

BAB II

TINJAUAN TEORI DAN KONSEP

A. Konsep Dasar

1. Pengertian kuantitas tidur bayi

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90 % tidur. sesaat setelah bayi lahir, ia biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding tidur siang. Seorang bayi yang baru lahir sampai kira-kira usia 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan jam 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali dan terus berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009).

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhannya. saat tidur pertumbuhan otaknya mencapai puncaknya. Otaknya juga mengonsolidasi segala memori dan pengetahuan baru untuknya. Tidak hanya itu, otot, kulit, sistem jantung dan pembuluh darah, metabolisme tubuh, serta tulangnya mengalami pertumbuhan pesat

ketika tidur. hal tersebut dikarenakan tubuhnya memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika ia terbangun.

Saat tidur pertumbuhan fisik bayi terpacu. Bahkan, pernah dilakukan riset yang menghasilkan kesimpulan bahwa tidur bayi terkait erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya. Setelah mengatur periode yang umumnya membutuhkan waktu sekitar 10-20 menit, tidur bayi berubah tahapnya, yaitu dari tahap pertama non REM menuju tahap ketiga atau keempat. Bayi mungkin kembali ke tahap pertama, lalu berputar kembali.

Setelah 1-2 putaran tidur NREM, REM mulai timbul setelah 60-90 menit. Siklus tidur yang lebih sering muncul pada bayi adalah REM dan menghasilkan tidur yang lebih pendek, yaitu sekitar 30 % dari waktu tidur yang dihabiskan dalam siklus REM.

Tidur REM berpengaruh terhadap kecerdasan bayi. Ketika tidur, aliran darah ke otak meningkat, pertumbuhan sel-sel otaknya lebih cepat. Terjadi rangsangan fungsi-fungsi otak, restorasi emosi dan kognitif, serta konsolidasi pengalaman yang dialaminya pada hari itu. Semakin bertambahnya usia, tidurnya juga semakin berkurang.

Tidur yang sehat sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan otak bayi. Perlu anda ketahui, aktivitas tidur

merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak. Sebab, 75 % hormon pertumbuhan dikeluarkan saat ia tidur.

Hormon pertumbuhan inilah yang bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringannya. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah, sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel tersebut akan berlangsung lebih cepat bila bayi sering kali terlelap tidur sesuai dengan kebutuhan tidurnya..

Kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Biasakan tidur secara teratur. Ini seperti halnya tidur orang dewasa, namun bayi tidur lebih awal atau tidak lebih dari pukul 19.00 atau 20.00. sebab, jika lewat jam tersebut, maka bayi akan merasa lelah, dan kesempatan tidur pulas pun menghilang, sehingga akan sulit memulai tidur. Untuk mengantarkan bayi tertidur pulas, anda bisa menciptakan rutinitas yang menyenangkan, seperti mencuci tangan dan kakinya sambil bernyanyi ataupun mendongeng.

Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2 %. Namun hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah mereka menganggapnya sebagai masalah kecil. Sebenarnya, masalah tidur dapat mengganggu

pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin.

Perkembangan kognitif bayi yang mengalami gangguan tidur juga terganggu. Bayi akan tumbuh menjadi anak yang kurang perhatian dan konsentrasi, kurang waspada, bereaksi lambat, dan mempunyai daya memori rendah. .

Ciri-ciri bayi yang cukup tidur yaitu bayi dapat tidur dengan mudah pada malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, serta tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan (sesuai dengan perkembangannya).

Tidur yang tidak cukup dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologi meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, dan kemampuan kognitif rendah.

Tetapi kelebihan waktu tidur (terutama tidur tenang) menyebabkan terjadinya penyimpanan energi yang berlebihan. Bayi pun kurang aktif bermain sehingga kurang berinteraksi dengan orang tua, yang mengakibatkan perkembangan emosi dan kognitif kurang optimal.

Ada 2 fase tidur yang dilalui oleh bayi, yakni tidur aktif (*rapid eye movement* atau REM). Dan tidur tenang (non-REM). Pada fase tidur tenang, bola mata bayi tidak bergerak, pernapasan dan denyut jantungnya stabil, tidak ada gerakan otot jari, lengan, dan kaki serta tidak ada mimpi. Pada fase itu, terjadi proses pemulihan fisik melalui konservasi energi, perbaikan sel-sel tubuh, dan peningkatan hormon pertumbuhan.

