

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Bayi

2.1.1 Pengertian bayi

Bayi adalah usia 0 bulan hingga 1 tahun, dengan pembagian *neonatal* usia 0-28 hari, masa *neonatal* dini usia 0 – 7 hari, masa neonatal lanjut usia 8 – 28 hari (Soetjiningsih, 2017).

Bayi merupakan manusia yang baru lahir sampai umur 12 bulan, namun tidak ada batasan yang pasti. Menurut psikologi, bayi adalah periode perkembangan yang merentang dari kelahiran hingga 18 atau 24 bulan. Masa bayi adalah masa yang sangat bergantung pada orang dewasa. (Marmi & Rahardjo, 2015).

Bayi merupakan usia 0 – 12 bulan, masa bayi juga dikenal juga masa *golden age* atau periode emas. Pada masa ini, proses tumbuh kembang sangatlah cepat dan sangat menentukan perkembangan anak di masa depan. Agar periode tersebut berkembang sesuai dengan harapan, maka bayi harus mendapat stimulasi yang tepat sejak dini supaya otak bayi dapat berkembang secara maksimal dan menghindari terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Mahayu, 2016).

2.1.2 Perkembangan bayi

Berdasarkan Wardani *et al.* (2019) Perkembangan bayi dibedakan menjadi:

1. Perkembangan Fisik

Selama dua tahun pertama kehidupan, perkembangan fisik bayi berlangsung sangat luas. Saat bayi lahir, kepalanya jauh lebih besar dari bagian tubuhnya yang lain. Gerakan kiri dan kanannya sering lepas kendali. Selain itu, mereka memiliki refleks yang dikendalikan oleh gerakan yang terus berkembang. Bayi sudah bisa duduk, berdiri, memanjat, memanjat, bahkan berjalan di usia 12 bulan. Setelah itu,

perkembangan fisiknya melambat selama dua tahun, namun ia berkembang pesat dalam aktivitas seperti berlari dan memanjat.

2. Perkembangan Refleks

Pada masa bayi terlihat gerakan-gerakan spontan, yang disebut refleks. Refleks adalah gerakan-gerakan bayi yang bersifat otomatis dan tidak terkoordinasi sebagai reaksi terhadap rangsangan tertentu serta memberi bayi respons penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Sepanjang bulan pertama kehidupannya, kebanyakan reflex disengaja atau penuh arti. Pada saat anak menguasai kemampuan tersebut, maka ia disebut sudah memiliki skill atau keterampilan.

3. Pola Tidur dan Bangun

Bayi yang baru lahir menghabiskan lebih banyak waktunya untuk tidur. Rata-rata bayi baru lahir tidur selama 16-17 jam sehari, walaupun ada beberapa bayi yang rata-rata tidurnya lebih sedikit, yaitu sekitar 10 hingga 11 jam per hari dan ada pula yang lebih lama, yaitu selama 21 jam per hari. Biasanya jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulan.

4. Pola Makan dan Minum

Perkembangan fisik bayi bergantung pada makanan yang baik selama 2 tahun pertama. Bayi membutuhkan makanan yang mengandung sejumlah protein, kalori, vitamin dan mineral. Bagi bayi usia 6 bulan pertama, ASI, merupakan sumber makanan dan energi yang utama, karena ASI adalah susu yang bersih dan dapat dicerna serta mengandung zat antibodi.

5. Pola Buang air

Buang air yang terkendali atau terlatih merupakan suatu bentuk keterampilan fisik dan motorik yang harus dicapai oleh bayi. Kemampuan untuk mengendalikan buang air ini sangat bergantung pada kematangan otot dan motivasi yang memiliki. Ketika baru lahir bayi belum mampu mengendalikan buang airnya, sehingga buang air dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya dilakukan

setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya sudah dapat diramalkan.

