

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Bayi

2.1.1 Pengertian Bayi

Manusia dengan usia 1 hingga 12 bulan disebut dalam tahapan kehidupan bayi. Masa bayi merupakan masa yang bergantung terhadap orang dewasa. Masa bayi yang dimulai dari 1-12 bulan sesudah lahir, biasanya diiringi tumbuh kembang yang cepat dan juga adanya bagian fisik yang berubah disertai dengan kebutuhan nutrisi yang meningkat. Usia ini, bayi sangat bergantung pada orang tuanya, terutama ibunya, untuk perawatan dan kebutuhan asupan nutrisinya.

Tahapan perkembangan pada masa bayi dimulai setelah masa bayi baru lahir atau usia 0 sampai 28 hari yaitu disebut pasca neonatus dengan usia 1 bulan sampai 12 bulan. Pada tahun pertama kehidupan ini sangat penting ketika mereka mengalami penyesuaian terhadap lingkungan, perubahan aliran darah, dan fungsi organ-organ tubuh serta pertumbuhan yang signifikan selama periode setelah kelahirannya. Masa bayi adalah dasar dari tahapan kehidupan yang sebenarnya. Hal ini dikarenakan banyaknya pola pikir, perilaku dan pola emosional yang terbentuk selama periode ini (Mansur, 2011)

2.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah hal yang tidak sama, tetapi selalu berkaitan dan tidak dapat terpisah. Pertumbuhan atau *growth*

adalah suatu perubahan yang terukur, biasanya menyangkut ukuran biologis tubuh anak. Perkembangan atau *development* adalah perubahan kualitatif tetapi melibatkan peningkatan kemampuan fungsi fisik yang lebih kompleks. Hal ini, dilakukan secara teratur selama perkembangan anak.

Pertumbuhan bayi meliputi bertambahnya berat badan, panjang badan dan perbedaan postur tubuh. Perkembangan bayi dibagi menjadi beberapa bagian yaitu: Gerakan motorik kasar (jalan, lari), Gerakan motorik halus (menulis, dan mencoret-coret), sensorik (visual, pendengaran), Bahasa (ucapan kata dan kalimat), dan sosial serta emosional (main tidak sendiri, main gantian).

2.2 Konsep Dasar Pola Tidur

2.2.1 Pengertian Pola Tidur

Pola tidur adalah keadaan sistem fisiologi manusia beristirahat selama jangka waktu tertentu dan bertujuan untuk memulihkan juga memperbaiki sistem tubuh guna melakukan kegiatan sehari-hari yang bisa dibangun dengan bantuan sinyal sensorik, audio, maupun stimulus lainnya (Savira & Suharso, 2013). Pola tidur berkaitan dengan kuantitas dan kualitas karena pola tidur merupakan model atau bentuk dari tidur persisten yang meliputi jadwal tidur, waktu tidur, frekuensi tidur, dan kepuasan tidur. (Suwarna & Widiyanto, 2016).

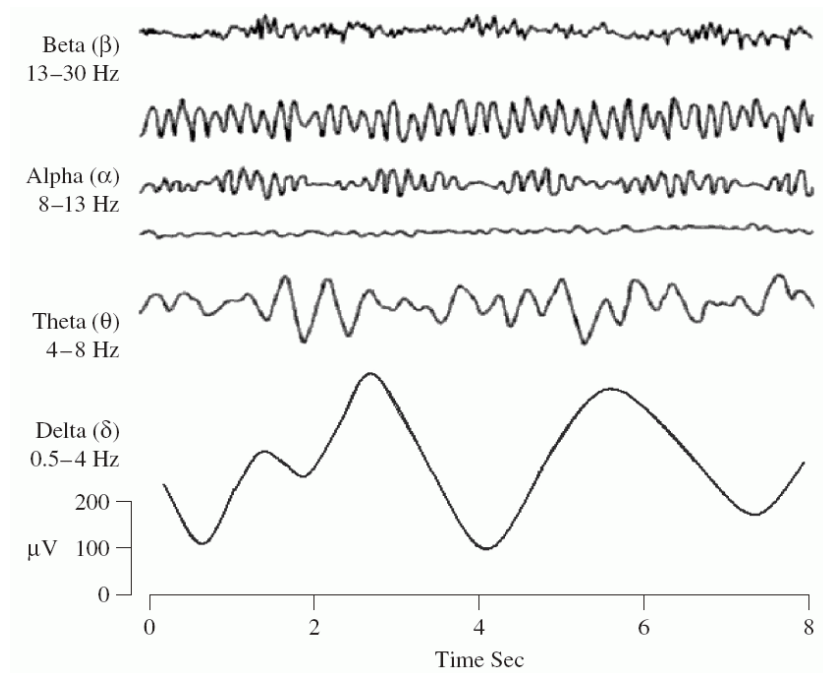
2.2.2 Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur adalah hubungan antara mekanisme otak yang diatur secara bergantian sehingga pusat-pusat otak dapat dihambat atau diaktifkan