Fase tidur aktif ditandai dengan gerakan bola mata yang cepat, peningkatan frekuensi pernapasan dan detak jantung, serta sering kali disertai mimpi. Pada fase ini tidur aktif terjadi proses pemulihan emosi dan kemampuan kognitif. Sebab, selama fase itu, aliran darah ke otak meningkat, sel otak lebih cepat sembuh, serta terjadi autostimulasi otak.

Posisi tidur bayi bisa bermacam-macam. Misalnya, pada bayi yang baru lahir sampai usia 3 bulan, posisinya Cuma telentang karena memang kemampuan motoriknya hanya seperti itu. Selain itu anda bisa membantu mengubah posisi dengan dimiringkan ke kanan atau kiri maupun ditengkurapkan. Posisi tidur bayi lainnya adalah tidur lasak. Setelah usia 3 bulan, tidurnya tidak hanya terlentang karena dalam usia tersebut bayi sudah banyak bergerak dan bisa berguling. Bayi akan mencari posisi yang sirasanya nyaman, seperti tengkurap. Tidurnya pun dapat berpindah-pindah atau lasak, posisi tidur mengikuti pergerakan atau insting bayi dalam rahim.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur bayi

1) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi bayi dapat mempercepat terjadinya proses tidur. lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting terhadap kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Aturlah suasana kamar sehingga nyaman untuk tidur, yang meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan keadaan boks bayi.

2) Latihan fisik

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi akan membuat bayi memerlukan waktu tidur yang lebih banyak untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat jika bayi melakukan aktivitas sehari-hari dan setelah pemijatan.

Perlu diketahui, pemijatan bayi yang dilakukan sebelum waktu tidur membuat tubuh mendingin dan mempertahankan suatu keadaan lelah yang dapat meningkatkan relaksasi. Sebab, pemijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin.

3) Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. ASI

terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi (alfa protein ialah 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 neurotransmitten dan penagtur pola hidup (neurobehavvioral), yang salah satunya adalah mengatur pola tidur.

4) Penyakit

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

b. Cara agar bayi tidur nyenyak

- 1) Bantulah bayi memahami bahwa siang hari adalah saatnya makan dan malam hari adalah saatnya tidur atau beristirahat. Dan cobalah untuk memberikan makan kepada bayi setiap 3 jam pada siang hari.
- 2) Gendonglah bayi pada siang hari. Meningkatkan frekuensi kedekatan dan keakraban akan menghadirkan ketenangan, dan bayi yang tenang pada siang hari cenderung tenang juga pada malam hari.

- 3) Kenyangkan bayi sebelum tidur. usahakan untuk menyusui bayi hingga kenyang sebelum tidur dan saat bayi terbangun pada malam hari.
- 4) Kenakan baju tidur yang cepat. Cobalah untuk menggunakan berbagai baju tidur bayi untuk memilih jenis baju yang membantunya tidur lebih lama. Pada umumnya, bayi bisa tidur lebih baik.
- 5) Rebahkan bayi ditangan sang ibu. Kehangatan tangan ibu bisa memberikan sentuhan tambahan yang dibutuhkan oleh bayi untuk membantunya tertidur sambil memberikan tepukan lembut dan di punggung atau pantat bayi. Dan lepaskan tangan secara perlahan agar tidak membangunkannya.
- 6) Buatlah tempat yang tenang untuk tidur pada umumnya, bayi dapat membiasakan diri untuk tidak terjaga dengan suara-suara yang sering kali didengarnya,.
- 7) Tentukan temperamen bayi pada malam hari. Setiap bayi berbeda temperamennya ada bayi yang bisa menenangkan diri sendiri, tetapi ada juga bayi yang merengek saat bangun.
- 8) Bagi setiap orang tua, perlu diperhatikan bahwa penciptaan lingkungan yang aman dan nyaman adalah cara terbaik untuk membuat bayi lebih cepat tidur dan meraih jangka waktu tidur

yang lebih panjang, sehingga bayi tidak akan sering terbangun pada malam hari.

Terkadang bayi memerlukan terapi suara supaya bisa tidur, seperti mendengarkan musik yang tenang. Untuk lebih mudahnya, bisa diterapkan beberapa tips sebagai berikut:

- a) perkenalkan rutinitas dalam kehidupan bayi sejak awal.

