

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa keemasan dan masa kritis dalam perkembangan seseorang. Setiap bayi mempunyai potensi yang harus dikembangkan sebagai dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis dan sosial sebagai persiapan menapaki masa berikutnya (Gusti et al., 2023).

Kesehatan bayi sangat peka terhadap lingkungan sekitar guna mendukung proses tumbuh kembang (Masruroh et al., 2022). Menurut WHO masalah kompleks yang sering mempengaruhi kesehatan bayi diantaranya 1system gangguan tidur (81%) (Amina. et al., 2023). Unicef (2020) menyatakan 63% bayi di Indonesia menghadapi permasalahan kualitas tidur yang disebabkan oleh 1system kelelahan dan pola asuh kurang benar dalam menidurkan anak (Supriatin et al., 2022). Kualitas tidur bayi merupakan kepuasan terhadap tidur yang dapat dengan mudah dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, kualitas tidur sendiri tergambarkan dengan melihat lama waktu tidur, nyenyak selama tidur, serta merasa segar ketika bangun, sedangkan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan bayi secara keseluruhan (Lu et al., 2019). Sebagaimana didukung oleh penelitian (Ratnawati et al., 2023) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Salah satu rangsangan bagi perkembangan otak adalah kecukupan dan kualitas tidur. Saat bayi tidur, hormon pertumbuhan akan dikeluarkan dari tubuh sekitar 75%, karena saat bayi tertidur, proses pembaruan sel akan lebih cepat dibandingkan saat ia bangun (Lestari et al., 2021).

Di tahun pertama kelahiran, otak bayi akan tumbuh tiga kali lipat ukurannya setelah lahir. Gangguan tidur pada bayi menjadi masalah karena dapat mempengaruhi emosi dan rasa nyaman pada bayi. Apabila bayi merasa nyaman maka pertumbuhan fisik dan emosionalnya akan baik dan bayi lebih tenang (Supriatin et al., 2022). Namun, menurut (Nurseha & Lintang, 2022) > 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur bayi sebagai masalah dalam

perkembangan bayi, padahal masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, melemahkan fungsi kekebalan tubuh, mengganggu pengaturan sistem endokrin hingga gangguan peningkatan berat badan. Menurut World Healthy Organisation (WHO) 2022 dalam (Amina. et al., 2023) salah satu rangsangan dan stimulasi yang dianjurkan agar bayi merasa nyaman adalah pijat bayi. Pijat bayi dapat menjaga kesehatan dan mampu merangsang dan mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

Indonesia menjawab kebutuhan anak di bawah kerangka komitmen dan sistem perencanaan yang dirancang untuk melindungi kepentingan dan hak anak. Pemerintah dalam hal ini telah memberikan perhatian terhadap bayi melalui peran Bidan yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan yaitu pijat bayi (Kepmenkes RI, 2007) dalam (Masrurroh et al., 2022).

Pijat bayi merupakan stimulasi eksternal termasuk terapi seni kesehatan yang telah dipraktikkan selama ratusan tahun. Pijat bayi berupa usapan-usapan halus melalui rangsangan perabaan lembut atau *soft and gentle massage* pada permukaan kulit bayi (Supriatin et al., 2022). Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan yang dapat memberi manfaat positif terutama perbaikan kualitas tidur bayi (Ratnawati et al., 2023) Pijat bayi akan merangsang sekresi serotonin di hipotalamus yang mendorong sekresi hormon pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu anak lebih fokus, memperbaiki kualitas tidurnya, meningkatkan ikatan orang tua-anak (Masrurroh et al., 2022). Pijat bayi sangat diperlukan untuk memberikan kenyamanan pada bayi, sehingga bayi yang sering dipijat selama 15 menit memiliki kesempatan untuk memiliki kualitas tidur yang lebih baik daripada yang tidak mendapatkan pijat bayi (Rista Dian Anggraini, 2020).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo terdapat 128 bayi usia 0-6 bulan. Berdasarkan hasil wawancara acak terhadap 10 ibu yang memiliki bayi didapatkan 70% responden tidak mengetahui tentang pijat dan 30% responden mengetahui

tentang pijat bayi. Kemudian 100% responden belum pernah melakukan pijat bayi.

