

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS  
TIDUR BAYI USIA 2-6 BULAN**

**Disusun dan diajukan oleh**

**YUSTIKA WULANDARI S**

**C041 17 1323**



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2021**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN ANTARA PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS**  
**TIDUR BAYI USIA 2 – 6 BULAN**

**Disusun dan di ajukan oleh**

**YUSTIKA WULANDARI S**

**C041171323**

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2021**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**(HUBUNGAN ANTARA PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
BAYI USIA 2 – 6 BULAN)**

**Disusun dan diajukan oleh**

**YUSTIKA WULANDARI S**

**C041171323**

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka  
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Fisioterapi Fakultas  
Keperawatan Universitas Hasanuddin  
pada tanggal 25 Mei 2021  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping



**Nurhikmawaty Hasbiah, S.Ft., Physio., M.Kes**

NIDN. 8814020016



**Ita Rini, S.Ft., Physio., M.Kes**

NIDN. 8893020016



**Andi Besse Ahsaniyah Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes**

NIP. 19901002 201803 2 001

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yustika Wulandari S

NIM : C041171323

Program Studi : Fisioterapi

Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan saya berjudul

“Hubungan Antara Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 2 – 6 bulan”

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan orang lain bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Makassar, 16 Mei 2021



(Yustika Wulandari S)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabaraktuh.*

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Subhanahu Wata'ala yang senantiasa melimpahkan segudang nikmat, karunia, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 2-6 BULAN". Shalawat dan salam senantiasa penulis panjatkan kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam yang membawa kita dari alam yang gelap gulita menuju alam yang terang benderang seperti sekarang. Skripsi ini diajukan untuk melengkapi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Fisioterapi di Universitas Hasanuddin. terselesainya skripsi ini tidak luput dari bimbingan, dukungan, dan bantuan orang-orang yang sangat berharga, maka dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dengan tulus, ikhlas, dan rendah hati kepada:

1. Kedua orang tua, Bapak H. Supriyadi, S.E., M.Si dan Ibu Hj Nurhayati yang tiada hentinya memanjatkan doa, motivasi, semangat, serta bantuan moril maupun materil. Terimakasih selalu sabar mendidik dan menuruti kemauan anaknya.
2. Ibu A. Besse Ahsaniyah A.Hafid, S.Ft.,Physio.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, serta segenap dosen-dosen dan staf karyawan yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam proses perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi.
3. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Nurhikmawaty Hasbiah, S.Ft. Physio. M.Kes dan Ibu Ita Rini, S.Ft. Physio. M.Kes yang telah meluangkan waktu untuk memberi kritik, saran dan banyak masukan yang membangun dan sangat bermanfaat agar penelitian ini menjadi lebih baik. Semoga Allah membalas dengan pahala yang berlimpah. Aamiin.
4. Dosen Penguji Skripsi, Bapak Dr. H. Djohan Aras, S.Ft.,Physio.,M.Pd.,M.Kes dan Ibu Hanita Putra Djaya, S.Ft., Physio., MA yang telah meluangkan waktu untuk memberi kritik, saran dan banyak

masukan yang membangun dan sangat bermanfaat agar penelitian ini menjadi lebih baik dan terarah.

5. Bapak Ahmad Fatillah selaku staf tata usaha yang telah membantu penulis dalam hal administrasi selama penyusunan dan proses penyelesaian skripsi ini.
6. Sahabat saya anak-anak OJO PANIK Ferial Imran, Muh. Hidayat Ashari, Mardiansyah, Andi Tenri Pratama Indah Sari, Nur Afifah, Firqih Regif Handayani, Nur Najla Irbah, dan Nanda Syagita yang telah berjuang bersama-sama dikala susah maupun senang selama perkuliahan.
7. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan doa dan motivasi untuk selalu semangat menjalani setiap proses pendidikan yang penulis jalani sampai kepada tahap ini.
8. Saudara-saudariku Cici Purnamasari dan Putri Anggereani yang selalu ada memberikan dukungan kepada penulis.
9. Teman sepembimbing saya Egi dan Kak Ida. Terimakasih sudah ingin berjuang bersama, saling menyemangati dan membantu satu sama lain.
10. Teman-teman SOL17ARIUS yang sama-sama berjuang dari semester awal terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah selalu meridhoi setiap langkah-langkah kalian menuju kebaikan dan kesuksesan.
11. Teman seperjuangan Yusnamira dan Amalia Ayu Indasari yang selalu menyediakan waktu untuk membantu dan mendengarkan keluh kesah penulis serta memberi masukan yang mendukung.
12. Semua pihak yang bertuga di RS Permata Hati yang telah kooperatif dan sangat membantu dalam pelaksanaan penelitian penulis yang telah mendampingi penulis selama penelitian.
13. Berbagai pihak yang berperan dalam proses penyelesaian skripsi yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena sesungguhnya kesempurnaan adalah milik Allah dan penulis hanya manusia biasa yang tak luput dari kesalahan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati,

penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Makassar, 24 April 2021

(Yustika Wulandari S)

## ABSTRAK

Nama : Yustika Wulandari S

Program Studi : Fisioterapi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur  
Pada Bayi Usia 2 – 6 bulan

Tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi. Peningkatan kualitas tidur bayi dapat dilakukan melalui pijatan yang dilakukan orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner . Populasi penelitian ini adalah Bayi di RS Permata Hati Makassar usia 2-6 bulan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 16 bayi. Pengumpulan data dilakukan melalui pengambilan data primer menggunakan kuesioner *Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ)* yang disebar melalui *via WhatsApp* kemudian data terkumpul lalu diolah melalui SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan 16 responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dipijat tetapi masih ada 2 reponden yang masih masuk dalam kategori tidur terganggu. Berdasarkan Uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai  $p=0,02 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 2-6 bulan di RS Permata Hati Makassar.

Kata kunci : Bayi, Kualitas Tidur, Pijat Bayi



## **ABSTRAK**

*Name* : Yustika Wulandari S  
*Study Program* : Fisioterapi  
*Title* : Hubungan Antara Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi  
Usia 2 – 6 Bulan

*Sleep is one of the factors that affect a baby's growth. Improving the quality of baby's sleep can be done through massage by parents. The purpose of this study was to determine the relationship between infant massage and the improvement of baby sleep quality.*

*The research that will be used in this research is descriptive correlational research using data collection techniques in the form of a questionnaire. The population of this study were babies in Permata Hati Makassar Hospital aged 2-6 months. Sampling used a total sampling technique with a sample of 16 infants. Data was collected through primary data collection using the Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ) which was distributed via WhatsApp, then the data was collected and then processed through SPSS.*

*The results showed 16 respondents experienced an increase in sleep quality after the massage, but there were still 2 respondents who were still in the disturbed sleep category. Based on the Wilcoxon Signed Rank Test, the p value is obtained = 0.02 < 0.05, so it can be concluded that baby massage can improve the quality of sleep for babies aged 2-6 months at Permata Hati Makassar Hospital.*