Usahakan kebiasaan ini menyenangkan.

- b) Jangan langsung berasumsi bahwa bayi yang merengek pastilah lapar. Usahakan mengurangi kebiasaan makan bayi setiap 2 jam. Mulailah dari usia 4 bulan. Aturilah waktu makan bayi menjadi setiap jam atau lebih. Misalnya, jika anda memberi makan pada interval diantara 4 jam itu pada siang hari, bayi pun cenderung meminta makan pada interval yang sama pada malam hari.

- c) Usahakan menidurkan bayi saat bayi mulai mengantuk, tetapi belum tidur. bayi akan belajar untuk segera tidur ketika membutuhkannya tanpa bantuan anda. Ketika bayi bangun pada malam hari, bayi belajar untuk tidur kembali. Jika bayi tak mau tidur kembali pada malam hari, biarkan lampu mati, lalu goyang-goyanglah tempat

tidurnya supaya bayi mengantuk kembali. Tetapi, jangan jadikan itu sebagai suatu kebiasaan.

d) Saat bayi bertambah umur, anda bisa mengurangi jam tidur siangnya, misalnya dengan mebangunkannya setiap 2 jam.

e) Amankan tidur bayi dari gangguan, seperti binatang peliharaan, selimut, serta bantal guling.

f) Jika bayi terbangun di malam hari dan tidak mau berhenti menangis, hiburilah bebrapa menit, tetapi jangan nyalakan lampu kamar. Kurangi kebiasaan menghiburnya sedikit demi sedikit. Biasanya ia menangis 30-90 menit, lalu tidur kambali. Tangisan seperti ini tidak akan mengganguya lantaran itu hanyalah sementara dan berlalu kembali.

g) Apabila bayi mulai duduk atau berdiri di sisi tempat tidur, jangan paka untuk menidurkannya. Sebaiknya, jagalah supaya bayi aman jangan mengajaknya bermain.

h) Jika bayi meronta untuk diganti popoknya karena mengompol, anda bisa menggantinya saat bayi bangun. Bila ingin mengganti popoknya, usahakan secepat

mungkin, tanpa harus menyalakan lampu kamar (atava, 2011)

2. Pijat bayi

a. Pengertian

Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh atau raba adalah indra yang aktif sejak dini. Oleh karena itu sejak dalam kandungan, janin telah dapat merasakan belaian hangat cairan ketuban (Roesli, 2008).

Roesli (2008) pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernapasan serta memperlancar sirkulasi darah.

Sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot perdarahan darah dapat meningkatkan jaringan otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaiknya-sebaiknya (Widyani, 2007).

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia,

mungkin karena berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Lee, 2009).

Pijat bayi adalah sentuhan yang dilakukan dengan kesadaran, merupakan teknik penyembuhan yang memengaruhi kesadaran fisik, emosi, dan spritual anak. Selain itu, pijat juga merupakan salah satu teknik komunikasi antara orang tua dan bayi untuk mengembangkan ikatan emosional (Turner dan Nayakarra, 2007).

Pijat bayi bertujuan untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh tubuh permukaan bayi. Seni pijat adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat meliputi manipulasi terhadap jaringan atau dengan organ tubuh dengan tujuan pengobatan serta sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh (Lowe, 2006).

b. Manfaat pijat bayi

Terapi sentuh, terutama pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah. Manfaatnya antara lain sebagai berikut :

- 1). Efek biokimia dan fisik yang positif

a) Efek biokimia dari pijat, antara lain menurunkan kadar hormon stres (catechomalamine) dan meningkatkan kadar serotonin. Selain efek biokimia, pijatan memberikan efek fisik/klinis antara lain meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami), mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi otak dan pernapasan, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut) dan meningkatkan asupan air susu ibu.

b) Meningkatkan berat badan

Pijat bayi yang dilakukan secara rutin bisa merangsang kerja saraf vagus. Saraf vagus yang berfungsi meningkatkan daya peristaltik, meningkatkan daya peristaltik, yaitu gerakan kontraksi berirama diperut usus yang menggerakkan makanan melewati saluran pencernaan sehingga akan menstimulasi dan membantu keehatan saluran pencernaan bayi (Riksani, 2012).

c) 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, 2008).

Peningkatan kuantitas tidur bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan (Roesli, 2008).

d) Meningkatkan produksi ASI

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, 2012).