Pijat bayi merupakan salah satu asuhan komplementer yang lumrah dilakukan oleh masyarakat umum, namun tidak semua orang memahami tehnik pijat yang benar. Implikasi penelitian ini bagi paktik kebidanan adalah sebagai pengembangan ilmu pijat bayi yang benar dalam menjawab kebutuhan bayi dengan gangguan tidur yang berbasis ilmu pengetahuan melalui sebuah penelitian. Oleh karena itu, pentingnya dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengevaluasi kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi
- b. Untuk Menganalisis 3system apa saja yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi

1.4 Manfaat Peneltian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang metode pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Dan dapat berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai gambaran dan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan neonatus.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo sebagai salah satu intervensi kebidanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pemberian teknik pemijatan. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai sumber data atau informasi bagi pengembangan penelitian berikutnya terutama yang berhubungan dengan pengaruh pijat bayi terhadap dan kualitas tidur bayi

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Tinjauan Umum Kualitas Tidur Bayi

2.1.1 Pengertian Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan akan tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri aktifitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar. Sedangkan dalam pengertian lain, tidur adalah keadaan relative tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dengan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Sehingga tanpa tidur yang cukup, kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi serta melakukan kegiatan sehari-harinya dapat menurun. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Badrus & Khairoh, 2019).

Salah satu pendekatan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah penerapan metode pelatihan tidur sejak dini. Pelatihan tidur mencakup membimbing bayi untuk tidur secara mandiri sepanjang malam dan mengajari mereka strategi menenangkan diri saat bangun tidur (Cantika et al., 2024)

2.1.2 Fungsi Tidur bagi 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 (Amina. et al., 2023). Meski tidur sering dikesampingkan karena dianggap sesuatu yang bersifat pasif dan tidak produktif, tidur tetaplah suatu kebutuhan dasar manusia yang harus

dipenuhi. 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. 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. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Ada usia tertentu, bayi akan mengalami percepatan pertumbuhan (growth spurt). Selain itu, otak bayi menghasilkan protein yang disebut Growth Hormone pertumbuhan manusia (Human Growth Hormon) saat tidur. Tanda bila bayi mengalami growth spurt biasanya ditunjukkan bila bayi yang tidur sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16- 20 jam sehari (Sari, 2023).

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. Selain membantu proses pertumbuhan, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Fauziah & Wijayanti, 2018).

2.1.3 Pola Tidur pada Bayi Balita Normal

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam perhari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan, pola tidurnya mulai tampak mirip sengan orang dewasa (Fauziah & Wijayanti, 2018).

Tabel 2.1 Pola Tidur Bayi Usia 0-24 Bulan

Usia	Total Waktu Tidur (Jam)	Waktu Tidur Malam	Waktu Tidur Siang
0-2 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 (2 kali)
18-24 bulan	13-14	11	2 (1 kali)

Sumber: Gelania dalam (Fauziah & Wijayanti, 2018)

2.1.4 Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun dengan jumlah tidur nREM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi atau faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur.

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 (Fauziah & Wijayanti, 2018).

Bayi yang memiliki tidur dengan kualitas baik jika telah memiliki kriteria tiga dari lima kriteria bayi dengan kualitas tidur yaitu ia tidur

malam bayi ≥ 9 jam, frekuensi terbangun malam ≤ 3 kali, dengan lamanya terbangun malam ≤ 1 jam, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan, dan keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria (Fauziah & Wijayanti, 2018).

2.1.5 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Kualitas dan perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya.

Berikut ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur, antara lain :

a. Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang dapat memperbesar kebutuhan tidur, seperti penyakit yang disebabkan oleh infeksi, terutama infeksi limpa. Infeksi limpa berkaitan dengan kelelahan, sehingga penderitanya membutuhkan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasinya. Banyak juga keadaan sakit yang menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

b. Latihan dan Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Dengan demikian, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (NREM) diperpendek.

c. Stress

Psikologis Kondisi stress psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Seseorang yang memiliki masalah psikologis akan mengalami gelisahan sehingga sulit untuk tidur.

d. Obat

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang mempengaruhi proses tidur, seperti jenis golongan obat diuretic yang dapat menyebabkan insomnia: antidepresan yang dapat menekan

REM: kafein yang dapat meningkatkan saraf simpatis sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta bloker dapat berefek pada timbulnya insomnia; dan golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

e. Nutrisi

2.1.6 Terpenuhiya kebutuhan nutrisi dapat mempercepat proses tidur konsumsi protein yang tinggi dapat menyebabkan individu tersebut akan mempercepat proses terjadinya tidur karena dihasilkan triptofan. Triptofan merupakan asam amino hasil pencernaan protein yang dapat membantu kemudahan dalam tidur. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur.

f. Lingkungan

2.1.7 Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya, lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur.

g. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, sehingga dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur. (Yulrina & Risa, 2015).