untuk kebutuhan tidur dan terjaga. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem aktivasi grid. Sistem ini mengatur semua tingkat aktivitas sistem saraf pusat, termasuk mengatur waktu terjaga dan tidur. Di otak tengah dan otak atas, pusat kewaspadaan dan tidur diatur. Pada bagian otak mesensefalon dan permukaan pons, pusat aktivitas kewaspadaan dan tidur diatur. Dalam keadaan sadar, neuron pada *reticular activating system (RAS)* akan melepaskan katekolamin misalnya norepinefrin. Selain itu, RAS yang bisa memunculkan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan taktil, juga mendapat rangsangan dari korteks serebral, termasuk rangsangan emosional dan proses berpikir. Selama tidur, terjadi pelepasan serum serotonin dari sel-sel spesifik yang terletak di pons dan aksis otak tengah, yaitu *bulbar syncytial region (BSR)*. Selama ini, kewaspadaan tergantung dalam keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik. Jadi, sistem batang otak yang mengatur siklus atau perubahan tidur adalah RAS dan BSR.

2.2.3 Jenis jenis Tidur

Dilihat dari segi prosesnya, ada dua tipe tidur. Pertama, tipe tidur yang diakibatkan oleh berkurangnya aktivitas didalam system aktivasi rerikularis. Jenis tidur ini dikatakan dengan tidur gelombang lambat karena gelombang otaknya sangat lambat atau disebut juga *nonrapid eye movement (NREM)*. Kedua, tipe tidur yang disebabkan oleh transmisi sinyal abnormal dari dalam otak, meskipun aktivitas serebral mungkin tidak dihambat secara signifikan. Jenis tidur ini disebut tidur paradoksikal atau tidur *rapid eye movement (REM)*.



Gambar 2. 1 Gelombang otak dengan Elektroensefalografi

Sumber: DSP & Embedded Electronics

1. Tidur gelombang lambat (*slow wave sleep*) atau *nonrapid eye movement (NREM)*

Jenis tidur ini dikenal sebagai tidur nyenyak atau tidur lelap. Tidur nyenyak ditandai dengan tidur gelombang yang menyegarkan, tanpa mimpi, atau delta. Ciri lainnya adalah bahwa orang yang tidur nyenyak biasanya beristirahat sepenuhnya, memiliki tekanan darah yang lebih rendah, tingkat pernapasan yang lebih rendah, gerakan mata yang lebih lambat, lebih sedikit mimpi, dan metabolisme yang lebih rendah.

Pada elektroensefalografi, bagian tidur NREM akan memperlihatkan gelombang otak dari tahap kewaspadaan dengan

gelombang beta, istirahat tenang dengan gelombang alfa, tidur nyenyak dengan gelombang delta.

2. Tidur Paradoksikal atau tidur *rapid eye movement (REM)*

Jenis tidur yang biasa terjadi di waktu malam dan berlangsung 5 hingga 20 menit, dengan rata-rata 90 menit. Durasi masa pertama ini sekitar 80-100 menit. (Uliyah & Hidayat, 2015). Dengan ciri-ciri.

- a. Memiliki mimpi yang hidup
- b. Sulit dibangunkan
- c. Selama tidur nyenyak, tonus otot berkurang secara signifikan, menunjukkan penekanan parah pada proyeksi tulang belakang atau sistem aktivasi retikulum.
- d. Ritme jantung dan pernapasan tidak teratur
- e. Gerakan tidak teratur terjadi pada otot perifer
- f. Mata membuka dan menutup dengan cepat, denyut nadi menjadi berantakan, tekanan darah naik, sekresi getah lambung dan metabolisme mengalami peningkatan
- g. Tidur ini berfungsi untuk kesehatan mental dan emosi dan berperan dalam pembelajaran memori dan adaptasi.

2.2.4 Kebutuhan Tidur bayi

Kebutuhan tidur bayi bergantung pada usia bayi. Hal ini didasarkan atas kebutuhan individu untuk pemenuhan pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan waktu tidur bayi adalah tolak ukur tidur bayi secara kuantitas. Namun, lamanya waktu tidur yang didapatkan bayi juga dipengaruhi oleh

kualitasnya. Bayi yang sedang dalam keadaan stress akan merasakan tidak tenang dan tidak nyaman, sehingga bayi akan terus rewel dan gelisah selama tidurnya. Hal ini akan menyebabkan bayi mudah terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali. Tabel 2.1 berikut ini adalah gambaran kebutuhan tidur menurut usia bayi yaitu 1-12 bulan.

Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Bayi

Usia	Tidur pagi/siang	Tidur malam	Total waktu tidur
1-2 bulan	6-7 jam (dibagi dalam 3x tidur)	9-11 Jam	14-17 jam
3-5 bulan	4-5 jam (dibagi dalam 3x tidur)	9-11 Jam	13-15 jam
6-8 bulan	3jam (dibagi dalam 2x tidur)	9-11 Jam	14jam
9-11 bulan	2 jam 30 menit (dibagi dalam 1-2x tidur)	9-11 Jam	13,5jam
≥ 12 bulan	2 jam 30 menit (dibagi dalam 1-2x tidur)	9-11 Jam	13,5jam

2.2.5 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur bayi

Pola tidur berkaitan dengan kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur berarti seseorang dapat tertidur dengan tidur REM dan non-REM cukup. Kuantitas adalah total waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur. Faktor-faktor yang Mempengaruhi pola tidur meliputi:

1. Usia bayi

Perbedaan usia pada bayi akan membedakan kondisi kebutuhan lama tidur dan kebiasaan tidurnya. Sehingga mempengaruhi pola tidur. Proses adaptasi tidur yang juga masih terjadi pada bayi hingga usia 3

bulan membuat bayi belum bisa membedakan kapan waktu tidur dan bangun.

2. Penyakit/status Kesehatan bayi

Kondisi sakit bisa menimbulkan sensasi kesakitan yang mengganggu tidur pada bayi. Bayi akan merasakan tidak nyaman selama tidurnya.

3. Lingkungan

Kondisi lingkungan sekitar dapat mendukung atau menghambat terhadap kelancaran tidur. Kondisi itu antara lain temperature, ventilasi, penerangan, dan kondisi lingkungan tenang atau tidaknya

4. Aktivitas/kelelahan

Semakin Lelah bayi makan akan semakin pendek tidur REM-nya. Secara otomatis akan berpengaruh pada pola tidurnya

5. Stress emosi

stress dan kecemasan pada bayi yang ditandai dengan kondisi bayi tantrum seringkali mengganggu bayi sehingga bayi tidak rileks. Kecemasan akan merangsang saraf simpatik ketika kadar norepinefrin meningkat

6. Asupan makanan

Beberapa kandungan dalam makanan bisa menyebabkan kantuk.

2.2.6 Gangguan Pola Tidur bayi

Menurut, Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016), kualitas dan kuantitas tidur seseorang yang terganggu merupakan bentuk gangguan pola tidur. Bayi sering terbangun selama beberapa menit dan kemudian tertidur lagi. Hal

ini normal untuk bayi di bawah usia 3 bulan, karena mereka tidak terbiasa dengan waktu dan pola tidur yang normal. Seiring bertambahnya usia bayi, mereka biasanya terbiasa dengan jadwal tidur yang teratur. Selain itu, ada beberapa hal yang dapat mengganggu tidur bayi, seperti (Rahmawati, 2022):

1. Belum memiliki ritme tidur

Jika belum memiliki ritme tidur, bayi akan susah tidur dan rewel. Hal ini karena bayi belum bisa menentukan kapan tubuh harus tidur. Hal tersebut dapat membuat bayi tidak bisa membedakan mana siang mana malam, sehingga bayi tidur nyenyak ketika siang dan bangun ketika malam. Lama tidur bayi disiang hari akan mempengaruhi pola tidurnya. Bayi yang tidur siang terlalu banyak atau tidak sesuai dengan porsinya akan membuat tidur malamnya menjadi kurang.

2. Bayi lapar

Pada kondisi lapar hal yang paling sering terjadi adalah bayi rewel. Jadi upayakan bayi sudah merasa kenyang sebelum mulai untuk tidur dengan menyusui bayi sebelum tidur.

3. Kondisi tidak baik

Ketika sedang tidak enak badan atau tidak sehat makan bayi akan merasa tidak nyaman. biasanya hal ini bisa di pengaruhi karena tumbuh gigi, pilek, alergi dan demam.

