi, pemijatan ini bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat untuk buah hati (Roesli, 2013).

Pijat bayi merupakan praktek pengasuhan anak secara tradisional yang bertahan sampai saat ini karena telah terbukti khasiatnya. Nenek moyang kita sudah terbiasa memijat bayi ketika ada masalah kesehatan

yang ditunjukkan dengan gejala rewel, tidak doyan makan, serta perut gembung. Masalah pijat memijat ini biasanya diserahkan kepada dukun pijat. Saat ini, metode pijat bayi yang diambil dari metode tradisional telah diperbaharui dan di modifikasi dengan pola yang lebih modern sesuai dengan hasil riset terbaru (Gelania, 2014).

## 2. Manfaat Pijat Bayi

Meskipun masih diperlukan penelitian lebih lanjut, tetapi penemuan-penemuan ilmiah sampai saat ini sudah cukup untuk menganjurkan agar pijat bayi dikerjakan sebagai upaya rutin untuk mempertahankan kesehatan bayi pada umumnya (Roesli, 2013). Berikut merupakan manfaat pijat bayi :

### a. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Pijat bayi memperbaiki sistem imunitas bayi serta menambah jumlah produksi sel darah putih yang membuat bayi menjadi lebih sehat (Gelania, 2014). Penelitian lain terhadap penderita *HIV* seperti yang dinyatakan di dalam Dewi (2016) menyatakan bahwa, pijatan sebanyak lima kali dalam seminggu selama satu bulan, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah dan toksisitas sel pembunuh alami (*natural killer cells*). Hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita *AIDS*. Pijat juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Produksi Serotonin meningkatkan daya tahan tubuh, pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin yang meningkatkan kapasitas sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid

sehingga menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan daya tahan tubuh terutama *IgM* dan *IgG*.

b. Meningkatkan berat badan

Pijat bayi dapat memberikan manfaat meningkatkan berat badan. Penelitian yang dilakukan oleh Roesli (2013) menunjukkan bahwa bahwa pada 20 bayi yang lahir dengan prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3x15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20% -47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian terhadap bayi cukup bulan yang berusia 1-3 bulan yang dipijat selama 15 menit sebanyak dua kali seminggu untuk masa enam minggu menunjukkan kenaikan berat badan yang lebih dari bayi kontrol.

Pijat menstimulasi enzim-enzim yang ada di perutnya sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuhnya lebih optimal. Selain itu, memijat bayi secara teratur dapat memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan saraf dan kulit serta memproduksi hormon-hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan bayi, seperti hormon gastrulin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan dan nafsu makan yang meningkat. Nafsu makan yang meningkat akan membuat berat badannya meningkat (Gelania, 2014).

c. Meningkatkan Konsentrasi Bayi dan Membuat Bayi Tidur Lelap

Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. *Touch Research*

*Institute*, Amerika, melakukan penelitian pada sekelompok anak dengan pemberian soal matematika. Setelah itu, dilakukan pijatan pada anak-anak tersebut selama 2 x 15 menit setiap minggunya selama jangka waktu lima minggu. Selanjutnya pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah jam dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terlebih dahulu, dengan tingkat kesalahan sebanyak 50% dari sebelum di pijat (Roesli, 2013).

Pijat berpengaruh pada pola tidur teratur, pengenalan terhadap lingkungan, serta ketegangan emosi yang lebih baik. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, dan lebih lama, oleh karena itu bayi yang di pijat secara berkala pertumbuhannya akan lebih baik dari pada bayi yang tidak dipijat (Gelania, 2014). Pijat dapat meningkatkan konsentrasi bayi dan anak serta membuat tidurnya lebih lelap karena pijatan dapat mengubah gelombang otak dengan cara menurunkan gelombang beta serta teta yang dapat dibuktikan dengan penggunaan *EEG (electro encephalogram)*.

d. Membina Ikatan Kasih Sayang Orang-tua dan Anak (*Bonding*)