2.2 Tinjauan Umum Pijat Bayi

2.2.1 Pengertian pijat

Pijat bayi merupakan tradisi lama yang digali kembali dengan sentuhan ilmu kesehatan dan tinjauan ilmiah yang bersumber dari penelitian-penelitian para ahli neonatology, saraf, dan psikologi anak. Pijat menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Pijat merupakan terapi luar yang sangat mujarab dan diandalkan dalam pengobatan berbagai penyakit. (Nikmah & Y, 2022).

Pijat bayi telah lama dilakukan di Indonesia dan diwariskan terus menerus. Sentuhan dan pandang mata antara orangtua dan bayi mampu mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya

yang merupakan dasar komunikasi untuk kecemasan, meningkatkan kemampuan fisik, rutinitas pijat bentuk terapi sentuhan yang dapat dilakukan terus menerus dan teratur (Nikmah & Y, 2022).

Pijat merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan menurut penelitian modern, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, disamping mempertahankan kesehatannya. Manfaat pijat bayi tidak hanya dirasakan oleh bayi saja, tapi demikian juga oleh ibu (Praningrum et al., 2017).

2.2.2 Manfaat Pijat Bayi

Beberapa manfaat pijat bayi menurut Dini Aminarti dalam buku Nikmah dan Y tahun (2022) :

a. Membuat Bayi Semakin Tenang

Secara umum pemijatan yang teratur akan membuat bayi lebih rileks dan tenang, peredaran darah dan oksigen menjadi lebih lancar, serta imunitas tubuh bayi otomatis semakin kuat. Pijat mempunyai dampak yang besar tidak hanya secara fisik tetapi juga mental, karena kegiatan pijat menciptakan ikatan antara anak dan orang tua. Elemen utama pijatan adalah sentuhan, bukan tekanan. Oleh karena itu, pemijatan paling baik dilakukan oleh ibu atau ayah, selain terapis (Nikmah & Y, 2022).

b. Meningkatkan Pertumbuhan dan Berat Badan Bayi

Bayi yang mendapat pijatan mengalami peningkatan enzim penyerapan dan insulin sehingga meningkatkan penyerapan sari nutrisi. Akibatnya, bayi Anda akan lebih cepat lapar dan minum ASI lebih banyak. (Nikmah & Y, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulan dkk tahun 2022 menunjukkan sebagian besar bayi yang telah dilakukan intervensi pijat bayi secara rutin mengalami rata-rata peningkatan berat badan 0,5 kg dalam waktu 1 bulan. dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan intervensi pijat, mengalami rata-rata peningkatan berat badan 0,005 kg dalam waktu 1 bulan (Wulan et al., 2022)

Menurut Wong dalam buku Nikmah tahun 2022, kenaikan berat badan pada anak yang diberikan pijat adalah berkisar antara:

- 1) Bayi lahir 0-6 bulan: pertambahan setiap minggu 140-200 gram berat badan lahir dua kali pada akhir 6 bulan pertama.
- 2) Usia 6-12 bulan: pertambahan setiap minggu 85-400 gram berat badan tiga kali berat badan lahir pada akhir tahun pertama (Nikmah & Y, 2022).

c. Meningkatkan Efektivitas Istirahat (Tidur) Bayi

Pijat merangsang otot dan membuat bayi merasa nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi tidur lama setelah dipijat. Selain tidur dalam waktu lama, bayi juga akan tidur lelap. Hal ini menandakan bayi lebih tenang setelah dipijat. Inilah sebabnya mengapa para ibu melakukan pijatan bayi. (Nikmah & Y, 2022).