4. Pengaruh suhu

Jika bayi merasa terlalu dingin atau terlalu panas maka bayi akan merasa tidak nyaman, maka cobalah pertahankan suhu normal ruangan

dengan kebutuhan bayi, suhu yang menenangkan bayi adalah sekitar 23-26° C

5. Popok bayi kotor

Popok yang basah akan membuat pantat bayi tidak nyaman. Usahakan ganti popok baru sebelum memulai menidurkan bayi.

6. Tidak bisa tidur sendiri

Bayi akan bisa tidur dengan sendirinya tanpa harus digendong atau dielus jika sudah terbiasa dengan jam tidurnya. Jadi biasakan jam tidur yang rutin pada bayi.

7. Lingkungan tidur buruk

Lingkungan tidur yang biasa disukai bayi adalah lingkungan yang sejuk, tenang, remang atau gelap. Sehingga usahakan kondisi lingkungan seperti itu. Lingkungan yang berisik, panas, dan terlalu terang membuat bayi merasa terganggu dan tidak nyaman.

8. Bayi lelah

Menurut John J. Fisher, dalam buku *Johnson-Johnson from Baby to Toddler* mengatakan menjadi seorang ibu harus peka terhadap sinyal yang diberikan oleh bayi. Seringkali ketika sedang bermain, bayi menguap dan membalikkan badannya merupakan tanda bahwa dirinya lelah. Sebagai ibu, kita harus menyadari dan memberikan waktu untuk bayi beristirahat. Selain itu banyak sinyal yang diberikan ketika bayi merasa lelah diantaranya bayi menangis, rewel, menguap, menggerakan

anggota tubuh dengan pelan dan lemas serta mengerutkan dahinya untuk membuat matanya tetap terjaga (Wibowo, 2022)

2.2.7 Mengukur penilaian pola tidur bayi

Pola tidur bayi dinilai dari 2 aspek yaitu kualitas dan kuantitasnya. Kualitas tidur bayi akan dilakukan dengan penilaian subyektif terhadap kondisi bayi pada saat terbangun dan latensi untuk tidur kembali. Sedangkan kuantitas akan dinilai dari lama waktunya bayi tertidur, banyaknya frekuensi terbangun dan lamanya waktu terbangun saat tidur dimalam hari.

Cara mengukur pola tidur bayi digunakanlah kuesioner dengan menggunakan skala guttman yang artinya untuk yangmana pertanyaan positif jika dipilih “ya” nilainya 1 namun jika “tidak” nilainya 0, sedangkan bagi pertanyaan negatif jika dipilih “ya” bernilai 0 dan “tidak” bernilai 1, kemudian analisis dilakukan dengan rumus berikut ini:

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Ket.

p : Nilai yang didapatkan dari pengisian kuesioner

f : skor yang didapatkan dari pengisian kuesioner

N : skor maksimal

Jika responden menjawab pertanyaan dengan skor 7, maka dengan menggunakan rumus tersebut akan didapatkan nilai 100 yang artinya pola tidur bayi dinilai 100%, berdasarkan kriteria dibawah, pola tidur bayi tersebut dikategorikan pola tidur baik.

Kategori pola tidur:

Baik (76%-100%)
 Cukup (56%-75%)
 Kurang (kurang dari 56%)
 (Fauziah, 2018)

Pola tidur dibagi dalam 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang. Berikut ini adalah kriteria pola tidur bayi (Fauziah, 2018):

1. Pola tidur bayi dikatakan baik, jika kualitas dan kuantitas tidur bayi terpenuhi. Dalam artian bayi yang pola tidurnya baik akan memiliki waktu REM dan NREM yang cukup ditandai dengan durasi waktu yang sesuai, tidak sering terbangun, tidak sulit untuk tidur kembali ketika terbangun dimalam hari, tidak rewel ketika akan tidur, terbangun dengan kondisi bugar dan ceria sehingga tidak mudah rewel atau menangis ketika beraktivitas dan tidur malam kembali dengan mudah.
2. Pola tidur bayi dikatakan cukup, jika terjadi ketidakseimbangan antara kualitas dan kuantitas tidur bayi. Dalam artian bayi yang pola tidurnya cukup biasanya kualitas atau kuantitas tidurnya ada yang terganggu ditandai dengan durasi waktu NREM yang lebih pendek. Bayi dengan NREM lebih pendek seringkali memiliki durasi waktu tidur yang kurang, sering terbangun namun tidak selalu rewel, mudah untuk tidur kembali ketika bangun pada malam, kadang terbangun dipagi hari dengan kondisi lemas karena kurangnya durasi tidur atau bayi tidur dengan durasi yang cukup namun tidak terlihat pulas.