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, 2008).

d) Meningkatkan daya tahan tubuh

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 hormon stress). Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh terutama IgM dan IgG (Roesli, 2008).

2) Manfaat pijat bayi dalam aspek psikologis

a) Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih diantara keduanya. Pada 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 pekerti baik dan percaya diri (Kusumawati, 2009).

b) Sentuhan ibu akan memberikan rasa nyaman

Sentuhan dan pijat bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman bagi bayi. Sentuhan akan merangsang peredaran darah dan menambah energi sebenarnya, pijat berguna tidak hanya untuk bayi sehat tetapi juga bayi sakit. Bahkan anak sampai dewasa pun. Walaupun masih perlu penelitian lanjutan

untuk memastikan hasil-hasil penelitian terhadap pijatan, penemuan-penemuan yang telah dihasilkan cukup menjadi alasan untuk dilakukannya pijat bayi secara rutin guna mempertahankan kesehatan bayi. Apalagi pijat bayi ini terbukti murah, mudah, dan telah biasa dilakukan di Indonesia sehingga bukan hal yang baru bagi kultur Indonesia (Roesli, 2008).

c. Penatalaksanaan Pemijatan bayi

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, sesuai keinginan orang tua. Pemijatan lebih cepat, bayi akan mendapat keuntungan lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan (Roesli, 2008).

Pemijatan dapat dilakukan pada pagi hari, (pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru) dan malam hari (sebelum tidur, ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak) (Febriani, 2009).

Sebelum melakukan pemijatan perhatikanlah hal-hal berikut, antara lain: tangan harus bersih hangat, hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi, ruang untuk memijat diupayakan hangat dan pengap, bayi tidak selesai makan atau sedang tidak lapar, secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan, duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang, baringkan

bayi diatas permukaan kain yang lembut, rata, dan bersih, siapkanlah handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil/ lotion), serta mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara (Wicak, 2008).

Selama melakukan pemijatan, dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut ini: memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung; bernyanyi atau putarkan lagu-lagu tenang / lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung awali pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan kemudian secara bertahap tambahkan tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan; sebelum melakukan pemijatan, lumurkan *baby oil* atau *lotion* yang lembut sesering mungkin; sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena pada umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri punggung; tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkan sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk di gendong, disusui, atau sudah

mengantuk dan sangat ingin tidur; mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan lebih bersih setelah telumuri minyak bayi (*baby oil*). Namun, kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi; lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi, dan hindarkan mata bayi dari baby oil/lotion (Roesli, 2008).

Pemijatan pada bayi tidak dianjurkan untuk melakukan hal-hal berikut ini : memijat bayi langsung setelah selesai minum seharusnya diberi jarak kira-kira 2 jam setelah selesai minum; saat bayi dalam keadaan tidak sehat; memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat (biasanya dengan tanda bayi rewel, menangis, dan membrontak); dan memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi (Zahter, 2008)

d. Teknik Pijat Bayi

Kegiatan pijat yang sedang berlangsung yang terpenting mengembirakan bayi dan anda. Lewat kontak pandang, anda belajar mengenali reaksi anak dan bisa mengamati bagaimana kegiatan pijat diterima oleh bayi. Dengan demikian bayi juga sekaligus menetapkan takaran terhadap intensitas anda. Awalnya semua cara pijat tersebut harus dimulai dengan lembut (nova kurnia, 2009). Berikut beberapa teknik memijat bayi;

1) Gerakan usapan perlu disebutkan bahwa teknik mengusap ini adalah unsur paling penting dalam cara memijat bayi. Gerakan usapan dapat menenangkan anak sehingga bermanfaat bagi anak yang sering gugup. Pada anak yang malas bergerak menganjurkan agar usapan juga dapat merangsang aliran darah dan getah bening. Anda dapat mengusap-usap bagian punggung, tungkai, atau lengan si kecil (Riksani, 2012).

2) Teknik remasan diikuti pola memeras susu cara india dan swedia. Dalam teknik ini bagian tungkai atau lengan dipadat-padatkan atau dimelarkan dengan sisi tangan bagian dalam dan sedikit memeras. Remasan-remasan selanjutnya berasal dari urut-mengurut klasik. Cara urut ini paling mudah dipahami kalau orang membayangkan cara membuat adonan roti.