6. Perkembangan Intelegensi

Sejak tahun pertama dari usia anak, fungsi intelegensi sudah mulai tampak dalam tingkah lakunya, umpamanya dalam tingkah lakunya motorik dan berbicara. Anak yang cerdas menunjukkan gerakan-gerakan yang lancar, serasi dan terkoordinasi

7. Perkembangan Bahasa

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak. Untuk dapat memahami secara pasti mengenai kondisi emosi bayi bukanlah hal mudah, sebab informasi mengenai aspek emosi yang subjektif hanya dapat diperoleh dengan cara intropeksi, sedangkan bayi masih sangat muda tidak dapat menggunakan cara tersebut dengan baik.

8. Perkembangan Moral

Seorang anak yang baru dilahirkan belum memiliki konsep tentang apa itu baik atau apa itu buruk. Pada masa ini tingkah laku bayi hampir semuanya didominasi oleh dominan naluri belaka.

2.2 Konsep Kualitas Tidur Bayi

2.2.1 Pengertian kualitas tidur

Menurut Harsi (2018) mengemukakan bahwa jumlah tidur nREM dan REM yang tepat memulihkan proses tubuh yang terjadi saat seseorang bangun. Kualitas tidur adalah kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang dicapai seseorang selama tidurnya. Ketika tubuh, dalam hal ini sel-sel otak, secara fisiologis atau fisiologis kembali normal pada saat bangun tidur, itu menandakan bahwa kualitas tidurnya baik.

Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar disaat bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan

perkembangan usia seseorang (Dian & Devid, 2018). Kualitas tidur mempengaruhi fisiologi dan psikologi manusia. Kualitas tidur secara langsung memengaruhi kualitas fungsi selama jam bangun, termasuk kewaspadaan mental, fungsi fisik vital, keseimbangan emosi, kreativitas, produktivitas, dan bahkan berat badan (Harsi, 2018).

Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Ratih *et al.*, 2021). Kualitas tidur bayi juga dapat dilihat dengan cara tidurnya, kenyamanan tidur maupun pola tidur bayi. Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak dan umur untuk jumlah total tidur yang diperlukan berkurang maka diikuti dengan penurunan proporsi *rapid eyes movement* (tidur aktif) dan *non rapid eyes movement* (tidur tenang). Bayi yang mempunyai kualitas tidur yang baik, maka bayi dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik (Idris&Yophi, 2019).

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 lama nya terbangun malam ≤ 1 jam, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan, dan keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria (Harsi, 2018).

2.2.2 Manfaat tidur bagi bayi

Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat dibandingkan yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum (Khasanah, 2017).

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 (Harsi, 2018).

2.2.3 Pola tidur bayi

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 (Afroh dan Heny, 2018). Pola tidur yang teratur dan baik dibentuk mulai pada usia 6 bulan, sehingga gangguan tidur pada usia ini memiliki dampak besar terhadap kesehatan bayi yang berhubungan dengan pertumbuhan dan masalah nafsu makan, kebiasaan tidur siang yang tidak teratur, serta perkembangan yang lambat (Mindell, 2015).

Tabel 1 Pola Tidur Bayi Usia 0-24 Bulan

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

Sumber: Harsi (2018)

Dengan pengenalan pola tidur yang teratur dan cukup maka bayi bisa mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta disiang hari bayi dapat terjaga dengan bugar dan ceria untuk beraktifitas. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Permata A, 2017). Dampak kurang tidur pada bayi akan mengganggu sekresi hormon salah satunya hormon pertumbuhan, dan regenerasi sel-sel tubuh sehingga akan menurunkan daya tahan tubuh akibatnya bayi mudah sakit dan kurang konsentrasi sehingga motorik kasar menjadi lambat atau bahkan berlebihan (Ahmad dan Budiana 2023).

2.2.4 Tahapan dan siklus tidur bayi

1. Tahapan tidur bayi

Pada dasarnya, tahapan tidur pada anak dan orang dewasa serta pada bayi baru lahir yaitu *Rapid Eye Movement* (REM) dan tidur non-Rem. Akan tetapi, tahapan tidur non-REM terbagi lagi kedalam tiga tahapan berbeda. Sepanjang jam tidur pada malam hari bisa saja melalui empat tahapan ini selama beberapa kali (Tania, 2021). Berikut tahapan siklus nREM dan REM menurut potter & Perry, 2005 dalam moonboon, 2022:

Tabel 2 Tahapan Siklus Tidur

Tahapan Siklus Tidur	Karakteristik
Tahap 1: nREM	Tahap transisi diantara mengantuk dan tertidur. Ditandai dengan pengurangan aktivitas fisiologis yang dimulai dengan menutupnya mata, pergerakan lambat, otot berelaksasi, serta penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan metabolisme, menurunnya denyut nadi. Mudah terbangun
Tahap 2: nREM	Tahapan tidur ringan

	Denyut jantung mulai melambat, turunnya suhu tubuh, dan berhentinya pergerakan mata masih relative mudah terbangun dengan stimulasi.
Tahap 3: nREM	Tahap awal dari tidur yang dalam. Laju pernapasan dan denyut jantung makin melambat karena sistem saraf simpatik makin mendominasi. Otot skeletal makin berelaksasi, terbatasnya pergerakan dan mendengkur mungkin saja terjadi sulit dibangunkan dan tidak dapat diganggu oleh stimulasi sensori.
Tahap 4: nREM	Tahap tidur terdalam. Tidak ada pergerakan mata dan aktivitas otot tanda-tanda vital menurun secara bermakna dibanding selama terjaga, laju pernapasan dan denyut jantung menurun hingga 20-30%. Seseorang yang terbangun pada tahap ini tidak secara langsung menyesuaikan diri, sering merasa pusing dan disorientasi dalam beberapa menit setelah bangun dari tidur.
Tahap REM	Ditandai dengan pergerakan mata secara cepat ke berbagai arah, pernapasan cepat, tidak teratur dan dangkal, otot tungkai mulai lumpuh sementara, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah pada pria terjadi ekresi penis, sedangkan pada wanita terjadi sekresi vagina. Mimpi yang terjadi pada tahap ini penuh warna dan tampak hidup, terkadang merasa sulit untuk bergerak.

Sumber: Potter & Perry, (2005) dalam Moonboon (2021).

Dalam beberapa minggu kehidupan bayi baru lahir menghabiskan 50% waktu tidurnya disetiap tahap. Bayi beralih antara tahap-tahap ini disetiap 20-50 menit. Selama tidur aktif, bayi baru lahir mungkin

bergerak-gerak, tersenyum, atau menunjukkan gerakan mata yang cepat. Sebaliknya, tidur tenang ditandai dengan gerakan tubuh yang minimal dan pernafasan yang lebih teratur (Errisha, 2020).

2. Siklus tidur

Pola tidur manusia dikendalikan oleh jam biologis tubuh yang disebut ritme sirkadian. Jam ini menunjukkan siklus secara berulang setiap 24 jam dari hari terang dan gelap. Bila mata merasakan kegelapan maka otak akan melepaskan hormone melatonin dan membuat mengantuk (Vonia, 2019). Namun pada bayi baru lahir hormone melatonin tersebut belum sempurna. Jadi, bayi baru lahir akan memiliki siklus tidur yang tidak teratur.

2.2.5 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi (Mardiana&Martin, 2014) :

1. Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan.

2. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak. Sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

3. Kondisi kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak.

4. Nutrisi

Terpenuhnya 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.

2.2.6 Mengukur kualitas tidur bayi

Mengukur kualitas tidur bayi bisa dilakukan dengan beberapa indikator berikut ini (National Sleep Foundation, 2019):

1. Durasi tidur: Jumlah total jam tidur bayi dalam sehari. Bayi baru lahir biasanya tidur 14-17 jam per hari, sementara bayi yang lebih tua mungkin tidur antara 12-15 jam.
2. Frekuensi bangun malam: Seberapa sering bayi terjaga di malam hari. Bayi yang sering bangun mungkin mengalami gangguan tidur atau merasa tidak nyaman.
3. Kualitas tidur: Ini bisa diukur dari seberapa mudah bayi tertidur dan seberapa cepat kembali tidur setelah terbangun.
4. *Mood* dan energi di Siang Hari: Bayi yang tidur nyenyak biasanya terlihat lebih bahagia dan lebih aktif saat terjaga. Jika bayi sering rewel atau lesu, itu bisa menunjukkan kualitas tidur yang buruk.
5. Ritme Tidur-Bangun: Pola tidur yang teratur, di mana bayi memiliki rutinitas tidur yang konsisten, membantu menilai kualitas tidur.