Sentuhan dan pandangan kasih sayang orang-tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih di antara keduanya. Perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi

penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi baik yang percaya diri (Dewi, S., 2016).

e. Meningkatkan Pertumbuhan

Bayi yang di pijat secara berkala pertumbuhannya akan lebih baik ketimbang bayi yang tidak dipijat. Tidak hanya itu pijat juga mencegah bayi mengalami kembung dan kolik. Bayi yang aktif memiliki gerakan yang banyak. Ketegangan otot-otot membuat mereka lelah dan mudah kembung. Pijatan yang teratur dan lembut akan melemaskan otot-otot yang tegang (Gelania, 2014).

f. Menyeimbangkan Hormon

Manfaat lain dari pijat bayi adalah membantu merangsang dan menyeimbangkan hormon-hormon pada tubuhnya, yaitu hormon kortisol dan oksitosin. Saat bunda memberikan pijatan pada tubuh si kecil, hormon kortisol yang ada dalam tubuh akan berkurang. Hormon kortisol adalah hormon penyebab stres. Dengan penurunan hormon kortisol ini berarti bayi akan menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Apalagi dengan keharuman *lotion* atau minyak aromaterapi serta pijatan yang lebih nyaman akan memberikan kesenangan pada si kecil (Gelania, 2014).

### 3. Ketentuan Pelaksanaan Pijat Bayi

Sejumlah ahli mengatakan untuk pijat bayi sebaiknya di lakukan setelah bayi melewati usia tiga bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu

lemah untuk dipijat. Namun, ada pula ahli lain menyarankan pemijatan dilakukan mulai usia bayi beberapa minggu dengan alasan pijat dapat membantu bayi melewati masa transisi dari dalam rahim ke dunia luar (Gelania, 2014). *Baby spa* (pijat bayi) sebaiknya dilakukan secara rutin, minimal sebulan sekali. Bagi para ibu yang memiliki waktu luang, kegiatan baby spa di rumah bahkan bisa dilakukan sesering mungkin, setidaknya seminggu sekali. Waktu terbaik melakukan pijat adalah pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru. Malam hari, sebelum tidur ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak (Gelania, 2014).

Siska Dewi (2016) menyatakan bahwa, waktu terbaik untuk memijat adalah saat bayi *alert* dan tidak selesai minum, serta secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimal 15 menit guna melakukan seluruh tahap pemijatan. Tindakan pijat dikurangi seiring dengan bertambahnya usia bayi. Tidak semua bayi di pijat dengan cara yang sama karena terdapat pertimbangan umur. Berikut cara pemijatan berdasarkan usia bayi antara lain:

a. Bayi berumur 0 - 1 bulan

Untuk bayi berumur 0 - 1 bulan, disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Perlu diingatkan bahwa sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

b. Bayi berumur 1 - 3 bulan

Untuk bayi 1 - 3 bulan, disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.

c. Bayi berumur 3 bulan sampai 1 tahun

Untuk bayi umur 3 bulan sampai 1 tahun, disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat.

Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit (Gelania, 2014).

4. Persiapan untuk Memijat Bayi

a. Gelania (2014) menyatakan bahwa hal yang perlu disiapkan untuk memijat bayi antara lain:

1) Minyak

Memijat bayi sebaiknya menggunakan minyak yang tepat. Memastikan bahwa minyak bayi yang digunakan tidaklah berbahaya bagi bayi. Asosiasi Internasional pijat bayi merekomendasikan bahwa sebaiknya bayi dipijat menggunakan minyak yang terbuat dari organik tumbuhan. Contoh minyak kelapa, minyak telon, minyak zaitun dan essential oil.

2) Bantal

Bantal digunakan untuk mengalas kepala. Gunakan bantal yang nyaman untuk pijat bayi. tapi ingat, jangan gunakan bantal yang terlalu tinggi.

3) Alas tahan air

Gunakan alas tahan air yang tebal untuk alas memijat. Alas yang cukup tebal akan membuat bayi nyaman dipijat dan alas tebal menghindari rasa dingin dari lantai.