*Keywords: Baby, Sleep Quality, Baby Massage*

## DAFTAR ISI

### Contents

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PENGAJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRAK</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN .....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG .....	1
1.2. RUMUSAN MASALAH.....	3
1.3. TINJAUAN PUSTAKA.....	3
1.4. MANFAAT PENELITIAN.....	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Tinjauan Umum Pijat Bayi.....	4
2.2. Tinjauan Umum Kualitas Tidur .....	17
2.3. Tinjauan Umum Bayi.....	20
2.4. Hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur .....	22
2.5. Kerangka Teori.....	22
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....	24
3.1. Kerangka Konsep.....	24
3.2. Hipotesis.....	24

BAB IV .....	25
METODE PENELITIAN .....	25
4.1. Rancangan Penelitian .....	25
4.2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
4.3. Populasi, Sampel dan Sampling .....	25
4.4. Alur Penelitian .....	26
4.5. Variabel Penelitian .....	26
4.6. Bahan dan Instrumen .....	27
4.7. Prosedur Penelitian .....	27
4.8. Pengolahan dan Analisis data .....	29
4.9. Masalah Etika .....	30
BAB V .....	32
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	32
5.1. Hasil Penelitian .....	32
5.2. Pembahasan .....	35
BAB VI .....	41
KESIMPULAN DAN SARAN .....	41
6.1. Kesimpulan .....	41
6.2. Saran .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	42

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	24
Gambar 3 Alur Penelitian.....	26

## DAFTAR TABEL

Tabel 5. 1 Karakteristik responden berdasarkan usia.....	32
Tabel 5. 2 Karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5. 3 Karakteristik berdasarkan status Kesehatan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5. 4 Karakteristik berdasarkan tingkat Pendidikan ibu/pengasuh bayi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5. 5 Kualitas tidur bayi sebelum di lakukan pijat bayi.....	33
Tabel 5. 6 Kualitas tidur bayi setelah di lakukan pijat bayi.....	34
Tabel 5. 7 Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Calon Responden .....	45
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sebagai Responden.....	46
Lampiran 3 Kuesioner.....	47
Lampiran 4 Hasil SPSS .....	57
Lampiran 5 Surat Observasi.....	59
Lampiran 6 Penanggung jawab penelitian .....	61
Lampiran 7 Biodata peneliti.....	62
Lampiran 8 Surat persetujuan etik .....	63
Lampiran 9 Surat izin penelitian .....	64
Lampiran 10 Surat etik.....	65
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	66

## DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

### DAFTAR LAMBANG

% : Persentase

p : Nilai Yaang di Dapat

f : Skor Yang di Dapat

N : Jumlah Populasi

n : Jumlah Sampel

$\alpha$  : alfa (tingkat signifikansi)

> : Lebih Besar

< : Lebih Kecil

/ : Atau

### DAFTAR SINGKATAN

ASI : Air Susu Ibu

SOP : Standard Operating Procedure

et al. : et alii, dan kawan-kawan

WHO : *World Health Organization*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. LATAR BELAKANG**

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang dimana seseorang itu dapat dengan mudah dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, kualitas tidur sendiri dapat digambarkan dengan melihat lama waktu tidur, nyenyak selama tidur, serta merasa segar ketika bangun dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Delaune & Ladner, 2011).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidurnya. Salah satu rangsangan bagi perkembangan otak adalah tidur. Saat anak tidur, hormon pertumbuhan akan dikeluarkan dari tubuh sekitar 75%, karena saat bayi tertidur, proses pembaruan sel akan lebih cepat dibandingkan saat ia bangun. Di tahun pertama kelahirannya, otak bayi akan tumbuh tiga kali lipat ukurannya setelah lahir (Ifalahma, 2016).

Gangguan tidur pada bayi merupakan masalah yang dihadapi oleh orang tua, karena dapat mempengaruhi emosi dan rasa nyaman yang dirasakan oleh bayi. Ketika bayi memiliki emosi stabil dan nyaman biasanya akan memiliki pertumbuhan fisik yang baik karena bayi akan lebih mudah di berikan asupan makanan, dan lebih mudah di ajak berkomunikasi, sehingga informasi yang masuk dapat memperkaya pengetahuan, membuat lebih kreatif, lebih tenang, dan sebagainya. Untuk menata emosi bayi ada beberapa hal yang bisa di lakukan orang tua 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. (Abdurrahman, 2015).

Berdasarkan data WHO tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, sekitar 33% ibu bayi melaporkan bayinya mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti Cincinnati Children's Hospital Medical Center menyatakan gangguan tidur



pada bayi tidak selamanya akan hilang saat mereka dewasa. Adapun dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2002) di Melbourne Australia didapatkan hasil sebanyak 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah gangguan tidur pada anak mereka.

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, studi yang dilakukan Sekartini pada tahun 2004 menunjukkan bahwa 44,2% anak di bawah usia 3 tahun menderita gangguan tidur (Nughraheni et al., 2018). Namun, hampir lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur bayi sebagai masalah dalam perkembangan bayinya. Faktanya, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, melemahkan fungsi kekebalan tubuh dan mengganggu pengaturan sistem endokrin (Trivedi, 2015).

Bayi usia 2-6 bulan membutuhkan tidur yang cukup, sehingga perlu diberikan stimulasi eksternal yaitu terapi pijat. Salah satu terapi pijat yang dapat dilakukan adalah pijat bayi (Nughraheni et al., 2018)

Pijat merupakan seni kesehatan dan medis yang telah dipraktikkan selama ratusan tahun. Manfaat pijat bayi adalah untuk menurunkan kadar hormon stres, sehingga dapat mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, menambah berat badan, mengurangi kolik (bayi menangis lebih dari 3 jam), memperlancar peredaran darah dan meningkatkan hubungan antara orang tua dan bayi. Terapi kontak, terutama pijat bayi, telah terbukti menghasilkan perubahan fisiologis bermanfaat yang dapat diukur secara ilmiah. Selain itu, manfaat pijat bayi bagi ibu adalah dapat meningkatkan hubungan internal antara ibu dan bayi, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati ibu (Mindell, 2017).

Pijat bayi akan merangsang sekresi serotonin yang mendorong pertumbuhan tulang pada bayi, sehingga meningkatkan daya tahan tubuh. Serotonin tinggal di hipotalamus akan merangsang sekresi, yang mempengaruhi sekresi hormon pertumbuhan, yang pada akhirnya menghasilkan pemanjangan tulang. jika bayi sedang dilakukan pijatan (A. S. Dewi, 2019)

Permasalahan-permasalahan yang telah dipaparkan diatas melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi umur 2-6 bulan di RS Permata Hati Makassar.