d. Meningkatkan Konsentrasi Bayi

Pijat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh manusia, termasuk otak. Terutama meningkatkan sirkulasi darah dan sirkulasi oksigen. Jika peredaran oksigen di otak bayi tidak 11ystem, maka kemampuan berpikir dan konsentrasi otak akan menurun. Aliran darah yang lebih baik ke otak memberikan lebih banyak oksigen. Kebutuhan oksigen yang cukup di otak akan meningkatkan konsentrasi dan perhatian bayi (Nikmah & Y, 2022).

e. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Pijat memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan sel pembunuh alami. Sel pembunuh alami adalah sekelompok sel darah putih yang dapat membunuh jenis sel tumor tertentu. Untuk bayi yang sehat, 11ystem kekebalan tubuh yang diperkuat menjamin ketahanan yang lebih besar dalam berbagai situasi yang menimbulkan ancaman bakteri. Peningkatan aktivitas neurotransmitter serotonin meningkatkan kemampuan sel reseptor untuk mengikat glukokortoid (adrenalin). Proses ini menyebabkan penurunan kadar 11ystem11 adrenalin (11ystem11 11ystem), sehingga meningkatkan daya tahan tubuh. (Nikmah & Y, 2022).

f. Meningkatkan Produksi ASI

Pijat bayi dapat membuat si bayi menjadi rileks dan dapat beristirahat dengan efektif, hal ini berdampak positif ketika bayi bangun membawa energy yang cukup untuk beraktivitas. Dengan aktivitas optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makan ini juga ditambah dengan peningkatan nervus vagus/ saraf pengembara (system saraf otak yang bekerja untuk leher kebawah sampai ke dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltic (sel saluran pencernaan yang menggerakkan dalam saluran pencernaan) untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Bayi yang nafsu makannya baik, memerlukan isapan ASI cukup banyak setiap hari. Semakin banyak dihisap, ASI pun terstimulasi (terangsang) untuk berproduksi (Nikmah & Y, 2022).

Manfaat lain yang didapatkan dari pijat bayi di antaranya meningkatkan perkembangan fisik, kekebalan, komunikasi emosional antara ibu karena sentuhan yang diberikan dapat berupa belaian lembut sebagai ekspresi kasih sayang dan perhatian dari ibu (Nikmah & Y, 2022).

2.2.3 Prosedur Pijat Bayi

- a. Mohon ijin dengan bayi
- b. Lepaskan baju
- c. Ambil minyak secukupnya, kemudian gosok- gosokkan di depan bayi atau di samping telinga
- d. Lakukan pemijatan

2.2.4 Tehnik pijat bayi

Berikut ini Gambar 2.1 Tehnik Pijat Bayi

- a. Kaki
 - 1) Gerakkan Perahanindia (Indian Massage)



- a) Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball (C Shape)
 - b) Gerakkan tangan dari pangkal paha ke atas menuju pergelangan kaki, seperti memerah susu
- 2) Peras Dan Putar (Hug And Glide)



- a) Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan
 - b) Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari Pangkal Paha Ke Arah Mata Kaki
- 3) Tekanan Telapak Kaki Dengan Jempol (Thumb Over Thumb)



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

4) Tarikan Memutar Ujung Jari (Toe Roll)



Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari

5) Penekakan Otot Kaki (Press Ball Of Foot)



- a) Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari- jari 15system15 tumit
 - b) Dengan menggunakan jempol tekan bagian bawah tumit 15system15 jari kaki
- 6) Titik Tekan Dengan Jempol (Thumb Press)



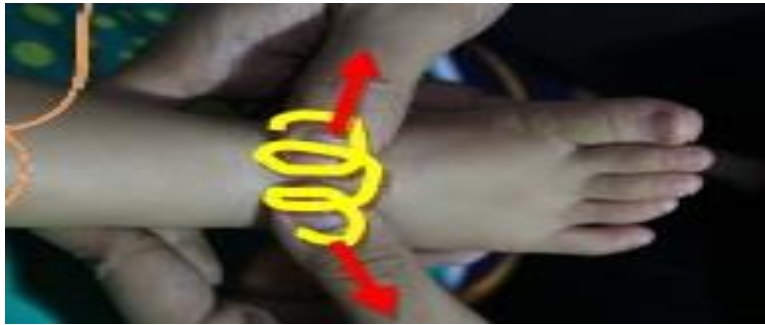
Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari 15system15 jari kaki

- 7) Punggung Kaki (Top of Foot)



Dengan memper- gunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dan jari- jari menuju pergelangan kaki secara bergantian.