4) Handuk mandi yang halus

Gunakan handuk yang halus dan lembut. Handuk ini digunakan untuk menglap tubuh bayi setelah dipijat (Siska Dewi, 2016).

5) Buat suasana yang menyenangkan saat melakukan pijat bayi, dapat menyetel musik yang menyenangkan, namun hindari volume yang terlalu keras, atau bersenandung lagu anak-anak yang bayi sukai, bisa juga menggunakan aromaterapi untuk menenangkan bayi.

6) Persiapkan produk yang akan digunakan. Kulit bayi yang baru lahir sensitif sehingga harus ekstra perhatian dengan kebersihan sarana dan tempat memijat termasuk pula kebersihan tangan dari benda-benda yang dapat mengiritasi atau melukai kulit bayi. Pastikan kuku pendek, rapi, dan tidak tajam. Lepaskan gelang atau cincin dan pastikan tangan bersih dan hangat.

7) Selanjutnya adalah memastikan bahwa bayi siap melakukan pijat bayi. Tidak semua bayi senang dipijat maka dari itu yang harus dilakukan pertama kali adalah membuat suasana yang membuat nyaman bayi. Perlu memberi tahu bahwa ia aman, baik dalam bahasa verbal maupun nonverbal, seperti melalui kontak mata dan ekspresi wajah.

8) Berikan perhatian penuh setiap proses kegiatan pijat bayi, tataplah wajahnya dengan penuh kasih sayang agar terbentuk ikatan emosional.

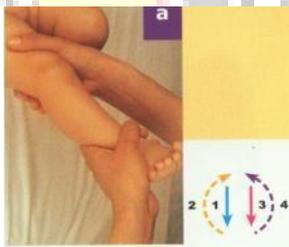
9) Sebelum melakukan pijat minta lah izin pada bayi, tangan bersih dan hangat, dan pastikan agar kuku dan perhiasan tidak menggores kulit bayi.

## 5. Prosedur untuk Pemijatan Bayi

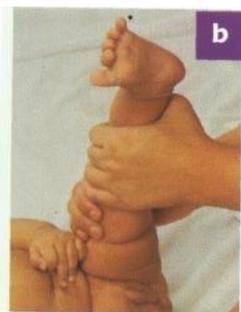
Saat memijat, berikan sedikit tekanan pada bayi agar kulit, otot dan sarafnya juga terstimulasi. Hal ini berfungsi memberikan efek relaksasi, melancarkan peredaran darah dan peredaran limpa atau getah bening (Gelania, 2014). Bagian tubuh bayi yang wajib mendapatkan pijatan adalah alis untuk kesehatan mata, bagian bawah telinga agar otot rahangnya bekerja dengan baik yang berfungsi untuk kecakapannya berbicara dan makan, serta bagian dada dan perut untuk menstimulasi jantung serta sistem pencernaan. Selama melakukan pijat bayi, dianjurkan untuk mengajak bayi ngobrol atau bahkan mengajak bernyanyi. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan verbal bayi. Berikut ini merupakan langkah-langkah pijat bayi:

a. Pelaksanaan pemijatan pada kaki, sebagai berikut (Gelania, 2014):

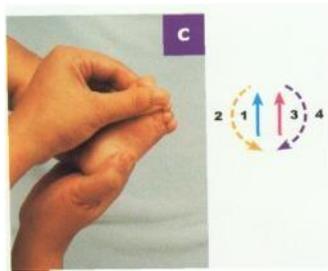
- 1) Pertama peganglah pangkal paha bayi, kemudian gerakan tangan kebawah secara bergantian seperti pemerah susu sapi (peraha india).



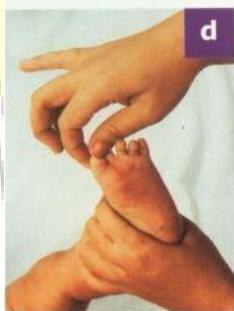
- 2) Kemudian peras putar dan kaki bayi dengan kedua tangan.