## **1.2. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi” ?

## **1.3. TINJAUAN PUSTAKA**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Telah diketahui adanya hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- 1.3.2.1. Telah diketahui kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi.
- 1.3.2.2. Telah diketahui kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi.
- 1.3.2.3. Telah diketahui adanya hubungan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

## **1.4. MANFAAT PENELITIAN**

### **2.1.1. Bagi Orang Tua Bayi**

- 1.4.1.1. Menjadi pedoman bagi orang tua untuk mengontrol perkembangan bayi setelah diberikan pijatan.
- 1.4.1.2. Menjadi contoh orang tua diharapkan dapat melakukan kegiatan pijat untuk bayinya di rumah sehingga mereka dapat mendukung program penelitian ini.
- 1.4.1.3. Meningkatkan keterampilan ibu dalam berinteraksi dengan bayi.

### **2.1.2. Bagi Peneliti**

- 1.4.2.1. Menambah pengetahuan dan wawasan dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan.
- 1.4.2.2. Memberikan pertimbangan untuk membuat penelitian yang lebih detail.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Tinjauan Umum Pijat Bayi**

##### **2.1.1. Pengertian**

Pijat bayi adalah terapi atau seni kesehatan yang dikenal manusia sejak lama, dan merupakan metode pengobatan yang umum. Pijat bayi adalah suatu alat yang berguna untuk meningkatkan interaksi antara ibu dan bayi. Pijat bayi lebih bermanfaat dalam hal penambahan berat badan, metode bangun tidur yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, keterikatan emosional yang lebih baik, dan tingkat infeksi nosokomial yang lebih rendah (Gnazzo et al., 2015). Pijat bayi dapat menghasilkan efek motorik yang positif, termasuk kemampuan untuk mengontrol koordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki (Utami, 2015).

Pijat bayi disebut stimulasi sentuhan. Pijat bayi dapat diartikan sebagai interaksi yang baik antara ibu dan bayi. Pijat bayi telah ada selama berabad-abad dan merupakan terapi sentuh tertua yang dikenal manusia, dan merupakan terapi pijat paling populer (Walker et al, 2017) .

Pijat bayi mengungkapkan rasa cinta antara orang tua dan anak melalui sentuhan kulit yang sangat berpengaruh. Pijat bayi, juga dikenal sebagai terapi sentuh yaitu teknik yang dapat menggabungkan manfaat fisik dari sentuhan manusia dengan manfaat emosional seperti ikatan. Pijat bayi merupakan upaya lain untuk mencapai tingkat kesehatan yang paling sederhana di rumah, selain itu pijat bayi juga dapat menimbulkan kontak internal antara anak dengan orang tua. Pijat bayi memiliki efek stimulasi pada perkembangan motorik, karena pada tahanan gerakan memeras pada pijat bayi dapat membantu memperkuat otot bayi (Prasetyono, 2017).

### 2.1.2. Mekanisme pijat bayi

Pijat bayi dapat mengubah fluktuasi otak. Pijatan ini akan membuat bayi tertidur dengan lelap dan meningkatkan kewaspadaan atau konsentrasinya. Hal ini merupakan karena pijatan yang dilakukan pada tubuh anak, dari pijatan kaki hingga pijatan punggung, dapat meningkatkan kadar serotonin. Serotonin merupakan zat pemancar utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktif retikuler dan aktivitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptopan akan diubah menjadi 5-hydroxytryptophane (5HTP) dan kemudian menjadi N-acetylserotonin yang pada akhirnya akan diubah menjadi melatonin. Melatonin berperan saat tidur dan membuat proses tidur lebih lama dan lebih nyenyak (Mas'ud, 2008).

Melatonin adalah hormon yang disintesis dan disekresikan oleh kelenjar pineal, sebuah kelenjar berukuran sekitar 1 cm, terletak di garis tengah, menempel pada ujung posterior ventrikel di otak. Secara histologis, kelenjar pineal tersusun atas pinealosit dan sel glia. Melatonin disintesis dari triptofan melalui 5-hidroksilasi bytryptophan- 5-hydroxylase menjadi 5-hydroxytryptophan, kemudian dekarboksilasi oleh dekarboksilasi asam amino aromatik menjadi 5-hidroksi triptamin (serotonin). Di dalam kelenjar pineal, serotonin adalah N-asetilasi oleh N-acetyltransferase (NAT) menjadi N-acetylserotonin dan kemudian O-dimetilasi oleh hydroxyindole-O-methyltransferase (HIOMT) menjadi melatonin (N-acetyl-5-methoxytryptamine). itu disekresikan langsung ke dalam sirkulasi dan didistribusikan ke seluruh tubuh. Melatonin juga disekresikan ke dalam cairan serviks melalui rongga lipid, mencapai konsentrasi yang lebih tinggi (Devi & Shankar, 2008).

Sekresi melatonin mulai meningkat pada malam hari (sekitar 2 jam sebelum waktu normal), kemudian terus meningkat pada malam hari dan mencapai puncaknya antara pukul 02.00-04.00 pagi. Setelah itu, sekresi melatonin akan berkurang secara bertahap di pagi hari dan mencapai kadar yang sangat rendah di siang hari (Doghramji, 2007).

Mekanisme terapi pijat bayi ini sangat sederhana yaitu meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat memperlancar distribusi oksigen dan nutrisi. Pijatan memberi tekanan pada bagian tubuh yang merangsang sistem saraf dan dapat mengoptimalkan kerja tubuh (Braibridge & Health, 2007).

### **2.1.3. Manfaat**

Salah satu manfaat pijat bayi adalah memberikan manfaat relaksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak sehingga bayi dapat dikenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup. Manfaat pijat bayi antara lain efek biokimia yang memberikan perubahan fisik yang mengubah gelombang otak secara positif, meningkatkan sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan pertumbuhan dengan stimulasi taktil, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur, membangun ikatan cinta antara orang tua dan anak, meningkatkan produksi ASI dan sentuhan / pijat akan merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan energi (Roesli, 2016).

Menurut Putri Alissa (2009) manfaat dari pijat bayi yaitu sebagai berikut :

#### **2.1.3.1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh**

Peningkatan aktivitas neurotransmitter serotonin akan meningkatkan kemampuan sel penerima untuk mengikat glukokortikoid (adrenalin). Proses ini menyebabkan penurunan kadar hormon adrenal (hormon stres) dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh.

#### **2.1.3.2. Meningkatkan Konsentrasi Bayi**

Pijat dapat memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh manusia termasuk otak, terutama memperlancar peredaran darah dan peredaran oksigen. Jika suplai oksigen bayi tidak mencukupi, fungsi otak untuk berpikir dan memperhatikan akan terganggu. Semakin baik aliran darah ke otak, semakin banyak oksigen yang mengalir ke otak yang akan membuat perhatian dan kewaspadaan bayi semakin baik.