Menurut Tanjung (2016), gangguan kualitas tidur bayi dilihat dalam tiga aspek. Namun, jika bayi mengalami salah satu dari gejala ini, hal tersebut sudah masuk ke dalam gangguan kualitas tidur. Tiga aspek tersebut yaitu pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan lama terbangun atau terjaga lebih dari 1 jam.

2.3 Konsep Dasar Pijat Bayi

2.3.1 Pengertian pijat bayi

Pijat bayi merupakan bentuk pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dan anaknya melalui sentuhan kulit. Pijat bayi atau *baby massage* merupakan seni tradisional yang menggabungkan sentuhan pengasuhan pada bayi yang dilakukan oleh orang tua, pengasuh atau terapis meliputi gerakan-gerakan atau teknik *massage*. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi (Budiarti&Yunadi, 2020).

Pijat bayi (*baby massage*) adalah salah satu bentuk ungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak melalui sentuhan pada kulit. Pijat bayi juga dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi antara ibu dan bayi. Dimana semua itu memiliki dampak yang luar biasa bagi perkembangan bayi. Sentuhan yang dilakukan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulus terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulus (Syaukani, 2015).

2.3.2 Manfaat pijat bayi

Menurut Budiarti dan Yunadi (2020), pijat bagi bayi memiliki beberapa manfaat sebagai berikut ini:

1. Bayi akan merasakan relaksasi
2. Membuat bayi tidur lebih lelap
3. Menurunkan hormon stress pada bayi;
4. Membantu pengaturan sistem pencernaan bayi sehingga berat badan akan meningkat
5. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi.

2.3.3 Mekanisme dasar pijat

Stimulasi atau pijat yang dilakukan pada bayi akan meningkatkan kadar asam amino triptofan dalam darah, sehingga metabolisme yang selanjutnya terjadi yaitu

peningkatan sekresi serotonin (Sinha, 2017). Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan cara menekan sistem aktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya serotonin yang disintesis dari asam amino triptofan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptofan (5HTP) yang kemudian menjadi N-asetil serotonin dan akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin memiliki peran penting dalam meregulasi tidur. Efek sedatif dari melatonin disebabkan oleh fase pergeseran langsung pada suprachiasmatic nuclei (SCN) yang merupakan pengendali utama dalam ritme sirkadian serta memiliki kemampuan dalam menurunkan suhu pusat tubuh, sehingga menyebabkan kantuk (Chang, 2014). Selain itu, menurut Budiarti dan Yunadi (2020), Mekanisme dasar pijat bayi antara lain :

1. *Betha Endhorpin* mempengaruhi mekanisme pertumbuhan

Pijat dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Penelitian yang dilakukan pada bayi-bayi tikus pada tahun 1989 oleh Schanberg dari *Duke University Medical School* menyebutkan bahwa terganggunya hubungan taktil berupa jilatan-jilatan ibu tikus terhadap bayinya akan menyebabkan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Penurunan enzim *Ornithine Decarboxylase* (ODC). ODC merupakan suatu enzim yang menjadi petunjuk peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.
- 2) Penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan.
- 3) Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormon pertumbuhan.
- 4) Pengurangan sensasi taktil akan menyebabkan peningkatan pengeluaran suatu *neurochemical betha endhorpine*, sehingga mengurangi pembentukan hormone pertumbuhan akibat menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

2. Aktivitas *nervus vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan

Aktivitas *nervus vagus* akan mempengaruhi penyerapan makanan. Field dan Scanberg (1986) menyampaikan bahwa bayi yang dipijat menunjukkan adanya peningkatan aktivitas *nervus vagus* yang merupakan

saraf otak ke-10 sehingga menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan *gastrin* dan *insulin*. Hal ini mengakibatkan penyerapan makanan menjadi lebih baik. Dengan demikian, maka berat badan bayi yang dipijat akan meningkat lebih banyak jika dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat.