3. Pola tidur bayi dikatakan kurang, jika terjadi gangguan pada kualitas dan kuantitas tidur bayi. Dalam artian bayi yang pola tidurnya kurang akan memiliki durasi waktu NREM yang sangat pendek. Bayi dengan NREM lebih pendek seringkali memiliki durasi lama waktu tidur yang kurang, banyak atau sering terbangun dan terlihat rewel, tidak mudah untuk ditidurkan kembali ketika terbangun pada malam, dan terbangun pada pagi hari dengan kondisi lemas dan rewel karena kurangnya durasi tidur. Bayi yang pola tidurnya kurang cenderung menjadi emosional atau bahkan tantrum ketika beraktivitas seharian.

3.3 Konsep Dasar *Loving Touch Baby Massage*

2.3.1 Pengertian *Loving Touch Baby Massage*

Loving Touch Baby Massage adalah pijatan bayi yang dilakukan dengan sentuhan cinta atau *loving touch*. *Loving touch* atau sentuhan cinta yang diberikan untuk bayi serta hubungan yang indah antar orang tua dan bayi. Bayi yang dipijat dengan sentuhan cinta akan merasa dalam kondisi relaksasi, tidur lebih dalam, tumbuh kembangnya juga semakin baik. Dari hasil studi kasus yang pernah dilakukan, bayi yang diberikan *loving touch baby massage* akan membuat bayi tidur semakin nyenyak sehingga kecerdasan pun bertambah (Marta, 2016).

2.3.2 Pengertian *Baby Massage*

Menurut Roesli (2012) *Baby Massage* merupakan gerakan pijat yang dilakukan sedekat mungkin dengan rangsangan taktil pada permukaan kulit, kemudian memanipulasi jaringan juga organ dalam tubuh bayi untuk tujuan

produksi mempengaruhi ketegangan otot dan sistem pernapasan serta melancarkan peredaran darah.

Baby Massage adalah cara memijat bayi yang diberikan secara lembut dan berirama. Jika pijat bayi ini dilakukan secara rutin bisa merangsang organ dan sistem motorik bayi. Melakukan *Baby Massage* secara teratur dapat membantu bayi merasa lebih nyaman, tidur lebih nyenyak, dan lebih jarang sakit. Bayi juga menjadi lebih riang dan tidak terlalu rewel. Sistem kekebalan bayi menjadi lebih kuat terhadap infeksi dan masalah kesehatan lainnya. Pencernaan yang lebih baik, lebih sedikit sembelit atau diare. Melancarkan peredaran darah dan menguatkan otot bayi.

Baby Massage baik diberikan saat pagi hari ketika akan memulai hari yang baru, malam sebelum tidur agar lebih nyenyak atau saat bayi dalam keadaan santai dan tenang. Beberapa waktu yang perlu di hindari untuk melakukan *Baby Massage*, yaitu langsung setelah bayi diberikan ASI, saat bayi sedang sakit dan membangunkan bayi dari tidur khusus untuk pemijatan.

2.3.3 Manfaat *Baby Massage*

Dikutip oleh Hull, seorang virologi molekuler Inggris, pada sebuah artikel berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, bahwa pijatan selama 30 menit dipastikan setiap hari dapat menurunkan stres juga ketegangan, tidur lelap dan lebih tenang, meningkatkan kewaspadaan (alertness), dan cenderung tidak terlalu sering menangis. Pijat bayi bukanlah sekedar aktivitas rutinitas tanpa manfaat. Sebaliknya, *Baby Massage*

dianjurkan diberikan secara teratur karena memiliki begitu beragam keuntungan. Manfaat lain dari dilakukannya *Baby Massage* diantaranya:

1. Frekuensi minum ASI meningkat
2. Berat badan bayi meningkat
3. bayi berlatih untuk relaksasi
4. bayi dapat tidur dengan nyenyak
5. bentuk *bonding attachment* terhadap ibu
6. terhindar dari gangguan pernapasan
7. kemampuan sensorik dan motorik pada bayi dapat meningkat
8. sistem pencernaan lebih lancar
9. ketidaknyamanan bayi yang biasanya disebabkan karena adanya kolik atau pun tumbuh gigi bisa berkurang
10. Menurunkan kondisi tantrum pada bayi

Sebelum melakukan *Baby Massage*, ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Siapapun yang memijatnya selalu perhatikan respon bayi. Cari terlebih dahulu penyebab bayi menangis sebelum melakukan pemijatan. Bisa jadi bayi lapar, bayi BAK atau BAB atau bahkan merasakan kesakitan.