### 2.1.3.3. Meningkatkan Perkembangan Otak dan Sistem Saraf

Stimulasi kulit bayi menstimulasi proses mielinisasi (pempurnaan otak dan sistem saraf), sehingga meningkatkan komunikasi dengan tubuh bayi dan aktivitas sel saraf. Mielinasi yang lebih cepat, membuat otak bayi lebih termotivasi untuk berperan sempurna dalam mengkoordinasikan tubuh. Bayi lebih waspada dan gesit dalam menghadapi masalah yang dihadapinya.

### 2.1.3.4. Meningkatkan Aliran Oksigen dan Nutrisi

Pijat dapat meningkatkan proses pengiriman oksigen ke sel yang ditargetkan. Pengangkutan oksigen ini sangat penting, agar sel dapat berfungsi secara normal. Aliran oksigen yang salah ke sel saraf dapat menyebabkan nyeri, penurunan konsentrasi, dan kewaspadaan. Stimulasi pijat juga meningkatkan aliran nutrisi ke seluruh sel. Nutrisi tersebut sangat penting, agar sel dapat tumbuh dan berfungsi.

## **2.1.4. Saat yang tepat untuk memijat**

### 2.1.4.1. Waktu memijat

Menurut Roesli (2016) pijat dapat dilakukan kapan saja, namun membutuhkan waktu tertentu yang di anjurkan yaitu:

#### a. Pagi hari

Pijat dapat dilakukan pada pagi hari sebelum mandi, karena sisa minyak pijat juga lebih mudah dibersihkan saat mandi dan dapat memberikan rasa nyaman pada bayi di pagi hari.

#### b. Malam hari

Pijat malam sangat bagus. Karena setelah dipijat, biasanya bayi akan rileks dan mengantuk, yang membantunya tertidur lebih nyenyak.

### 2.1.4.2. Tempat dan suasana yang nyaman

Selama pemijatan, bayi harus tetap tenang dan nyaman. Kondisi yang dikatakan terasa tenang dan nyaman antara lain senyum penuh kasih dan memainkan musik klasik agar bayi merasa lebih rileks saat bayi ceria, saat perut penuh dengan makanan dan pemijat sedang tenang dan siap. Kamar tempat bayi bisa dipijat nyaman hangat tapi tidak panas, kering tapi tidak pengap, tidak berisik, cukup terang, dan kamar tanpa bau menyengat mengganggu bayi. (Roesli, 2016)

#### **2.1.5. Persiapan dan peralatan yang harus disiapkan sebelum melakukan pijat bayi**

Persiapan dan peralatan yang di siapkan sebelum memijat menurut Roesli (2016) adalah sebagai berikut :

- 2.1.5.1. Bersihkan tangan anda sebelum melakukan pijatan dan jaga agar tetap hangat
- 2.1.5.2. Hindari kuku dan perhiasan yang dapat membahayakan kulit bayi
- 2.1.5.3. Pastikan ruang pijat hangat dan tidak pengap
- 2.1.5.4. Bayi sudah makan dan kenyang atau tidak lapar
- 2.1.5.5. Luangkan waktu 15 menit tanpa gangguan untuk menyelesaikan semua langkah pijatan
- 2.1.5.6. Duduklah dalam posisi yang nyaman dan tenang
- 2.1.5.7. Letakkan bayi di atas kain yang rata, lembut dan bersih
- 2.1.5.8. Siapkan handuk, popok, baju dan baby oil (baby oil / lotion).
- 2.1.5.9. Sebelum memijat, pertama-tama yang harus dilakukan yaitu sentuh wajah dan kepala bayi, kemudian bicaralah dengan bayi, lalu minta izin bayi.

#### **2.1.6. Hal-hal yang dianjurkan selama melakukan pijit bayi**

Menurut Roesli (2016) hal yang di anjurkan selama melakukan pijat bayi adalah sebagai berikut :

- 2.1.6.1. Saat melakukan pijatan, tataplah mata bayi dengan mata penuh kasih sayang.

- 2.1.6.2. Sentuhan ringan di awal pijatan, lalu tingkatkan tekanan secara bertahap.
- 2.1.6.3. Sebelum dan selama pijatan, oleskan minyak atau baby oil sesering mungkin agar bayi tetap merasa hangat.
- 2.1.6.4. Tepuk lembut di sepanjang sisi wajah bayi atau usap rambutnya seolah-olah sedang berbicara.
- 2.1.6.5. Dianjurkan untuk memulai rangkaian pijat bayi dilakukan dari kaki, karena biasanya bayi lebih suka mendapat pijatan di area tungkai.
- 2.1.6.6. Tanggapi respons cepat bayi selama berlangsungnya proses memijat.
- 2.1.6.7. Hindari percikan atau lelehnya minyak atau baby oil di mata bayi.
- 2.1.6.8. Segera mandikan bayi setelah selesai semua rangkaian pijat bayi agar tetap segar dan bersih.

#### **2.1.7. Hal yang tidak dianjurkan selama melakukan pijit bayi**

Menurut Roesli (2016) hal yang harus diperhatikan dan tidak di anjurkan selama melakukan pijat bayi adalah sebagai berikut :

- 2.1.7.1. Pijat bayi dilakukan segera setelah makan. Waktu terbaik untuk memijat adalah 2 jam setelah makan makanan berat. Asumsikan bahwa bayi yang ingin dipijat tidak terlalu lapar atau terlalu kenyang pada jam ini.
- 2.1.7.2. Bangunkan bayi secara khusus untuk dipijat.
- 2.1.7.3. Melakukan pijat bayi saat bayi sedang tidak sehat.
- 2.1.7.4. Melakukan pijat bayi saat bayi tidak mau dipijat atau sedang rewel.
- 2.1.7.5. Tempatkan bayi pada posisi pijatan tertentu tanpa mengikuti SOP

#### **2.1.8. Gerakan dasar pijat bayi**

Gerakan-gerakan dasar dalam pijat bayi adalah sebagai berikut :

##### **2.1.8.1. Gerakan sentuhan**

Gerakan sentuhan efektif menenangkan anak. Fisioterapis merekomendasikan peningkatan sentuhan dengan sentuhan yang diarahkan ke jantung, terutama untuk pijatan perangkat perifer (lengan, bahu, tangan, kaki, betis, paha). Gerakan sentuhan merangsang aliran darah limfatik.



Aliran darah dan getah bening yang lancar meningkatkan metabolisme bayi, yang memberinya kedamaian dan kenyamanan.

#### 2.1.8.2. Latihan squeeze

Meremas (squeeze) dapat memperkuat otot bayi dan dapat membuat peredaran darah lebih lancar. Pemerasan ini juga ditujukan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan kelenjar. Dengan meremas, otot bayi dilatih untuk berkontraksi dan rileks selama latihan peregangan..

#### 2.1.8.3. Gerakan urut lingkaran

Gerakan ini memberikan rangsangan pada jaringan otot superfisial dan jaringan otot yang lebih dalam. Berkat teknik ini, aliran darah akan meningkat dan pembuluh darah pun akan melebar. Pijat dan gerakan melingkar berguna sebagai stimulus untuk lebih banyak aktivitas otot dan saraf (Putri, 2009).