- 8) Gerakan Melingkar Di Pergelangan Kaki (Angklecircles)



Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari – jari lainnya di pergelangan kaki bayi

9) Gerakan Perahan Secara Swedia (Swedish Massage).



- a) Peganglah pergelangan kaki bayi (C shape)
- b) Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha

10) Menggulung (Rolling)



- a) Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda.
- b) Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki

11) Bottom Relaxer



- a) Setelah gerakan A s/d K dilakukan pada kaki kanan dan kiri rapatkan dan kedua kaki bayi.
- b) Letakan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha 17ystem17 pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

12) Integration



- a) Setelah gerakan semua dilakukan usapkan dari dada – perit – kaki kemudian digoyang.
- b) Jalin komunikasi yang menyenangkan dengan bayi

b. Perut

1) Menggayuh Sepeda



Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti menggayuh sepeda, dari atas kebawah perut , bergantian dengan tangan kanan dan kiri

2) Mengayuh Sepeda Dengan Kaki Diangkat



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

3) Buka Buku (Open Book)



- a) Letakkan kedua ibu jari disamping kanan dan kiri dibawah pusat.
- 4) Gerakkan kedua ibu jari kearah tepi perut kanan dan kiri.
- 5) Matahari dan Bulan (Sun And Moon)



- a) Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali kedaerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali.
 - b) 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
 - c) Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan)
- 6) Love You
 - a) Gerakkan seperti Huruf I (3x)



'I", pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas kebawah dengan menggunakan jari- jari tangan kanan membentuk huruf "T" sebanyak 3x.

- b) Gerakkan seperti Huruf L



"LOVE", pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas kekiri atas, kemudian dari kiri atas kekiri bawah.

- c) Gerakkan seperti Huruf U



"YOU", pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kekiri, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah.,

- 7) Walking



- a) Letakkan ujung jari- jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan.
 - b) Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung- gelembung udara.
- c. Gerakan Massage Dada
- 1) Buka Buku (Open Book)



- a) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung – ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada/ulu hati.
 - b) Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.
- 2) Butterfly



- a) Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu- kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati kearah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati.
 - b) Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.
- 3) Integration



- a) Setelah gerakan semua dilakukan usap dari punggung dada – perut – kaki kemudian digoyang.
 - b) Jalin komunikasi yang menyenangkan dengan bayi
- d. Tangan dan Lengan
- 1) Lymphatic Drainage



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

2) Gerakan Pijatan secara India (Indian Massage)



- a) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang tangan bayi (C Shape).
 - b) Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah, pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan.
- ## 3) Peras dan Putar (Hug And Glide)



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

4) Palm Stroke and Finger Roll



- a) Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari dari pergelangan tangan ke arah jari- jari.
- b) Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerak memutar.
- c) Akhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

5) Sentuhan Punggung Tangan



- a) Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan anda.
- b) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

6) Wrist Circles



Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk dengan lembut

7) Perahan secara Swedia (Swedish Massage)



- a) Gerakan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah bahu.
- b) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah bahu.

8) Menggulung (Rolling)



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

9) Integration



- a) Setelah gerakan semua dilakukan kemudian lakukan usapan dari bahu – tangan – dada – perut – kaki kemudian di goyang
- b) Jalin komunikasi yang menyenangkan dengan bayi
- e. Muka dan Wajah
 - 1) Buka Buku (Open Book)



- a) Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi.
 - b) Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.
 - c) Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis
- 2) Top of Eye Brows



- a) Letakkan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata.
 - b) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata & di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.
- 3) Toward Bridge Nose and Under The Cheeckbone



- a) Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis mata.
- 4) Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping & ke atas seolah membuat bayi tersenyum.
- 5) Smile
- a) Above Upper Lip



- (1) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut dibawah sekat hidung.
- (2) Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping & ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

b) Smile Below The Lip



- (1) Letakkan kedua ibu jari anda ditengan dagu
- (2) Tekankan kedu ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian keatas 29system29 pipi seolah membuat bayi tersenyum