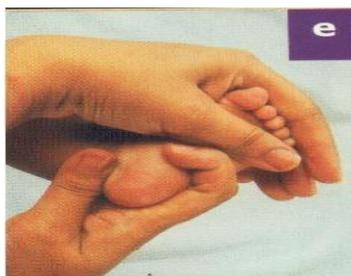
- 3) Pijat telapak kaki bayi menggunakan kedua ibu jari secara bergantian, lakukan usapan dari arah tumit ke perbatasan jari. Peganglah pergelangan kaki dengan tangan, tekan ujung telapak tangan kaki dengan ibu jari terapis, sedangkan telunjuk terapis menekan bantalan kaki atau bagian bawah jari.



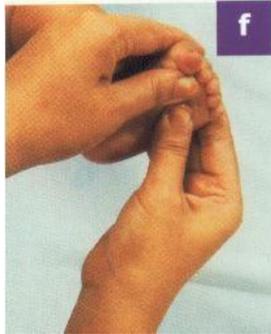
- 4) Pijatlah jari-jarinya satu per satu dengan memutar menjahui telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.



- 5) Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit. Dengan jari-jari tangan lain regangan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.



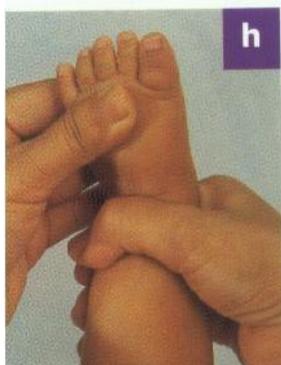
- 6) Tekan-tekanah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit je jari-jari



- 7) Lakukan gerakan mengurut dengan kedua ibu jari pada punggung kaki, dan jari kaki ke arah pergelangan kaki.



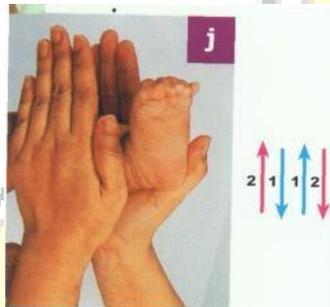
- 8) Buatlah lingkaran-lingkaran kecil di sekeliling pergelangan kaki dan mata kaki lalu buat lingkaran-lingkaran kecil di sekeliling pergelangan kaki dan mata kaki.



9) Gerakan swedish milking atau perahang cara swedia.

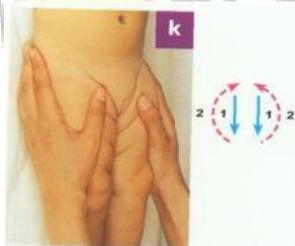


10) Lakukan gerakan memilin atau rolling dari pangkal paha ke arah bawah.



11) Usap kedua kaki bayi dengan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki.

Ini merupakan gerakan akhir untuk bagian kaki.

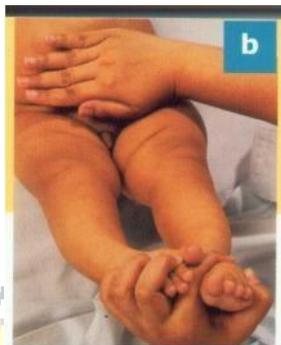


b. Pelaksanaan pemijatan pada perut, sebagai berikut:

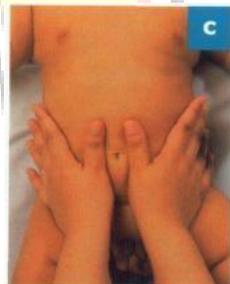
1) Pijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.



- 2) Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan, pijat perut dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.



- 3) Letakan kedua ibu jari di samping kanan-kiri perut. Gerakan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan-kiri.



- 4) Gerakan bulan dan matahari.