### **2.1.9. Langkah-langkah teknik pijat bayi**

Secara umum, pemijatan harus dimulai dari kaki bayi. Karena umumnya bayi lebih mudah menerima pijatan di area tungkai. Memulai seperti ini akan memberi kesempatan pada bayi untuk terbiasa memijat sebelum menyentuh bagian lain. Oleh karena itu, urutan pijatan bayi sebaiknya dimulai dari kaki, kemudian dari perut, dada, tangan, wajah hingga punggung. Diketahui bahwa setiap gerakan pada tahap pijatan ini dapat diulang sebanyak enam kali (Roesli, 2012).

Berikut merupakan teknik-teknik dalam melakukan pijat bayi

#### 2.1.9.1. Kaki

##### a. Perahan cara India

Menempatkan kaki bayi di pinggul seolah-olah memegang bola lembut, lalu secara bergantian gerakkan tangan ke bawah seperti memerah susu, meremas dan memutar, serta meletakkan kaki bayi di

selangkangan. Satukan kedua tangan, lalu remas dan putar kaki bayi secara perlahan dari selangkangan hingga pergelangan kaki.

b. Peras dan putar

Pegang kaki bayi di pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, lalu remas dan putar perlahan kaki bayi dari selangkangan hingga pergelangan kaki.

c. Telapak kaki

Pijat telapak kaki bayi secara bergantian dengan ibu jari, dimulai dari tumit kaki dan diakhiri dengan jari-jari kaki.

d. Tarikan lembut jari-jari

Tarik jari bayi dengan lembut, lalu pijat jari bayi satu per satu dengan gerakan melingkar dari telapak kaki, dan terakhir dengan lembut dan penuh kasih sayang tarik jari bayi di setiap ujung jari.

e. Gerakan peregangan (stretch),

Dengan menggunakan sisi jari telunjuk, pijat telapak kaki dari tepi jari kaki ke tumit, lalu ulangi dari tepi jari kaki ke tumit, lalu gunakan jari lainnya untuk meregangkan lengkung kaki dengan lembut melintasi pangkal kaki ke arah tumit.

f. Titik tekanan

Tekan kedua ibu jari bersamaan di permukaan telapak kaki dari tumit hingga ujung kaki.

g. Punggung kaki

Pijat punggung kaki dan pergelangan kaki secara bergantian dengan ibu jari, sehingga jari kaki menghadap ke jari kaki.

h. Remas dan putar pergelangan kaki (ankle circle)

Gunakan ibu jari dan jari lainnya untuk melakukan latihan meremas pergelangan kaki bayi.

i. Perahan metode Swedia

Pegang pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan tangan.

j. Gerakan menggulung

Pegang pinggul dengan tangan, lalu lakukan gerakan goyang dari pinggul ke pergelangan kaki.

k. Gerakan terakhir

Setelah melakukan gerakan pada kaki kanan dan kiri, satukan kedua kaki bayi, kemudian letakkan tangan anda di bokong dan pinggul, lalu usapkan perlahan kaki bayi dari paha menuju ke mata kaki, inilah gerakan kaki terakhir.

#### 2.1.9.2. Perut

Catatan:

Hindari memijat tulang rusuk atau ujung tulang rusuk. Latihan ini hanya cocok untuk bayi yang tali pusatnya terlepas.

- a. Mengayuh sepeda, pijat perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas sampai bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
- b. Mengayuh sepeda dengan kaki terangkat, mengangkat kaki bayi dengan satu tangan lalu dengan memijat perut bayi dengan tangan lainnya dari perut bagian atas hingga jari-jari kaki.
- c. Bulan-Matahari, buat lingkaran searah jarum jam dengan jari-jari tangan kiri anda, dimulai dari perut kanan bawah (area apendiks) ke atas, lalu kembali ke kanan bawah (seolah membentuk matahari {M}) lalu gunakan tangan kanan anda membuat setengah lingkaran dari sisi kanan bawah perut bayi ke sisi kiri perut bayi (seolah-olah

membuat gambar bulan) dan melakukan kedua gerakan tersebut secara bersamaan. Tangan kiri selalu membentuk lingkaran penuh (Matahari) dan tangan kanan membentuk setengah lingkaran (Bulan).

d. Gerakan I Love U

“I”

Pijat perut bayi dari sudut kiri atas jari-jari tangan kanan seolah menulis huruf "aku" Pijat perut bayi dari sudut kiri atas jari-jari tangan kanan seolah menulis huruf "I"

“LOVE”

Dari kanan atas ke kiri atas, lalu dari kiri atas ke kiri bawah, pijat perut bayi hingga membentuk huruf "L" terbalik.

“YOU”

Pijat perut bayi dalam bentuk huruf "U" terbalik, dimulai dari kanan bawah (area apendiks) ke atas, lalu ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah.

e. Untuk gelembung atau jari berjalan (Walking fingers),

Letakkan ujung jari salah satu tangan di perut kanan bayi, lalu geser jari di atas perut bayi dari kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung udara.

2.1.9.3. Dada

a. Jantung besar

- 1) Penggambaran jantung dilakukan dengan meletakkan ujung jari kedua telapak tangan di dada bayi atau di tengah ulu hati..
- 2) Lakukan gerakan ke atas di bawah leher, lalu gerakkan ke samping melewati tulang selangka, lalu ke bawah hingga membentuk bentuk hati dan kembali ke usus.

b. Kupu-kupu

- a) Mulailah pijatan dengan tangan kanan seperti pada gambar kupu-kupu, mulai pijatan dari bagian tengah dada atau solar plexus ke bahu kanan, lalu kembali ke usus.
- b) Selanjutnya bawa tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

#### 2.1.9.4. Tangan

##### a. Memijat Ketiak

Lakukan pijatan di area ketiak dari atas ke bawah. Ingatlah bahwa jika ada kelenjar bengkak di ketiak bayi yang akan dipijat tidak boleh melakukan pijatan ini.

##### b. Perahan Cara India

- 1) Pegang lengan bayi dengan tangan kanan seperti pemukul soft ball, dan tangan kiri pemijat untuk memegang pergelangan tangan bayi
- 2) Bawa tangan kanan anda dari bahu ke pergelangan tangan, lalu bawa tangan kiri anda dari bahu ke pergelangan tangan.
- 3) Setelah itu tangan kiri dan kanan secara bergantian bergerak ke bawah dan berulang-ulang, seperti sedang pemerah susu sapi.

##### c. Peras dan Putar (*Squeeze and twist*)

Remas dan putar lengan bayi dengan lembut dari bahu ke pergelangan tangan

##### d. Membuka tangan

Pijat tangan dengan ibu jari dan pergelangan tangan ke arah jari.

##### e. Putar jari-jari

- 1) Pijat lembut jari bayi secara melingkar sampai ke ujung jari.
- 2) Tarik perlahan dengan ujung jari anda untuk mengakhiri tindakan ini.

