

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar *Baby Massage*

2.1.1 Pengertian

Baby massage adalah teknik pijat yang digunakan untuk merangsang sentuhan dan pergerakan pada bayi, dengan tujuan meningkatkan kesehatan, kenyamanan, dan ikatan antara bayi dan orang tua. *Baby massage* dapat dilakukan pada seluruh tubuh bayi, termasuk wajah, kepala, leher, punggung, perut, tangan, dan kaki. *Baby massage* merupakan salah satu metode *non-farmakologis* yang digunakan untuk merangsang kesehatan dan perkembangan bayi. *Baby massage* pada awalnya digunakan sebagai salah satu metode perawatan bayi pada masa lalu, namun seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, *Baby massage* juga dikembangkan sebagai metode terapi yang dapat membantu memperbaiki kualitas tidur, mengurangi stres, meningkatkan kekebalan tubuh, serta membantu meningkatkan kemampuan motorik pada bayi.

Baby massage merupakan teknik pijat yang lembut dan perlahan pada bagian tubuh bayi yang tertentu dengan menggunakan minyak atau lotion khusus untuk bayi. Upaya terapi *non-farmakologis* yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah dengan melakukan *Baby massage*. Pijatan lembut pada bayi dapat membantu merilekskan otot-ototnya sehingga bayi menjadi lebih tenang dan dapat

tidur dengan nyenyak, ketika bayi diberi pijatan, bayi tersebut dapat tertidur dengan nyenyak, dan ketika bangun, daya konsentrasinya menjadi lebih fokus (Dewi, 2022).

2.1.2 Manfaat pijat bayi dalam merangsang dan menyeimbangkan hormon oksitosin

Manfaat *Baby massage* adalah untuk membantu merangsang dan menyeimbangkan hormon-hormon kortisol dan oksitosin, saat ibu memberikan pijatan pada tubuh bayi akan menyebabkan hormon kortisol (hormone stress) yang ada di dalam tubuh bayi berkurang. dengan adanya penurunan hormon stress dalam badan bayi akan menyebabkan bayi lebih riang dan tidak suka menangis. Terapi pijatan akan mengakibatkan produksi hormon oksitosin meningkat. Hormon ini akan merangsang rasa nyaman dan kasih sayang sehingga terjalin ikatan psikologis yang kuat antara ibu dan bayinya. Oleh karena itu, setiap sentuhan yang bayi rasakan akan ditangkap sebagai bentuk kasih sayang dari ibunya.

2.1.3 Manfaat *baby massage* terhadap perbaikan imunitas bayi, dan menstimulasi enzim-enzim yang ada di dalam perut bayi

Baby massage dapat meningkatkan imunitas bayi dan anak, dimana terapi pijat dapat meningkatkan produksi leukosit (sel darah putih) yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi sehingga bayi menjadi lebih sehat. Pijat akan menstimulasi enzim-enzim yang ada di perutnya sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuh bayi akan lebih optimal.

2.1.4 Manfaat *Baby massage* terhadap rangsangan saraf dan kulit Memijat bayi secara teratur dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan rangsangan saraf dan kulit bayi.

2.1.5 Manfaat *Baby massage* terhadap peningkatan nafsu makan bayi

Memijat bayi secara teratur dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan nafsu makan bayi. Pijatan pada perut bayi akan meningkatkan produksi hormon gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan. Pada bayi yang secara rutin dipijat akan meningkatkan produksi kedua hormone ini sehingga menyebabkan nafsu makan dan penyerapan makanan meningkat. Nafsu makan meningkat akan mengakibatkan berat badan bayi dan anak meningkat pula.

2.1.6 Manfaat *Baby massage* terhadap kelancaran peredaran darah dan menguatkan otot-otot bayi

Baby massage akan meningkatkan kelancaran peredaran darah dan menguatkan otot-otot bayi, sebuah penelitian membuktikan bahwa bayi premature yang diberi pijatan mengalami kenaikan berat badan 2x lipat dari pada bayi yang tidak diberi pijatan, selain itu mereka lebih aktif dan tanggap sehingga mampu bebas dari perawatan rumah sakit yang lebih cepat pula.

2.1.7 Manfaat *Baby massage* untuk mengurangi keluhan kembung dan kolik

Bayi yang aktif akan memiliki gerakan yang banyak dan terjadi ketegangan otot-otot sehingga membuat lebih mudah kembung, pijatan yang teratur dan lembut akan melemahkan otot-otot yang tegang.

2.1.8 Manfaat *Baby massage* terhadap perkembangan motorik kasar bayi

Terapi pijatan yang teratur akan memberikan stimulasi motorik kasar. Motorik kasar bayi akan berkembang dengan baik membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antara anggota tubuh dengan otot-otot besar seperti otot lengan dan otot tungkai. Dengan melalui terapi pijatan dan terapi air (SPA) memungkinkan bayi untuk dapat mengeksplorasi tubuhnya sehingga otot-otot bayi akan mendapatkan stimulus perkembangan secara optimal.