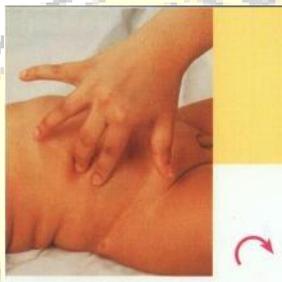


- 5) Gerakan “*I Love you*”, gunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “*I*”, untuk membentuk gerakan love, pijatlah perut bayi membentuk huruf

“L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas. Kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. Selanjutnya gerakan you. Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah ke atas.



6) Gerakan *walking fingers* atau jari-jari berjalan.

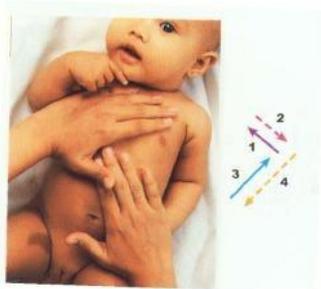


c. Pelaksanaan pemijatan pada Dada, sebagai berikut:

1) Gerakan jantung besar gerakan ke atas sampai di bawah leher, ke samping di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selakangan, ke bawah membentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati.

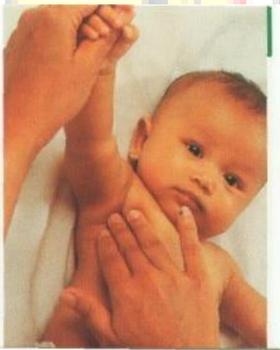


- 2) Gerakan “*butter fly*” atau gerakan menyilang, yaitu tangan kanan membuat gerakan memijat nyilang dari tengah dada ke arah bahu kanan dan kembali ke perut kiri.



d. Pelaksanaan pemijatan pada Tangan, sebagai berikut:

- 1) Pijat ketiak, gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah.



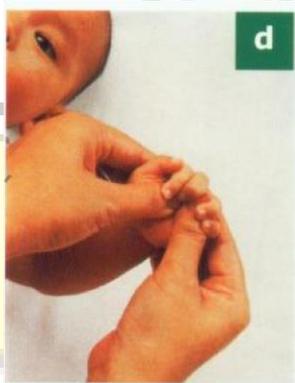
- 2) Gerakan seperti memeras tangan bayi, di mulai dari pangkal tangan sampai ujung tangan.



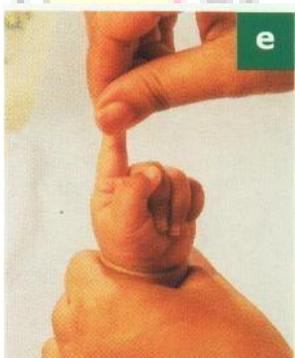
- 3) Cara lain adalah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.



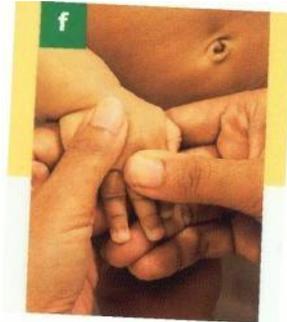
- 4) Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari. Dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.



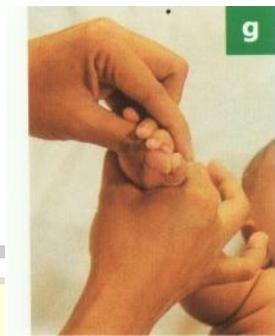
- 5) Tarikan lembut jari-jari bayi.



- 6) Pijat punggung tangan dengan menggunakan kedua ibu jari terapis secara bergantian.



7) Gerakan ke pergelangan jari-jari tangan bayi.



e. Pelaksanaan pemijatan pada Muka, sebagai berikut:

- 1) Gerakan membuka buku yaitu tekanan jari-jari terapis dengan lembut mulai dari dahi keluar kesamping kanan dan kiri.



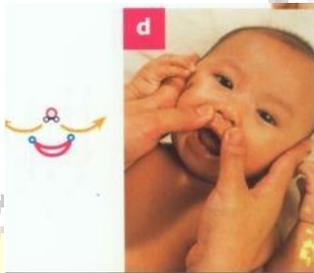
- 2) Setrika alis yaitu letakkan kedua ibu jari terapis antara kedua alis mata.