Selain itu selama dilakukan pemijatan cobalah mendengarkan bayi lagu atau ajak bayi berbicara. Untuk dilakukan pemijatan, bisa digunakan lotion, minyak kelapa, atau baby oil sebagai moistenernya. Dan semakin baik jika bayi dipijat selama 15-30 menit perhari dengan kondisi yang tenang dan 2x30 menit setiap minggu. Jika bisa kondisikan ruangan senyaman mungkin, misal

dengan tambahan musik klasik atau musik relaksasi yang tenang, sehingga harapannya bayi tidak rewel ketika dipijat

2.3.4 Fisiologi *Baby Massage*

Fisiologi *baby massage* terhadap produksi serotonin dipengaruhi dari adanya peningkatan kapasitas sel penerima yang berfungsi mengait *glucocorticoid* (adrenalin, suatu hormon stress). Pada kondisi ini menurunkan kadar adrenalin dan kadar hormone adrenalin yang berkurang ini juga akan meningkatkan IgM dan IgG yang berperan dalam peningkatan daya tahan tubuh.

Selain itu, *baby massage* juga dapat membuat gelombang otak berubah. *Baby massage* ini bisa menjadikan bayi tidur dengan nyenyak dan konsentrasinya meningkat. Hal ini karena pijatan yang dilakukan menjadikan gelombang otak berubah dengan cara gelombang alpha diturunkan sedangkan gelombang beta serta theta ditingkatkan, sehingga dapat ditunjukkan dengan perangkat EEG.

Perubahan gelombang otak juga disebabkan oleh aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis dari nukleus raphe. Nukleus raphe adalah bagian paling menonjol dari stimulus yang dapat menginduksi keadaan tidur alami. Stimulasi saraf ini menyebabkan penurunan metabolisme, dan aktivitas tubuh serta serotonin meningkat (Putri & Ningsih, 2016)

Pelepasan hormon serotonin distimulasi oleh adanya makanan dan rangsangan pada saraf vagus. Selain itu, nukleus raphe juga akan memproyeksikan ke hipotalamus, sehingga stimulasi nukleus raphe juga akan

menyebabkan hipotalamus menghasilkan *corticotropin-releasing factor* (CRF). Selain itu, CRF akan memicu peningkatan produksi endorphen oleh pituitari, yaitu neurotransmitter yang dapat memengaruhi kondisi hati yang rileks. Dengan rasa rileks, anak akan tertidur dan tidur lebih baik.

Maka secara singkat dapat dijelaskan bahwa pemijatan yang dilakukan akan menurunkan gelombang otak menjadi gelombang alpha segera setelah pemijatan dilakukan, hal ini diakibatkan oleh sistem saraf otonom para simpatis nukleus raphe yang terangsang. Nukleus raphe adalah bagian perangsangan paling menonjol yang dapat menyebabkan rasa kantuk karena aktivitas pada nucleus raphe akan menurunkan aktivitas-aktivitas tubuh dan meningkatkan serotoni. Pemijatan akan baik dilakukan yaitu pada pagi hari ketika bayi siap untuk beraktivitas atau malam hari ketika bayi siap untuk tidur. *Touch therapy: science confirms instinct* mengatakan pijatan selama 30 menit dalam sehari bisa mengurangi stres serta meningkatkan kebahagiaan (Putri & Ningsih, 2016).