3. Aktivitas *nervus vagus* meningkatkan volume ASI

Bayi yang dipijat akan mengalami cepat lapar karena adanya peningkatan aktivitas *nervus vagus*. Kondisi seperti ini menyebabkan bayi akan lebih sering menyusu. Hisapan bayi saat menyusu akan meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif terhadap peningkatan produksi ASI.

4. Produksi *serotonin* meningkatkan daya tahan tubuh

Pijat bayi meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin* sehingga menyebabkan peningkatan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glucocorticoid*. Kondisi ini mengakibatkan terjadinya penurunan kadar hormon stress sehingga daya tahan tubuh akan meningkat, terutama IgM dan IgG.

5. Pijatan dapat mengubah aktivitas gelombang otak

Pijat pada bayi akan menyebabkan bayi tidur lebih lelap. Selain itu, bayi akan lebih siaga dan konsentrasi. Hal ini terjadi karena pijatan yang baik akan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan gelombang otak ini terjadi melalui penurunan gelombang *alpha* dan peningkatan gelombang *beta* serta *tetha*. Hal ini terbukti dengan adanya penggunaan *Electro Encephalogram* (EEG).

2.3.4 Waktu pijatan

Bayi yang rutin diberikan pijat bayi dengan frekuensi 2x seminggu pada usia 0 bulan–12 bulan akan memiliki sistem imunitas yang lebih tinggi (bayi tidak gampang sakit), tidur lebih lelap dan menunjukkan sikap perkembangan motorik yang lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijat bayi (Isni *et al.*, 2023).

2.3.5 Tempat pemijatan

Tempat pemijatan bayi menurut Budiarti dan Yunadi (2020) adalah:

1. Ruangan yang hangat tetapi tidak panas
2. Ruangan kering dan tidak pengap
3. Ruangan tidak berisik
4. Ruangan yang penerangannya cukup
5. Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

2.3.6 Persiapan sebelum memijat

Menurut Roesli (2016), sebelum melakukan pemijatan harus melakukan hal-hal berikut ini:

1. Tangan dalam keadaan bersih dan hangat.
2. Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
3. Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap.
4. Bayi sudah selesai makan atau tidak sedang lapar.
5. Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
6. Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang.
7. Baringkanlah bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
8. Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (*baby oil/ lotion*).
9. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara.

2.3.7 Hal yang dapat dilakukan dalam pemijatan

Menurut Roesli (2016), hal yang dapat dilakukan saat melakukan pemijatan pada bayi yaitu:

1. Memandang mata bayi disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
2. Bernyanyilah atau putarkanlah lagu-lagu yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.

3. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang terjadi
4. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan baby oil atau lotion yang lembut sesering mungkin dengan memastikan bayi tidak alergi terhadap minyak yang digunakan.
5. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karenanya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung.
6. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkanlah sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah mengantuk dan saat ingin tidur.
7. Memandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumur minyak bayi (*baby oil*). Namun kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dengan minyak bayi.
8. Hindarkan mata bayi dari *baby oil*.

2.3.8 Hal yang tidak dianjurkan dalam pemijatan

Menurut Roesli (2016), hal-hal yang tidak dianjurkan dalam pemijatan adalah sebagai berikut:

1. Memijat bayi langsung setelah selesai makan.
2. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
3. Memijat bayi pada saat bayi tak mau dipijat.
4. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.

5. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.

2.3.9 Urutan teknik pijat bayi

Menurut Roesli (2016) catatan setiap gerakan pada tahap pemijatan ini dapat diulang sebanyak enam kali. Urutan teknik pijat bayi adalah sebagai berikut :

1. Kaki

- a. Perahan cara India

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul softball, gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.



Gambar 1 Perahan Cara India

- b. Peras dan putar

Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dan dimulai dari pangkal paha searah mata kaki.



Gambar 2 Peras dan Putar

d. Telapak kaki

Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dengan tumit kaki menuju jari – jari diseluruh telapak kaki.



Gambar 3 Telapak Kaki

e. Tarikan lembut jari

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



Gambar 4 Tarikan Lembut Jari

f. Gerakan peregangan (*stretch*)

Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari kearah tumit. Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki kearah tumit.