3) Kocokan bermanfaat bagi pengendoran jaringan dan sangat mudah dilakukan. Pada lengan dan tungkai dilakukan penggulangan yang sederhana sekali; tangan diletakkan sejajar dengan anggota badan dan mengurut seperti menggulung sosis (mengaduk adonan). Dipunggung dan perut bisa dilakukan kocokan mendatar. Gerakan ini bermanfaat untuk mengendurkan jaringan (Nova kurnia, 2009).

4) Gerakan pijat lingkaran, akan memberikan stimulasi pada permukaan jaringan, bahkan kebagian jaringan lebih dalam. Hasilnya gerakan pijat lingkaran, akan memberikan stimulasi pada

permukaan jaringan, bahkan sebagian jaringan lebih dalam. Hasilnya, aliran darah meningkat dan pembuluh darah lebih besar. Semua gerakan pemijatan (usapan, remasan, kocokan, dan gerakan lingkaran) bisa saling melengkapi. Bila dikerjakan secara lengkap, hasilnya akan lebih baik (Riksani, 2012).

e. Hal-hal yang harus diperhatikan saat memijat bayi

Pada usia 0-1 bulan, pemijatan dilakukan dengan menggunakan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas, sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut. Pada usia 1-3 bulan, pemijatan dilakukan dengan menggunakan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu singkat. Dan pada usia 3 bulan sampai 3 tahun, pemijatan dilakukan dengan menggunakan tekanan pada seluruh gerakan dan waktunya semakin meningkat (Ratna Hidayati, 2014).

f. Persiapan Memijat Bayi

1) Persiapan alat

- a) handuk
- b) popok
- c) Alas/kain yang halus
- d) Pakaian ganti

- e) Minyak bayi (baby oil/lotion).
- 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.
 - d) memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
 - e) memaksa posisi pijat tertentu pada bayi
- 3) Ada beberapa hal yang perlu ditambahkan selama pemijatan berlangsung untuk menciptakan suasana pemijatan tenang dan nyaman.
- a) Menyediakan waktu khusus yang tidak mengganggu oleh hal lain minimum 15 menit untuk melakukan seluruh tahapan pemijatan.
 - b) Duduklah dengan posisi nyaman dan tenang.
 - c) Pandang mata bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah kepala bayi.
 - d) Pandang mata bayi selama pemijatan berlangsung.
 - e) Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang atau lembut untuk menciptakan suasana tenang selama pemijatan.

- f) 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.
- g) 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.
- h) 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 ingin tidur.
- i) Setiap gerakan selama proses pemijatan dikerjakan dilakukan pengulangan sebanyak 6 kali selama 10 detik setiap bagian tubuh, dikerjakan selama 5 menit (kurnia, 2009).

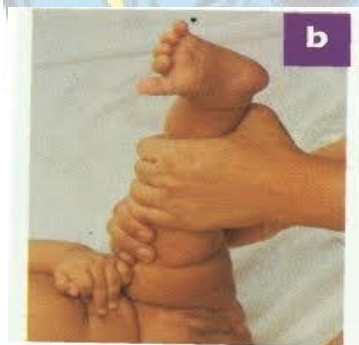
g. Urutan Pijat Bayi

1. Bagian Kaki



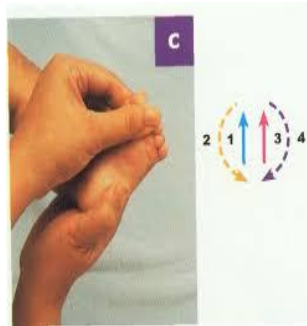
a. perahan cara India

peganglah kaki bayi pada pangkat paha, seperti memegang pemukul soft ball, gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.



b. Peras dan 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.