2.3.5 Teknik *Baby Massage*

1. Kaki

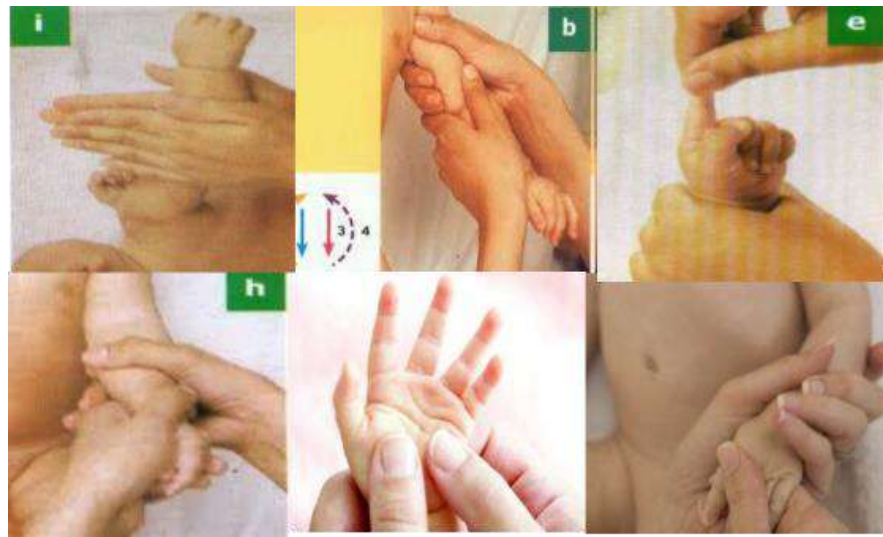


Gambar 2. 2 Teknik *Baby Massage* Kaki

- a. Lakukan pada kaki kanan terlebih dahulu
- b. Usap telapak kaki kanan menggunakan ibu jari dari bagian tumit kaki menuju jari-jari kaki.
- c. Usap punggung kaki kanan secara bergantian dengan ibu jari
- d. Usap bagian pergelangan kaki kanan menggunakan ibu jari dengan gerakan memutar
- e. Usap belakang kaki kanan
- f. Tarik dengan lembut jari jari kaki kanan bergantian
- g. Usap kaki kanan dari pangkal sampai pergelangan kaki
- h. Genggam dengan lembut kaki kanan dari paha sampai ke pergelangan kaki

- i. Pegang kaki bayi menggunakan kedua tangan. Lakukan seperti memilin, memijat kaki bayi menuju pergelangan kaki dari paha
- j. Lakukan Gerakan seperti menggulung dari paha sampai ke pergelangan kaki
- k. Ulangi seluruh Gerakan pada kaki kanan

2. Tangan

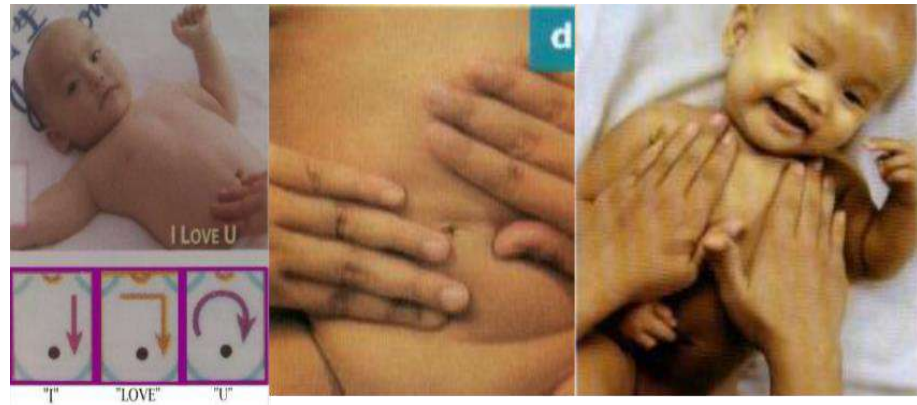


Gambar 2. 3 Teknik *Baby Massage* Tangan

- a. Lakukan pada tangan kanan terlebih dahulu
- b. Usap tangan kanan dari atas bagian lengan sampai pergelangan tangan
- c. Genggam dengan lembut tangan kanan, dari lengan atas sampai ke pergelangan tangan
- d. Lakukan seperti Gerakan memilin
- e. Lakukan seperti menggulung, dari lengan atas sampai ke pergelangan tangan

- f. Usap lembut dengan ibu jari pada bagian punggung tangan dan bergantian dengan telapak tangan
- g. Tarik dengan lembut jari jari tangan kanan secara bergantian
- h. Ulangi seluruh Gerakan pada tangan kiri

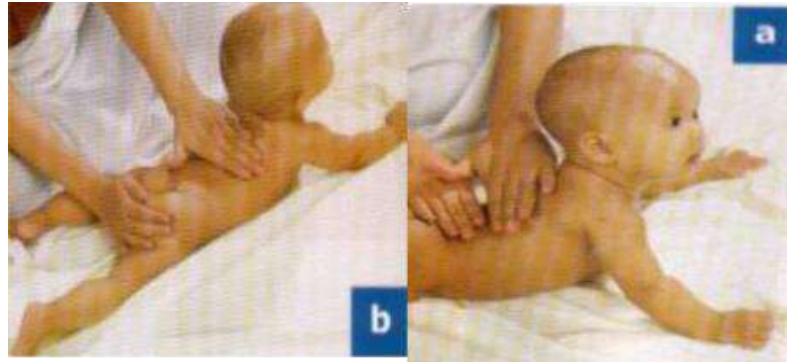
3. Dada dan perut



Gambar 2. 4 Teknik *Baby Massage* Dada dan Perut

- a. Kedua tangan ditaruh diatas bagian dada, lakukan Gerakan kearah atas, sampin kemudian tengah seperti membentuk bentuk hati
- b. Usap dada bayi menggunakan jempol dari arah tengah kea rah luar
- c. Membuat bentuk menyilang menggunakan mengarah ke bahu dengan telapak tangan
- d. Buat Gerakan satu putaran searah jarum jam
- e. Buat usapan membentuk huruf “I” dengan tangan kanan padaperut bayi
- f. Lalu membuat Gerakan huruf “U” terbalik