6) Lingkaran Dipipi (Jaw Circles)



- a) Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi
 - b) Seolah membuat bayi tersenyum
- 7) Belakang Telinga, menuju bawah Telinga & Daggu (Behind Ears, Stroke Under The Ears)



- a) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan & kiri.
 - b) Gerakkan ke arah pertengahan dagu dibawah dagu
- f. Punggung
- 1) Back and Forth



- a) Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala disebelah kiri & kaki disebelah kanan anda
 - b) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai kepantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.
- 2) Sweeping from Neck to Bottom



- a) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan.
 - b) Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung
- 3) Sweeping from Neck To Feetz



Ulangi gerakan menyetrika punggung dengan tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ketumit kaki bayi.

4) Back Circles



Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan- gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun kebawah disebelah kanan & kiri tulang belakang.

5) Combing



- a) Tekankan dengan lembut kelima jari- jari tangan kanan anda pada punggung bayi
- b) Buat gerakan menggaruk kebawah memanjang sampai kepantat bayi (Praningrum et al., 2017).

2.3 Hubungan Pijat Bayi dan Kualitas Tidur Bayi

Pentingnya waktu tidur saat perkembangan tumbuh kembang bayi, maka kualitas dan kuantitas tidur pada bayi harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan ketika seseorang tidur, memulihkan proses- proses pada tubuh yang terjadi ketika seseorang bangun dari tidurnya. Jika kualitas tidur baik maka fisiologi tubuh dalam sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat seseorang bangun. Kualitas tidur yang bagus dilihat dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, ketika bangun tubuh menjadi bugar dan tidak rewel. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi ke butuhan tersebut adalah dengan pijat bayi (Siahaan & Juniah, 2023).

Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Pijat bayi adalah salah satu dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi permasalahan pada tidur bayi (Anggraini & Sari, 2020) dalam (Erlina, Fatiyani, 2023). Pijat bayi ini diberikan agar dapat memberikan stimulasi pada sistem saraf dan juga sistem respiratory serta melancarkan peredaran darah. Pijatan dapat memberikan rangsangan pada sistem di dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi sistem kerja tubuh seperti pola tidur dan bisa membantu bayi yang sulit tidur dengan nyenyak (Supriatin et al., 2022)

Hasil penelitian Erlina dan Fatiyani tahun 2023 menunjukkan setelah dilakukan perlakuan pijat bayi, 100% bayi mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi 100% kondisi “Baik”. Artinya, terdapat pengaruh pijat pada bayi terhadap tingkat kualitas tidur bayi usia yang berusia 1- 12 bulan (Erlina, Fatiyani, 2023). Penelitian lain yang dilakukan Amina dkk menyebutkan kualitas tidur bayi Usia 0 — 6 bulan sebelum diberi Pijat Bayi 34system dari setengahnya cukup yaitu sebanyak 16 responden (45,7%) dan kualitas tidur bayi usia 0 — 6 bulan setelah di lakukan Pijat Bayi sebagian besar baik sebanyak 21 responden (60,0%) yang berarti ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 — 6bulan (Amina. et al., 2023).

Penelitian Aswitami & Udayani tahun 2019 menyebutkan pijat bayi terbukti terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap peningkatan durasi tidur bayi. Hasil tersebut menggambarkan bahwa pijat bayi sangat berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur bayi, hal ini menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat dapat meningkatkan produksi enzim penyerapan, peningkatan neurotransmitter serotonin serta meningkatkan imunitas tubuh dan mengakibatkan terjadinya perubahan pada gelombang otak yang menyebabkan bayi dapat tertidur lebih lelap. Itu sebabnya mengapa pola tidur bayi akan lebih baik setelah mendapat pemijatan. Oleh karena itu penting kualitas dan kuantitas tidur bayi untuk di jaga agar optimal. Penilaian kualitas tidur pada bayi dapat dilihat dari sering atau tidaknya bayi terbangun pada satu siklus tidur. Melalui pijat bayi, kualitas dan kuantitas tidur bayi meningkat (Aswitami & Udayani, 2019).