- f. Punggung tangan
  - 1) Letakkan tangan bayi di tangan anda.
  - 2) Usap secara perlahan punggung tangan bayi dari pergelangan tangan ke jari-jari bayi.
- g. Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)

Remas pergelangan tangan bayi anda dengan ibu jari dan telunjuk anda
- h. Perahan cara Swedia
  - 1) Secara bergantian gerakkan tangan kiri dan kanan dari pergelangan tangan kanan bayi ke bahu.
  - 2) Lanjutkan memijat dari pergelangan tangan kiri bayi ke bahu.
- i. Gerakan menggulung
  - 1) Gunakan dua telapak tangan untuk menopang lengan bayi di atas bahu.
  - 2) Bentuk gerakan memutar dari pangkal lengan ke arah pergelangan jari.

#### 2.1.9.5. Muka

- a. Dahi : Menyetrika Dahi
  - 1) Letakkan jari-jari tangan anda di tengah dahi.
  - 2) Tekankan jari anda mulai dari bagian tengah dahi, tekan perlahan jari dari kanan dan ke kiri, seperti menyetrika dahi atau membuka buku.
  - 3) Pindahkan ke bawah ke area pelipis, buat lingkaran kecil di area pelipis, lalu pindahkan ke bawah melalui daerah pipi di bawah mata.
- b. Alis : Menyetrika Alis
  - 1) Tempatkan ibu jari anda di antara alis.
  - 2) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat lembut alis dan di atas kelopak mata, dan mulai dari tengah ke samping seolah-olah menyetrika alis.

- c. Hidung : Senyum I
  - 1) Tempatkan ibu jari anda di antara alis.
  - 2) Tekan ibu jari dari tengah alis ke bawah melalui tepi hidung menuju pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.
- d. Mulut bagian atas : Senyum II
  - 1) Tempatkan ibu jari anda di bibir di bawah penutup hidung.
  - 2) Gerakkan ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke area pipi seperti membuat bayi tersenyum.
- e. Mulut bagian bawah : Senyum III
  - 1) Tempatkan ibu jari anda di tengah dagu.
  - 2) Tekankan kedua ibu jari di dagu, gerakkan ke samping dari tengah ke belakang, lalu ke atas ke arah pipi, seolah-olah membuat bayi tersenyum.
- f. Lingkaran kecil di rahang

Gunakan jari kedua tangan untuk membuat lingkaran kecil di sekitar rahang bayi.
- g. Belakang Telinga
  - 1) Dengan menggunakan ujung jari anda, berikan tekanan lembut ke area di belakang telinga kanan dan kiri.
  - 2) Gerakkan ke arah tengah dagu di bawah dagu.

#### 2.1.9.6. Punggung

- a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)
  - 1) Baringkan bayi secara telungkup di depan anda dengan kepala di kiri dan kaki di kanan.
  - 2) Pijat bolak-balik di sepanjang punggung bayi dengan kedua tangan, dari bawah leher ke bawah ke bayi, lalu kembali ke leher.
- b. Gerakan menyetrika
  - 1) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan anda.

- 2) Pijat dengan tangan kiri ke bawah hingga menyentuh tangan kanan yang memegang pantat bayi, seolah-olah Anda sedang menyetrika punggung.
- c. Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki
- Ulangi gerakan menyetrika punggung, namun kali ini pegang kaki bayi dengan tangan kanan dan lanjutkan hingga tumit bayi.
- d. Gerakan melingkar
- 1) Dengan jari kedua tangan, lakukan gerakan melingkar kecil mulai dari leher hingga ke kanan dan kiri tulang belakang hingga bokong.
  - 2) Mulailah dengan lingkaran kecil di sekitar leher dan kemudian lingkaran besar di sekitar pinggul.
- e. Gerakan menggaruk
- 1) Dengan lembut tekan kelima jari tangan kanan di punggung bayi.
  - 2) Lakukan gerakan menggaruk ke bawah sampai ke pantat bayi.

## **2.2. Tinjauan Umum Kualitas Tidur**

### **2.2.1. Pengertian tidur**

Tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia, terjadi secara alami dan memiliki fungsi fisiologis dan psikologis. Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi anak terhadap lingkungan. Saat tidur, 75% hormon pertumbuhan bayi dilepaskan. Kualitas tidur bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga mood keesokan harinya. Bayi yang sering tidur tanpa bangun akan lebih bugar dan tidak rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika tidur kurang dari 9 jam semalam, bangun lebih dari 3 kali, dan bangun lebih dari 1 jam. Saat tidur, bayi selalu terlihat rewel, menangis, dan sulit tidur kembali (U. Dewi et al., 2014).

Tidur merupakan proses istirahat bagi semua makhluk hidup, meskipun hal itu sangat penting bagi kesehatan manusia. Saat kita tertidur, reaksi kita pasti akan berkurang karena beberapa organ sedang beristirahat. Faktanya, orang tidur dan istirahat untuk sebagian besar hidup mereka. Mengingat kita membutuhkan



beberapa jam tidur setiap hari untuk mendapatkan kembali kekuatan kita, itu masuk akal. Tidur memiliki efek yang sangat besar pada kesehatan mental, emosional dan fisik serta sistem kekebalan tubuh. Namun yang menjadi permasalahan adalah bayi sulit tidur di malam hari, jika tidak ditangani dengan baik akan mengalami gangguan perilaku, tumbuh kembang dan penyakit otak (U. Dewi et al., 2014).

Kebutuhan tidur tidak hanya dapat dilihat dari perspektif kuantitatif, tetapi juga untuk memastikan kualitas tidur yang tinggi. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik, berkurangnya kesadaran, perubahan fisik dalam tubuh, dan berkurangnya respons terhadap rangsangan eksternal. Tidur sangat bagus untuk tubuh. (Marta, 2014)

Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisik dan psikologis. Mempengaruhi kondisi fisiologis termasuk penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, koordinasi neuromuskuler yang buruk, proses penyembuhan yang lambat dan penurunan kekuatan kekebalan. Pada saat yang sama, efek psikologis mencakup lebih banyak emosi, kemampuan kognitif yang tidak stabil, kegelisahan, kurangnya perhatian, dan kemampuan komprehensif untuk mengalami lebih sedikit. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia diperkirakan mencapai 10% yaitu sekitar 23 juta orang (Medicastore, 2010 & Indonesia Cable News Network, 2017).

### **2.2.2. Pengertian Kualitas tidur**

Kualitas tidur adalah kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang didapat seseorang saat tidur, yang dapat memulihkan proses tubuh yang terjadi saat seseorang bangun tidur. Jika kualitas tidurnya bagus, artinya fungsi fisiologis tubuh (seperti sel otak) sudah kembali normal setelah bangun tidur. (Delaune & Ladner, 2011).