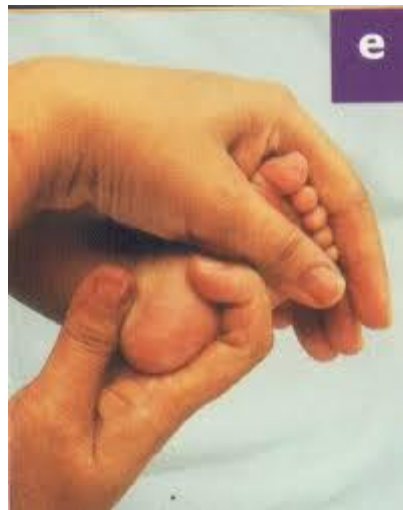
c. Telapak kaki

urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki meruju jari-jari diseluruh telapak kaki.



d. Tarikan lembut jari

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



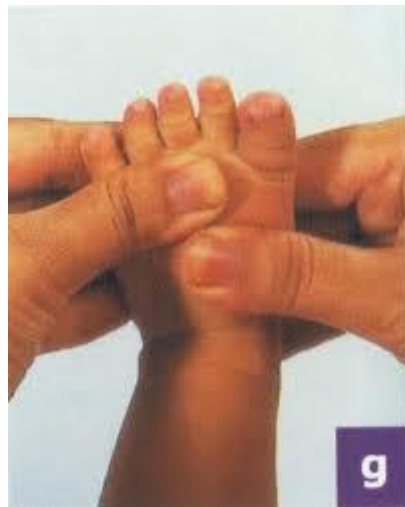
e. Gerakan peregangan

Dengan mempergunakan sisi dari 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.



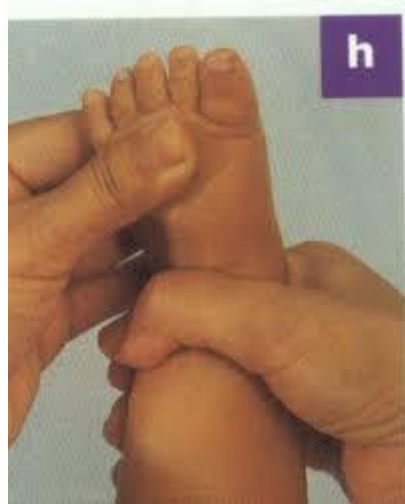
f. Titik tekanan

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



g. punggung kaki

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



h. peras dan putar pergelangan kaki

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



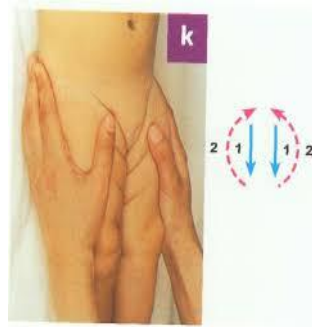
i. perahan cara Swedia

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



j. Gerakkan menggulung

pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda, buatlah gerakkan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



h. Gerakan akhir

setelah gerakan a sampai k 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.

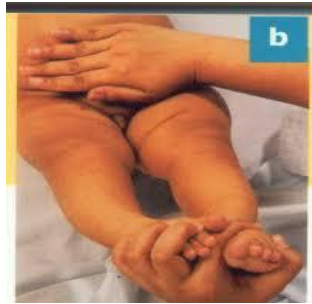
2. PERUT

Catatan : hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung 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.



b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

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

c. Ibu jari kesamping

Letakkan kedua ibu jari di samping kanan dan kiri pusat perut, gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri.



d. Bulan-matahari

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus bantu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membenruk gambar matahari (M)) beberapa kali. Gunakan

tangan kanan untuk membuat gerakan 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).



e. 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 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.



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 kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

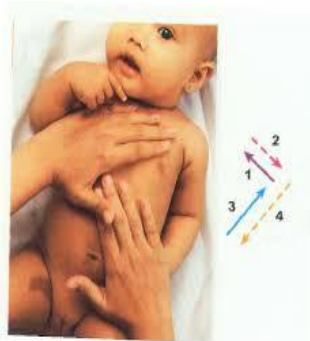
3. DADA



a. Jantung besar

- a. 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 ke bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka,

lalu ke bawah membuat bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



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 ulu hati. Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

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.