4. Punggung



Gambar 2. 5 Teknik *Baby Massage* Punggung

1. Usapkan bawah leher sampai ke bokong dengan telapak tangan
2. Usapkan menggunakan ibu jari tengah ke arah luar
3. Buat Gerakan memutar dari bagian atas hingga bokong

5. Kepala dan muka



Gambar 2. 6 Teknik *Baby Massage* Kepala dan Muka

- a. Usap daerah atas alis dengan kedua ibu jari
- b. Tekan dengan lembut sudut mata bagian dalam lalu akhiri dengan lurus kebawah hidung
- c. Berikan tekanan lembut, Tarik garis ke arah pipi dari hidung
- d. Pijat lembut disekitar rahang bawah bayi, dari tengah ke samping

- e. Tekan daun telinga dari atas ke bawah
6. Catatan: bayi sebaiknya tidak dipijat jika mengalami hal hal sebagai berikut:
- a. Ketika bayi demam atau mengalami penyakit berupa infeksi karena dikhawatirkan memijat bayi yang sedang demam akan menyebarkan infeksinya.
 - b. Bila jantung bayi ada masalah
 - c. Bila ada masalah motoric anak
 - d. Bila bayi pernah kejang
 - e. Saat terdapat ruam, pecah-pecah, atau memar yang terlihat pada kulit bayi
 - f. ketika bayi baru diberi imunisasi. Hentikan *baby massage* rutin sampai minimal 48 jam setelahnya.
 - g. ketika bayi selesai makan. biarkan paling cepat 30 menit sebelum *baby massage* dilakukan.
 - h. ketika bayi terlihat rewel. Pijat bayi yang dipaksakan saat bayi dalam kondisi rewel akan membuat bayi merasakan trauma dan menolak pijat bayi lagi.
 - i. Ketika bayi dalam kondisi tidur. meskipun memiliki banyak manfaat, tidak perlu membangunkan bayi dari tidur nyenyaknya hanya untuk memijatnya

3.4 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian (Kurniasari, Istikhomah, & Siswiyanti, 2020) tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan. Metode penelitian yang dilakukan adalah *quasy eksperiment*. Penelitian dilakukan dengan sampel 32 bayi dengan Teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan Wilcoxon didapatkan $p=0,000$. Hasil Penelitian didapatkan bahwa bayi setelah dilakukan pijat mengalami perubahan lama tidur yang lebih baik dari pada sebelum dilakukan pijat.
2. Penelitian (Abdullah & Haisah, 2022) tentang Efektifitas Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 5-12 bulan. Tujuannya adalah menganalisis efek kualitas tidur ketika dilakukan baby spa pada bayi umur 5-12 bulan. Dengan sample 15 responden, teknik purposive sampling. Metode quasi eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan one group pretest-posttest design. Dilakukan uji statistik Wilcoxon nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$.
3. Penelitian (Handayani, Azza, & Rhosma, 2018) tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan di Desa Plalangan dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat. Tujuannya adalah mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Sample 30 bayi random dari 72 bayi yang ada di wilayah kerja puskesmas

Kalisat. Tekniknya dengan Quasy-Experiment pola rancangan *posttest only control group design* yang tujuannya adalah menganalisis adakah perubahan tidur bayi. Hasil didapat dari 30 sampel rata-rata nilai tertinggi didapat dari kelompok intervensi kategori baik sebanyak 86,7% sedangkan dari kelompok kontrol jumlah terbesar adalah kualitas cukup 66,7%. Dilakukan uji man whitney, $p\text{-value}=0,003 \leq \alpha=0,05$ maka dapat disimpulkan H_1 diterima.

4. Penelitian (Permata, 2017) tentang pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan lama tidur malam pada bayi 3-6 bulan. Metode penelitiannya yaitu Pre Eksperimental one group pretest – posttest design tujuannya adalah mengetahui efek yang terjadi pada tidur bayi ketika malam di usia 3-6 bulan jika diberi perlakuan pada kelompok pertama 8 minggu sebanyak 3 kali dalam seminggu. Dengan 10 bayi sesuai kriteria. Dilakukan pengujian dengan paired sample t test, hasil $p = 0,003$ dimana $p < \alpha (0,05)$, yang berarti ada pengaruh