- 3) Lalu turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping lalu ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



- 4) Letakkan kedua ibu jari terapis di atas mulut di bawah sekat hidung.



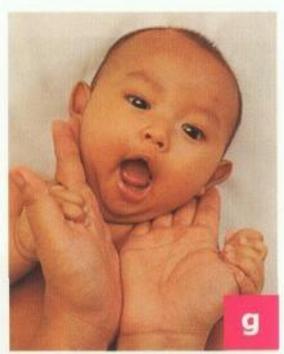
- 5) Letakkan kedua ibu jari ke tengah dagu dan pijat ke arah samping.



- 6) Buatlah gerakan lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.

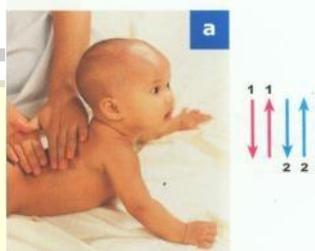


- 7) Tekan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.



f. Pelaksanaan pemijatan pada Punggung, sebagai berikut

- 1) Tengkurapkan bayi dan lakukan gerakan seperti maju mundur menggunakan kedua telapak tangan terapis.



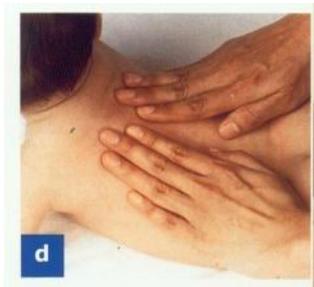
- 2) Gerakan seperti menyetrika yaitu lakukan dari leher ke bawah sampai pantat bayi lalu kembali lagi ke leher.



- 3) Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan samapai ke tumit bayi.



- 4) Gerakan melingkar kecil di daerah punggung bagian bawah hingga daerah pantat.



- 5) Gerakan menggaruk dari pangkal leher ke arah bawah sampai pantat bayi.

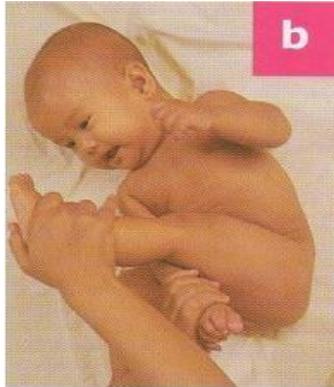


g. Gerakan peregangan

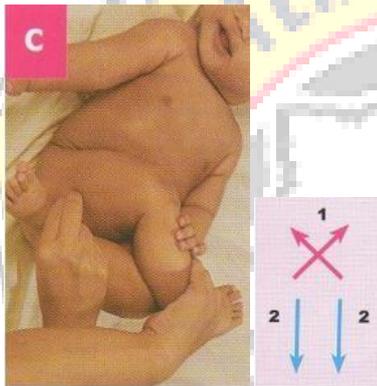
- 1) Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silang keduanya di dada. Luruskan kedua tangan bayi ke samping.



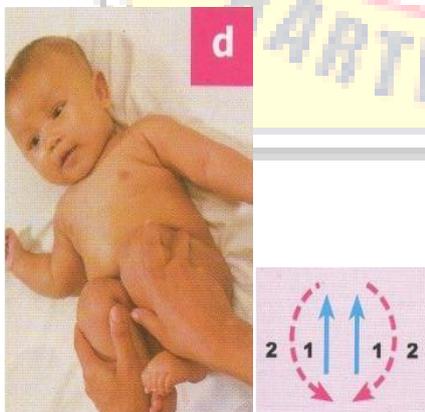
- 2) Pertemuan ujung kaki dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula. Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan dan kaki bayi ke atas posisi semula.



- 3) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam.



- 4) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut perlahan menuju kearah perut.



- 5) Gerakan sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian.



e