Gambar 5 Gerakan Peregangkan

g. Titik tekan

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



Gambar 6 Titik Tekan

h. Punggung kaki

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



Gambar 7 Punggung Kaki

i. Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)

Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.



Gambar 8 Peras dan putar pergelangan kaki

j. Perahan cara Swedia

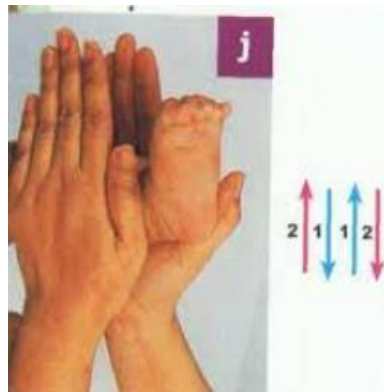
Peganglah pergelangan kaki bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki sampai ke pangkal paha.



Gambar 9 Perahan cara Swedia

k. Gerakan menggulung

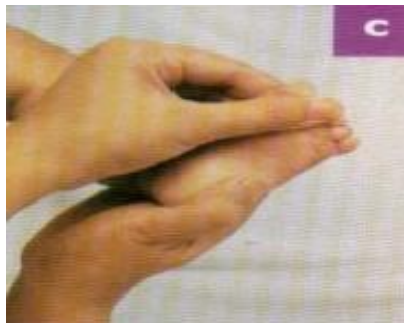
Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



Gambar 10 Gerakan Menggulung

1. Gerakan akhir

Setelah gerakan 1 sampai 10 dilakukan pada kaki kanan dan kiri rapatkan kedua kaki bayi. Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha kearah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.



Gambar 11 Gerakan akhir

2. Perut

a. Mengayuh sepeda

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



Gambar 12 Mengayuh Sepeda

b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

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



Gambar 13 Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

c. Bulan Matahari

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali kearah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari (M)) beberapa kali.

Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan (B)), lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari) sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan

setengah melingkar (bulan).



Gambar 14 Bulan matahari

d. Gerakan I – Love – U

I, Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari–jari tangan kanan membentuk huruf “I”.

Love, Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.

You, Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian ke kiri, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah.



Gambar 15 Gerakan I-Love-U

e. Gelembung atau jari–jari berjalan (*walking fingers*)

Letakkan ujung jari–jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari–jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung–gelembung udara.



Gambar 16 Gelembung atau jari-jari berjalan

3. Dada

a. Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi atau di ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



Gambar 17 Jantung besar

b. Kupu-kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.



Gambar 18 Kupu-kupu

4. Tangan

a. Memijat ketiak (*armpits*)

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



Gambar 19 Memijat ketiak

b. Perahan cara India

Arah pijatan cara India adalah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi.

Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan.

Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.



Gambar 20 Perahan cara india

c. Peras dan putar

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



Gambar 21 Peras dan putar

d. Membuka tangan

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



Gambar 22 Membuka tangan

e. Putar jari–jari

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



Gambar 23 Membuka tangan

f. Punggung tangan

Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari–jari dengan lembut.



Gambar 24 Punggung tangan

g. Peras dan putar pergelangan tangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.



Gambar 25 Peras dan putar pergelangan tangan

h. Perahan cara Swedia

Arah pijatan cara Swedia adalah dari pergelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.

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



Gambar 26 Perahan cara Swedia

i. Gerakan menggulung

Peganglah lengan bagian atas atau bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan atau jari-jari.



Gambar 27 Gerakan menggulung

5. Muka

a. Dahi: menyetrika dahi (*open book*)

Letakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Tekankan jari-jari dengan lembut dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.

Gerakan kebawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil didaerah pelipis, kemudian gerakkan kedalam melalui daerah pipi dibawah mata.



Gambar 28 Menyetrika dahi

b. Alis: menyetrika alis

Letakkan kedua ibu jari di antara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan dibatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.



Gambar 29 Menyetrika alis

c. Hidung: senyum I

Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 30 Hidung: senyum I

d. Mulut bagian atas: senyum II

Letakkan kedua ibu jari di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi senyum.