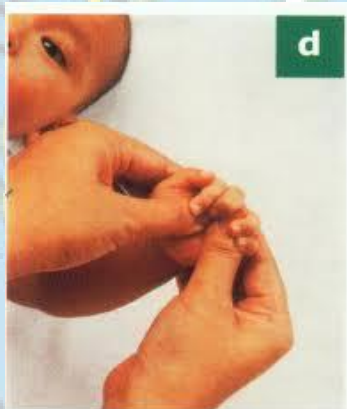
b. Perahan cara india

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



c. Peras & putar

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



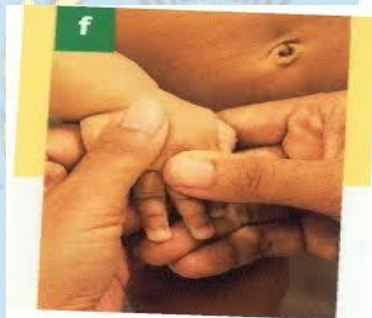
d. Membuka tangan

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



e. Putar jari-jari

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



f. Punggung tangan

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



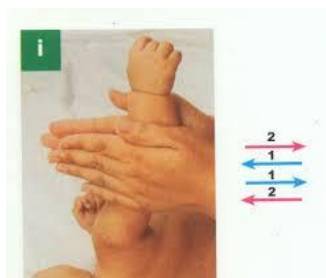
g. Peras & putar pergelangan tangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari telunjuk.



h. Perahan cara swedia

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



i. Gerakkan menggulung

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

5. MUKA

Umumnya pada muka tidak menggunakan baby oil/ lotion.



a. Dahi : menyetrika dahi

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



b. Alis : menyetrika alis

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



c. Hidung : senyum

Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis, letakkan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun memulai tapi hidung ke arah pipi dengan membuat

gerakkan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



d. Mulut bagian atas : senyum II

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.



e. Mulut bagian bawah : senyum III

Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu, tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakkan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



f. lingkaran kecil di rahang

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



g. Belakang telinga

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

6. Punggung



a. gerakan maju mundur (kursi goyang)

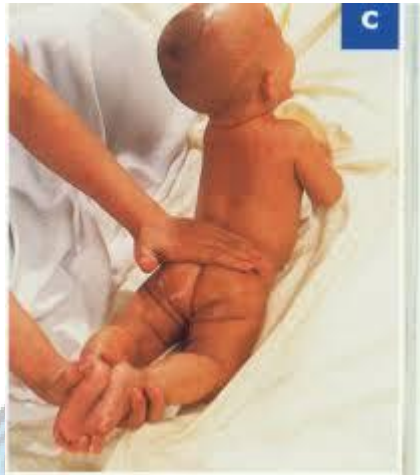
Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda, pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali ke leher.



b. Gerakan menyetrika

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan, dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu

dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

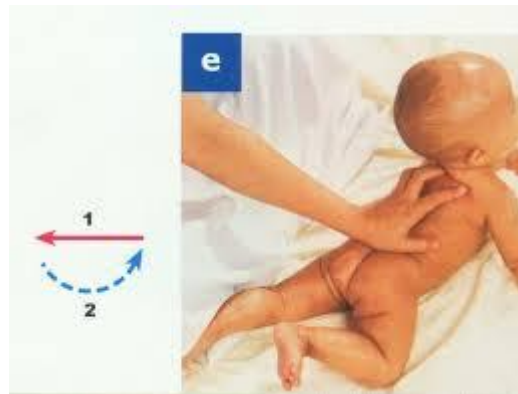


c. Gerakkan menyetrika & mengangkat

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakkan di lanjutkan sampai ke tumit bayi.

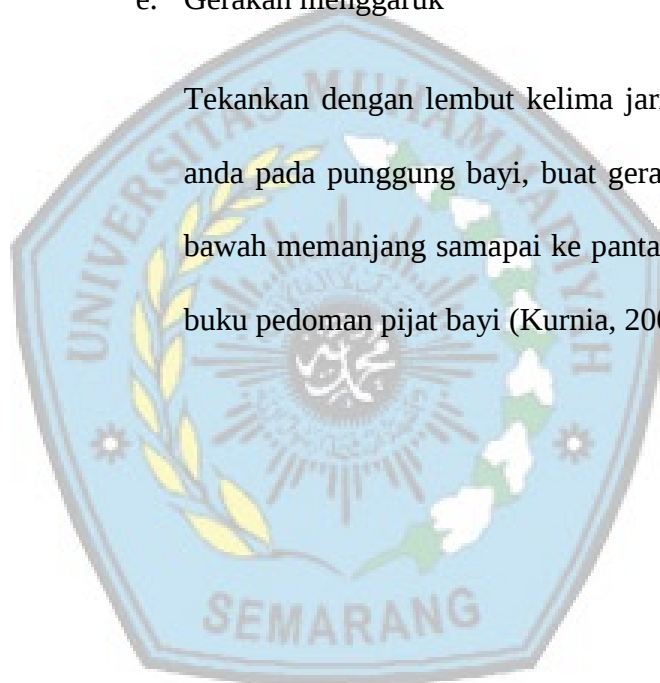
d. Gerakkan melingkar

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



e. Gerakan menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi, buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang samapai ke pantat bayi (dikutip dari buku pedoman pijat bayi (Kurnia, 2009).