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi sikap keesokan harinya. Bayi yang cukup tidur tetapi tidak sering bangun akan lebih sehat dan tidak rewel dan aktif pada saat setelah bangun tidur (Permata, 2017).

### **2.2.3. Manfaat tidur**

Bayi yang ototnya dirangsang dengan pijatan atau pijatan akan merasa nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur lama setelah pemijatan selesai. Selain lama, bayi tampak tertidur lelap dan tidak rewel seperti dulu, hal ini menunjukkan bayi merasa tenang setelah dipijat. Saat bayi tidur, maka saat bangun tidur akan fit sehingga menjadi faktor penunjang konsentrasi dan kerja otak bayi. (Permata, 2017).

Tidur memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan daya tahan bayi terhadap infeksi. Jika tidur terganggu maka kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun, dan efektivitas sistem imun anak juga akan menurun. Dengan cara ini, anak mudah sakit dan pertumbuhannya terganggu. Dibandingkan dengan bayi yang tidur cukup, bayi yang kurang tidur memiliki perkembangan fisik yang lebih lambat. Ini karena pertumbuhan fisik bayi dirangsang saat mereka tidur, dan ini terkait erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Kualitas tidur bayi adalah ukuran dari seberapa mudahnya memulai dan mempertahankan waktu tidur bayi. Kualitas tidur baik jika jumlah tidur seimbang antara tidur malam dan siang hari (Abdurrahman, 2015).

### **2.2.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur**

#### **2.2.4.1. Usia**

Faktor usia mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, semakin tua usia maka kualitas tidur semakin buruk. Bayi yang lahir sampai usia sekitar 2 bulan akan tidur sekitar 15-17 jam. Pada usia yang jalan 4 bulan, pola tidur akan mulai terlihat serupa dengan orang dewasa. Menurut penelitian (U. Dewi et al., 2014) Jumlah tidur tiap kelompok usia berbeda-beda tergantung factor fisik, psikis, dan lingkungan. Bayi memerlukan waktu tidur kurang lebih 15,5 jam/hari. Didukung juga oleh penelitian Melorose et al., (2015).

#### **2.2.4.2. Jenis kelamin**

Jenis kelamin mempengaruhi kebutuhan akan pijat bayi yang mempengaruhi kualitas tidur malam bayi, karena bayi laki-laki lebih aktif

daripada bayi perempuan. Secara umum, pria lebih aktif daripada wanita, sehingga anak laki-laki biasanya lebih membutuhkan terapi pijat bayi, karena bayi laki-laki lebih berisiko mengalami kelelahan fisik dan cedera otot dibandingkan bayi perempuan. Oleh karena itu, bayi laki-laki lebih cenderung mengalami gangguan tidur dibandingkan bayi perempuan. (Kusumastuti, 2019).

## **2.3. Tinjauan Umum Bayi**

### **2.3.1. Pengertian Bayi**

Bayi adalah anak di bawah usia satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan dan berkembang pesat karena terbentuknya berbagai tingkah laku, sikap dan ekspresi emosi. Bayi bisa hidup selama dua tahun pertama setelah dua minggu setelah lahir. Masa bayi pada umumnya dianggap sebagai keadaan tidak berdaya, dalam keadaan ini bayi belajar hidup mandiri setiap hari, sehingga pada akhir masa dewasa disebut balita yang belajar berjalan. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan bayi adalah lamanya waktu yang dibutuhkan untuk istirahat atau tidur. Tubuh bayi menghasilkan hormon pertumbuhan saat mereka tidur, sehingga bayi membutuhkan tidur yang cukup untuk perkembangan yang optimal (Permata, 2017).

### **2.3.2. Karakteristik perkembangan bayi**

Masa bayi adalah masa keemasan dan juga penting untuk perkembangan. Dikatakan masa kritis karena saat ini anak sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan masa kanak-kanak yang sangat singkat dan tidak dapat diulangi. Bayi terjadi pada tahun pertama kehidupan setelah masa persalinan dua minggu. Selama ini perkembangan anak sangat pesat, baik gerakan motorik besar, perkembangan bahasa, perkembangan kepribadian dan tingkah laku. Pengembangan berfokus pada perubahan yang terjadi secara bertahap, dari level terendah hingga tertinggi, melalui proses yang tinggi dan kompleks, serta proses pendewasaan dan pembelajaran. Perkembangan yang terkait dengan perubahan kualitatif, yang sebagian menjadi pengembangan fungsi kemampuan pribadi,

dicapai melalui proses pertumbuhan, kedewasaan, dan pembelajaran ini. (Dep Kes RI, 2013).

Bayi berkembang sangat pesat, termasuk gerakan motorik umum, keterampilan motorik halus, perkembangan bahasa, perilaku kepribadian dan perkembangan perilaku. Perkembangan berfokus pada perubahan bertahap dari level terendah ke level tertinggi dan paling kompleks. Proses tumbuh kembang anak bisa terjadi secara alamiah, namun proses ini sangat bergantung pada orang tua. Masa penting dari perkembangan anak adalah pada tahap bayi, karena pada dasarnya mereka akan mempengaruhi dan menentukan tumbuh kembangnya anak selanjutnya. Pada tahap balita ini perkembangan dan pemahaman bahasa, kreativitas, sosial, emosional dan intelektual sangat pesat dan menjadi dasar untuk pengembangan selanjutnya. Pada masa inilah perkembangan dan landasan moral kepribadian juga terbentuk. Selama masa kritis ini, dibutuhkan stimulasi yang mendukung untuk mengembangkan potensinya. Perkembangan bayi akan optimal jika interaksinya disesuaikan dengan kebutuhan bayi pada berbagai tahap perkembangannya, meski bayi masih dalam kandungan. (Ayuba, 2015).

### **2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Bayi**

#### **2.3.3.1. Faktor genetik**

Faktor genetik merupakan modal dasar untuk mencapai efek akhir tumbuh kembang anak. Dengan bantuan indikator genetik yang terdapat dalam telur yang telah dibuahi, kualitas dan volume pertumbuhan ditentukan. Termasuk faktor genetik antara lain berbagai faktor keturunan normal dan patologis, jenis kelamin, dan etnis (Soetjningsih, 2004).