2.4 Relevansi Penelitian

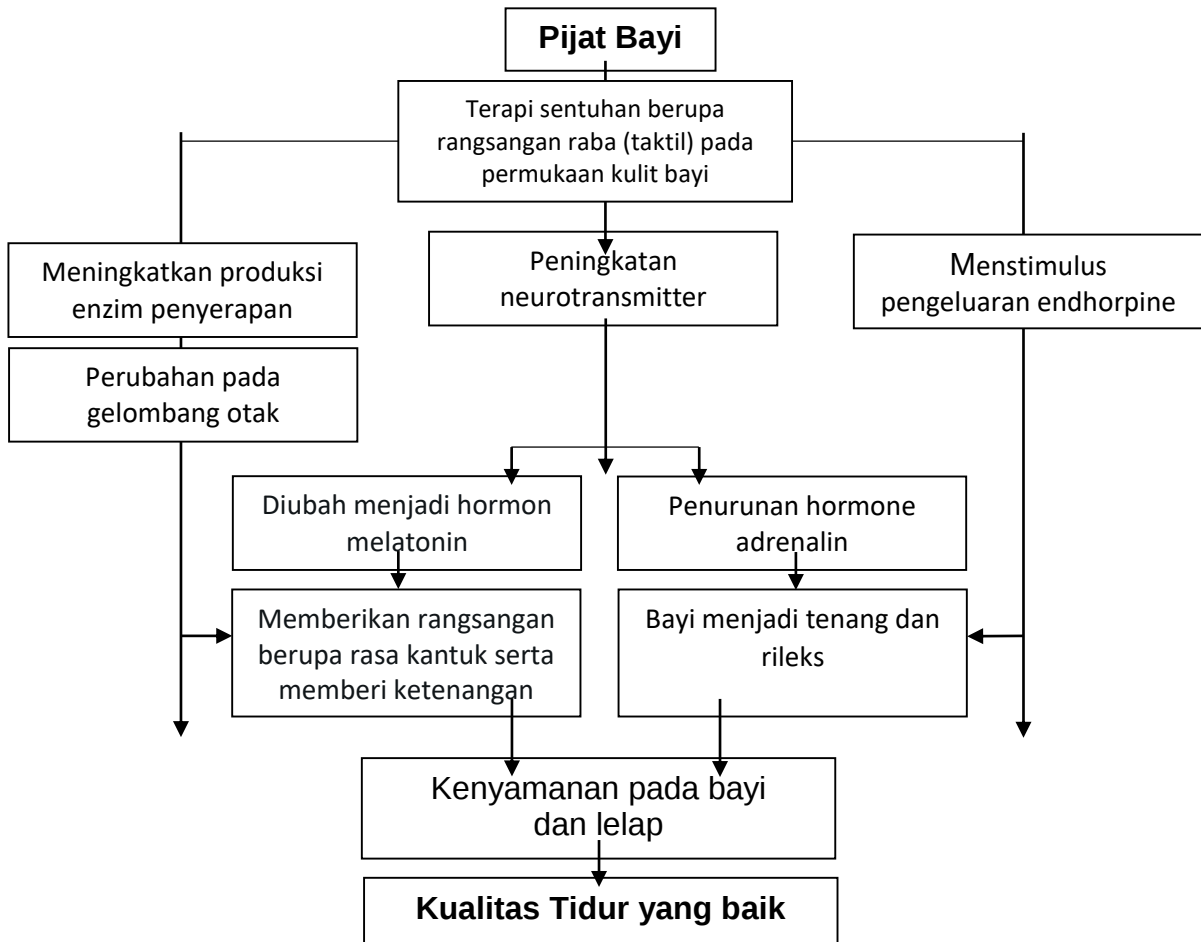
Adapun hasil penelitian yang relevan tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi sebagai berikut :

Tabel 2.2 Studi Literatur Hasil Penelitian Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