B. Pengkajian Kebutuhan Istirahat Dan Tidur

Aspek yang perlu dikaji pada klien untuk mengidentifikasi mengenai gangguan kebutuhan istirahat dan tidur meliputi pengkajian mengenai:

1. Pengkajian keperawatan

Pengkajian keperawatan masalah istirahat dan tidur, antara lain: riwayat tidur, gejala klinis, dan penyimpangan dari tidur.

2. Riwayat tidur

Pengkajian riwayat tidur antara lain: kuantitas (lama tidur) dan kualitas tidur di siang maupun malam hari, aktivitas dan rekreasi yang dilakukan sebelumnya, kebiasaan sebelum ataupun pada saat tidur, lingkungan tidur, berapa kali tidur dalam satu hari, berapa lama waktu tidur, apakah tidur bayi nyenyak atau tidak, jumlah ASI yang di konsumsi, bila bayi rewel apakah bayi mengkonsumsi ASI lagi.

3. Gejala klinis

Gejala klinis ditandai dengan perasaan lelah, bayi sering terbangun, adanya kehitaman di daerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah.

4. Diagnosa keperawatan

a. Gangguan pola tidur berhubungan dengan :

1) Bayi sering terbangun

2) kurang nutrisi

5. Perencanaan keperawatan

Tujuan: perencanaan keperawatan berhubungan dengan cara untuk mempertahankan istirahat dan tidur dalam batas normal.

Rencana tindakan:

- a. Lakukan identifikasi faktor yang mempengaruhi masalah tidur
- b. Tingkatkan aktivitas pada siang hari.
- c. Memberikan pijat bayi.

6. Tindakan keperawatan pada anak

- a. memberikan pijat bayi pada pagi hari dan pagi hari sebelum bayi istirahat.
- b. berikan lingkungan yang nyaman dan tenang untuk bayi.

c. Berikan aktivitas yang tenang sebelum menidurkan bayi, misalnya membelai, bersenandung, dan berikan lingkungan yang nyaman.

7. Evaluasi keperawatan

Evaluasi tahapan masalah kebutuhan tidur dan istirahat dapat dinilai dari adanya kemampuan dalam memenuhi:

- a. Jumlah tidur, apakah sesuai dengan kebutuhan.
- b. Faktor-faktor yang mencegah gangguan tidur.
- c. Teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur (Hidayat, 2006)

C. Konsep Evidence Based Nursing

1. Pijat bayi

Pijat bayi adalah sentuhan yang dilakukan dengan kesadaran, merupakan teknik penyembuhan yang memengaruhi kesadaran fisik, emosi, dan spritual anak. Selain itu, pijat juga merupakan salah satu teknik komunikasi antara orang tua dan bayi untuk mengembangkan ikatan emosional (Turner dan nayakarra, 2007).

Pijat bayi bertujuan untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh tubuh permukaan bayi. Seni pijat adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat meliputi manipulasi terhadap jaringan atau dengan organ tubuh dengan tujuan pengobatan serta sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh (Lowe, 2006).

Sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot perdarahan darah dapat meningkatkan jaringan otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan

diperbaiki sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaiknya-sebaiknya (Widyani, 2007).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh mardiana pada bulan februari sampai dengan maret 2014 diperoleh rerata kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan adalah 12,42 jam/hari dan sesudah pemijatan 13,77 jam/hari dengan peningkatan 1,29 jam. Hasil uji *praited t-test* di dapatkan bahwa pemijatan pada bayi dapat meningkatkan kuantitas tidur bayi.

2. Metode penelitian

a. Alat yang di gunakan dalam penelitian :

- 1) handuk
- 2) popok
- 3) Alas/kain yang lembut
- 4) Pakaian ganti
- 5) Minyak bayi (baby oil/lotion).

b. Sampel penelitian

- 1) bayi usia 3-6 bulan

c . Waktu pemberian

- 1) Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
- 2) Sore hari sebelum bayi mandi. Ini sangat baik untuk membantu bayi lebih nyenyak.