#### **2.3.3.2. Lingkungan**

Ibu memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak, apabila anak tidak mendapatkan peran seorang ibu dalam proses tumbuh kembangnya maka akan menghambat terpenuhinya kebutuhan dasar, seperti kebutuhan tidur. Selain itu, dibandingkan dengan ibu rumah tangga, ibu yang bekerja tidak memiliki waktu lebih banyak untuk mengurus anak dan keluarganya. Selain itu, lingkungan yang sibuk

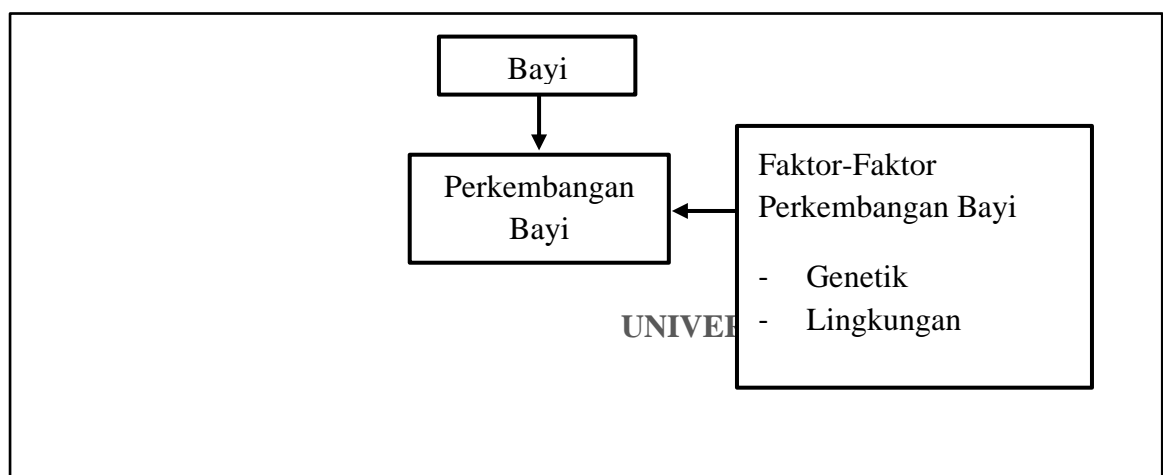
membuat bayi sulit untuk bangun dan tertidur. Kondisi lingkungan yang nyaman membantu bayi tidur nyenyak (Nikitasari, Nimas Ayu and, 2017).

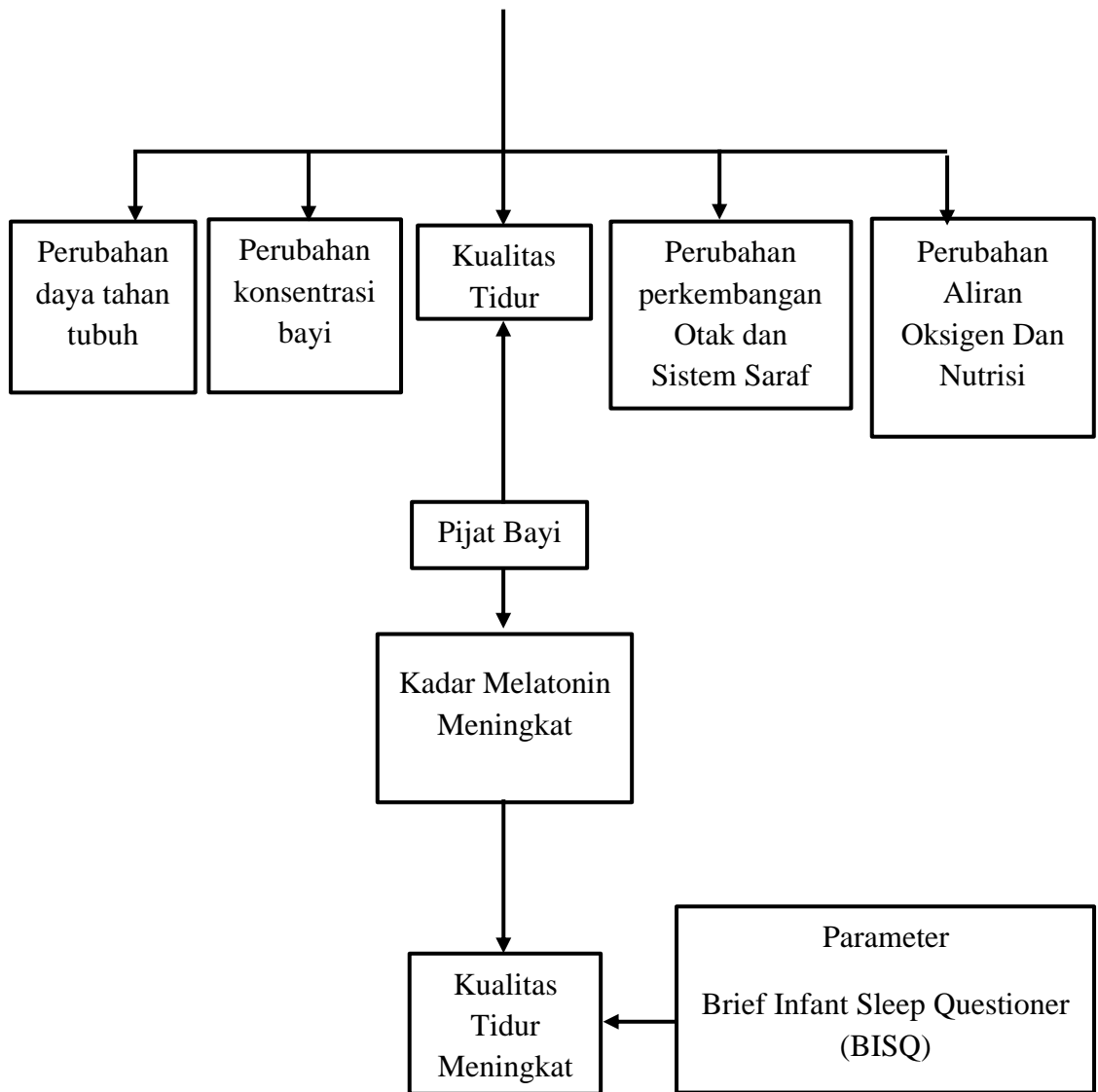
#### 2.4. Hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur

Pijat bayi berhubungan cukup berarti terhadap kualitas tidur bayi, hal ini menunjukkan bahwa bayi akan dapat tidur terlelap karena otot mendapat stimulus dari pijatan karena bayi merasa nyaman dan mengantuk, dan setelah di pijit kebanyakan bayi tidur dalam waktu yang lama. Selain lama, bayi tampak tidur dengan pulas dan tanpa bangun dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menandakan bayi akan merasa tenang setelah dipijat, karena alasan inilah adanya hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur. Dibandingkan dengan anak yang belum mendapat stimulasi pijat bayi, efektivitas pijat bayi memberikan manfaat perkembangan motorik yang sangat baik untuk anak usia 8-28 hari (Rizki, 2017).

Bayi yang menerima stimulasi otot atau pijatan aman, nyaman dan mengantuk. Setelah dipijat, kebanyakan bayi tidur dalam waktu lama. Selain lama, bayi tampaknya bisa tidur, tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menandakan bayi akan merasa tenang setelah dipijat. Saat ibu melihat bayinya tidur nyenyak, mereka selalu merasa senang. Karena alasan inilah mereka melakukan pijat bayi Putri Alissa (2009).

#### 2.5. Kerangka Teori





Gambar 1 Kerangka Teori