No	Judul, Author & Sumber	Variabel	Sampel & Metode	Hasil & Kesimpulan
1	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2022 Author : (Rita Kamalia, 2022) Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.13 No.1	• Independen : Pijat bayi • Dependen : Kualitas tidur	• Sampel : ibu yang memiliki bayi usia 3 samapai 6 bulan yang berkunjung di PMB kelurahan Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 60 orang dibagi acak 2 kelompok intervensi dan 35system35. • Metode : Desain <i>quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>pre-post test with group</i>. Pengambilan sampel menggunakan quota sampling. Analisis data menggunakan uji mann whitney.	Hasil statistic menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control. P value= 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB Kelurahan Muara Enim Kabupaten Muara Enim.
2	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan Author : (Aswitami & Udayani, 2019) Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol .7, No.2, 2019	• Independen : Pijat bayi • Dependen : Durasi tidur	• Sampel : ibu yang memiliki bayi usia bayi usia 1-3 bulan yang berjumlah 42 orang yang dipilih secara purposive sampling. • Metode : Penelitian ini menggunakan pre test dan post test design. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Analisis data menggunakan uji 35system353535 paired t-tes	Hasil statistic menunjukkan bahwa Penelitian ini ini menggunakan uji 35system353535 paired t-test ($\alpha=0,05$). Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi, hal ini dipertegas nilai uji 35system3535 dengan sig 0,000 yang selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan nilai $\alpha =$

				0,05. Dengan nilai sig 0,000 < 0,05 diketahui bahwa Ho ditolak dan Ha diterima.ada pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi
3	Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan Author : (Erlina, Fatiyani, 2023) Jurnal Keperawatan Silampar Vol. 6, No 2.	• Independen : Pijat bayi • Dependen : Kualitas tidur	• Sampel : Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai bayi usia 1-12 bulan di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu sejumlah 25 orang. • Metode : Penelitian ini merupakan penelitian pre eksprerimental dengan tipe one grup pre-tes — post test design.	Hasil statistic menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat pada bayi terhadap tingkat kualitas tidur bayi usia yang berusia 1- 12 bulan di Desa Langa kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara.

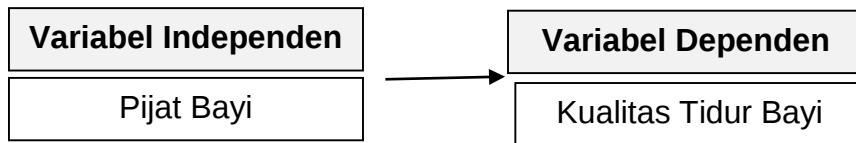
2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

Sumber : (Siahaan, 2023), (Pratiwi, 2021) & (Aswitami, Ni Gusti Ayu, 2019)

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

2.7 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Ada 2 jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian, yaitu :

2.7.1 Hipotesis kerja atau hipotesis alternatif, disingkat H_a

Yaitu hipotesis kerja yang menyatakan ada hubungan antara variable X dan Y, atau ada perbedaan antara dua kelompok.

2.7.2 Hipotesis nol (Nol Hypotheses) disingkat H_0

Hipotesis nol sering disebut hipotesis statistic, karena dipakai dalam penelitian statistik yang harus di uji dengan perhitungan statistik. Hipotesis nol menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo

2.8 Definisi Operational

Memberikan definisi seseorang dapat menyatakan sinonimnya, yaitu sebagai keterangan mengenai apa dan mengapa dan harus menjelaskan karakteristik yang diamatinya termasuk juga cara mengamati dan cara mengukurnya (Geraika, 2019)

Tabel 2. 3 Definisi Operasional

N o	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen					
1	Pijat Bayi	Terapi sentuhan berupa rangsangan raba (taktil) pada permukaan kulit bayi usia 0-6 bulan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 15 menit Parameter : 1.Kaki 2.Perut 3.Dada 4.Tangan 5.Muka 6.Punggung	Lembar Observasi	Pijat Bayi : 1 = Dilakukan Pijat (Pijat dilaksanakan 3 kali seminggu selama 15 menit) 2 = Tidak Dilakukan pijat	Nominal
Variabel Dependen					
2.	Kualitas Tidur	Ukuran seberapa mudahnya memulai & mempertahankan waktu tidur bayi Parameter : 1.Bayi tidur malam ≥ 9 jam 2.Terbangun ≤ 3 kali, 3.Lama terbangun ≤ 1 jam 4.Bayi tidak rewel saat terbangun	Lembar Observasi dan <i>Brief Infant Sleep Questioner</i> (BISQ)	Kualitas Tidur Bayi : 1 = Kurang (score 0 s/d 2) 2 = Baik (Score 3 s/d 4)	Ordinal