Gambar 31 Mulut bagian atas: senyum II

- e. Mulut bagian bawah: senyum III

Letakkan kedua ibu jari ditengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi senyum.



Gambar 32 Mulut bagian bawah senyum III

- f. Lingkaran kecil dirahang (*small circles around jaw*)

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



Gambar 33 Lingkaran kecil dirahang

g. Belakang telinga

Dengan mempergunakan ujung–ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan kearah pertengahan dagu dibawah dagu.



Gambar 34 Belakang telinga

6. Punggung

a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)

Tengkurapkan bayi melintang didepan dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai kepantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.



Gambar 35 Gerakan maju mundur

b. Gerakan menyetrika

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

kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrिका punggung.



Gambar 36 Gerakan menyetrिका

c. Gerakan menyetrिका dan mengangkat kaki

Ulangi gerakan menyetrिका punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi.



Gambar 37 Gerakan menyetrिका dan mengangkat kaki

d. Gerakan melingkar

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



Gambar 38 Gerakan melingkar

e. Gerakan menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari–jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai kepantat bayi.



Gambar 39 Gerakan menggaruk

2.4 Konsep Terapi Musik

2.4.1 Pengertian terapi musik

Musik dapat mempengaruhi keadaan emosional yang berhubungan dengan stress, seperti kekhawatiran subjektif, kecemasan, kegelisahan atau kegugupan sampai dengan depresi. Ini karena musik dapat memodulasi aktivitas dalam struktur otak yang diketahui sangat terlibat dalam proses emosional. Musik dapat sangat mempengaruhi *amigdala*, bagian dari sistem *limbik*, yang merupakan bagian otak yang memainkan peran penting dalam pengaturan proses emosional dengan melepaskan *endorfin*. *Neurotransmitter* ini memainkan peran penting dalam meningkatkan rasa sejahtera (Witte, 2020).

Ada Beragam tipe music yang bisa diperdengarkan, tetapi musik yang tergolong sebagai musik bermakna kesehatan atau medis ialah musik klasik. Hal tersebut sebab musik klasik memiliki *magnitude* yang dahsyat dalam perkembangan ilmu medis, seperti nada yang dihasilkan lebih lembut, lebih memberikan rangsangan gelombang alfa kenyamanan, ketenangan, serta rasa rileks ketika didengar (Ituga, 2020).

2.4.2 Jenis musik sebagai terapi

Beberapa jenis musik yang dapat diterapkan dalam terapi musik antara lain Musik *Cure*, *slow jazz*, pop yang populer dan hits, musik klasik *Mozart*, musik klasik *Vivaldi's Four Seasons*, musik klasik yang diputar bersamaan dengan suara alam/*nature sounds* (suara laut, hujan, dan suara air). Musik yang menempatkan kelasnya sebagai musik bermakna medis ialah musik klasik karena musik klasik memiliki makna *magnitude* dalam perkembangan ilmu kesehatan, diantaranya memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulasi gelombang alfa, ketenangan, dan membuat pendengaranya lebih rileks. Dari beberapa penelitian tentang pengaruh berbagai jenis musik klasik, akhirnya banyak dari peneliti tersebut menganjurkan musik klasik *mozart* yang diciptakan oleh Wolfgang Amadeus Mozart karena aplikasi medis musik *mozart* telah membuktikan hasil yang menabuhkan bagi perkembangan ilmu kesehatan (Reni&Mona, 2022).

2.4.3 Pengaruh musik klasik sebagai terapi

Saat seseorang mendengarkan musik klasik, maka harmonisasi dalam musik klasik yang indah akan masuk telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam *koklea* untuk selanjutnya melalui saraf *koklearis* menuju otak dan menciptakan imajinasi di otak kanan dan otak kiri yang akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan. Perubahan perasaan ini diakibatkan karena musik klasik dapat menjangkau wilayah kiri *korteks serebri* (Mindlin, 2019).

Gelombang suara musik yang dihantar ke otak berupa energi listrik akan membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas frekuensi alfa, beta, tetha, dan delta. Gelombang alfa membangkitkan relaksasi, beta terkait dengan aktivitas mental, gelombang tetha dikaitkan dengan situasi stres, depresi dan upaya kreativitas. Sedangkan gelombang delta dikaitkan dengan situasi mengantuk. Suara musik yang didengar dapat mempengaruhi frekuensi gelombang otak sesuai dengan jenis musik (Atwater, 2019).

Musik klasik yang mempunyai kategorifrekuensi alfa dan tetha 5000-8000 Hz dapat merangsang tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga merangsang otak menghasilkan hormon serotonin dan endorphen yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan membuat detak jantung menjadi stabil (Murtisari *et,al.*, 2018).

2.4.4 Definisi musik klasik Mozart

Musik klasik *mozart* merupakan musik klasik hasil karya seorang komponis Wolfgang Amadeus Mozart (bahasa Jerman) yang bernama asli Johannes Chrysostomus Wolfgangus Gottlieb Mozart. Wolfgang Amadeus Mozart dianggap sebagai salah satu dari komponis musik klasik Eropa yang terpenting dan paling terkenal dalam sejarah (Tanjung, 2014).

Ciri khas dari musik yang diciptakan *mozart* dapat ditemukan pada setiap karyanya. Kejernihan, keseimbangan, dan transparansi merupakan nuansa yang selalu diangkat oleh *mozart*, meskipun kadang hanya menggunakan nada-nada yang sederhana. Saat mendengar lagu *mozart*, pendengar bisa merasakan kejeniusan bermusik lewat setiap nada yang dipilih. *mozart* menyampaikan emosi yang kuat dengan musik bernuansa kontras antara semangat dan ketenangan. Komposisi yang disusunnya telah berhasil menghadirkan kembali keteraturan bunyi yang pernah dialami bayi selama dalam kandungan (Tanjung, 2014).

2.4.5 Karakteristik musik klasik Mozart

Karakteristik musik klasik yang bersifat terapi adalah musik nondramatis, dinamiknya bisa di prediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis, dan tidak berlirik, temponya 60-80 ketukan pe-menit, tempoini akan sangat bersinergi dengan

alat musik yang di gunakan untuk menimbulkan efek terapi pada klien (Nilsson, 2018).

2.4.6 Durasi mendengarkan musik klasik Mozart

Terapi musik klasik *mozart* dapat dilakukan di rumah, disaat santai dan dimana saja, jaraknya sekitar setengah meter (50 cm) dari tape dapat juga menggunakan *walkman*. Usahakan suara atau volume tidak terlalukeras atau lemah. Dengan menggunakan *earphone*, karena bantalan *earphone* bisa diganti untuk mencegah penularan bakteri dari telinga pasien yang satu ke pasien yang lainnya. Durasi pemberian terapi musik selama 10 menit dapat memberikan efek distraksi, pemberian terapi musik selama 15-20 menit memberikan efek stimulasi sedangkan untuk memberikan efek terapi, musik dapat diberikan selama 30 menit. Musik harus didengarkan minimal 15 menit supaya mendapatkan efek terapeutik (Nilsson, 2018).

2.4.7 Manfaat musik klasik Mozart

Musik adalah stimulus penting untuk perawatan fisik dan psikologis orang. Dapat dikatakan bahwa dengan melodi dan ritme musik yang diciptakan dalam harmoni dasar yang ada, musik memenuhi kebutuhan akan kesejahteraan psikologis dan fisik (Osmanoglu *et,al*,. 2019). Manfaat dari terapi musik adalah :

1. Merangsang kembali emosi yang terlupakan dan mengubah suasana hati orang saat ini (bahagia, kreatif, antusias dan berpikir positif).
2. Membantunya beradaptasi dengan kondisi hidup yang sehat dengan menghasilkan emosi baru.
3. Meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan mengurangi kesusahan, ketakutan dan kecemasan.
4. Membantu pasien pulih dari ketidaknyamanan fisik, untuk mengajarkan cara rileks, berkontribusi pada penguasaan strategi dengan memberikan pelatihan aktivitas waktu luang dan untuk menciptakan lingkungan terapeutik (Osmanoglu *et,al*,. 2019).