2.1.9 Manfaat *Baby massage* terhadap perkembangan motorik halus bayi

Baby massage berhubungan dengan keterampilan fisik yang melibatkan otot kecil dan koordinasi dengan mata dan tangan, stimulasi dilakukan dengan cara mengajak bayi bermain, berbicara dan melakukan kegiatan yang dapat memberikan stimulasi pada gerakan tangan bayi.

2.1.10 Manfaat *Baby massage* terhadap perkembangan otak bayi secara optimal

Baby massage bermanfaat terhadap perkembangan otak bayi secara optimal, melalui gerakan pemijatan. Pada saat bayi dipijat terjadi stimulasi dari adanya gerakan sentuhan pada pijatan, sentuhan ini akan merangsang tumbuh kembang fisik dan otak bayi dan dapat menstimulasi sinapsis yang akan sering diaktifkan sehingga menjadi semakin kuat, pertumbuhan otak bayi pun akan semakin optimal.

2.1.11 Manfaat *Baby massage* terhadap kemampuan bahasa/linguistic bayi sesuai dengan tahap perkembangan usianya

Baby massage memberikan stimulasi pada kemampuan bahasa/linguistic bayi. Pada saat dilakukan pemijatan akan terjadi komunikasi baik *verbal* maupun *non verbal* antara ibu/terapis dengan bayi. Pada saat ibu/terapis memijat dianjurkan untuk mengajak bayi berbicara menjelaskan kegiatan yang dilakukan diiringi dengan ekspresi muka seperti tersenyum dan tertawa. Kegiatan ini akan memberikan stimulasi perkembangan sel sensorik pada kemampuan bahasa/linguistic bayi baik secara verbal dan non verbal. Bayi akan lebih dini mengenal tentang ungkapan emosi dalam bahasa kasih sayang melalui ekspresi.

2.1.12 Manfaat *Baby massage* terhadap kesehatan organ tubuh dan optimalisasi kemampuan organ sensoris.

Baby massage bermanfaat terhadap kesehatan organ tubuh dan optimalisasi kemampuan organ sensoris, dalam *Baby massage* terdapat stimulasi pada titik-titik acupressure yang berhubungan dengan fungsi indera peraba, penciuman, penglihatan, pendengaran serta terhadap keseimbangan.

2.2 Saat yang tepat untuk memijat

2.2.1 Waktu yang tepat

Menurut *HealthyChildren.org*, melakukan *baby massage* dua kali dalam dua minggu adalah pilihan yang baik dan cukup umum. Ini memberi cukup waktu untuk menjadwalkan sesi pijatan bayi tanpa terlalu sering. *Baby massage* adalah cara yang baik untuk berinteraksi dengan bayi dan merangsang perkembangan motorik serta memberikan kenyamanan.

Namun, setiap bayi adalah individu, jadi selalu perhatikan reaksi bayi saat melakukan pijatan. Jika terlihat bayi menikmati sesi pijatan dan tampak merasa nyaman, pijat dapat dilanjutkan dengan jadwal ini. Namun, jika bayi terlihat tidak nyaman atau cenderung tidak suka dengan pijatan, bisa di kurangi frekuensinya atau mencoba berbagai teknik pijatan yang lebih ringan.

Penting untuk menggunakan minyak bayi yang aman dan memastikan terapis memiliki pengetahuan yang cukup tentang teknik pijatan bayi yang tepat untuk menghindari cedera atau ketidaknyamanan pada bayi.

Waktu yang paling tepat dilakukan *Baby Massage* adalah pada saat bayi menunjukkan respon "siap untuk dipijat. *Baby Massage* dapat dilakukan segera setelah bayi dilahirkan sesuai dengan keinginan orang tua. *American touch research institute*, yang menunjukkan bahwa bayi yang di pijar selama 2x15 menit dalam 1 hari , tidurnya nyenyak dan saat bangun konsentrasinya baik dibandingkan sebelum diberikan pijatan. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini:

- a. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
- b. Malam hari, sebelum tidur, waktu ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

2.2.2 Ruangan

Di butuhkan ruangan yang nyaman, hangat, tidak ada lampu di atas bagian kepala bayi, tidak bising dan design ruangan treatment yang menarik,

Persiapan alat:

- a. Alas yang empuk dan lembut
- b. Handuk atau lap, popok dan baju ganti
- c. Minyak untuk memijat
- d. Air hangat, waslap dan tissue.

2.2.3 Persiapan pemijat

- a. Pemijat mencuci tangan sebelum memijat bayi dan pastikan kuku pemijat harus pendek.
- b. Cincin, jam tangan, atau barang yang berpotensi melukai bayi harus dilepas.
- c. Alat komunikasi sebaiknya diposisikan dalam mode 'silent' atau dimatikan.
- d. Usahakan terapis dalam kondisi fit.

2.2.4. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan pijat bayi

- a. Sebelum memijat, terapis harus melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki, hal ini dilakukan untuk memastikan bayi tidak ada memar ataupun luka.
- b. Memandanag mata bayi, disertai pancaran kasih sayang.

- c. Pada saat melakukan treatment usahakan terapis mengiringi dengan menyanyikan lagu atau memutar lagu-lagu yang tenang/lembut
- d. Awali pemijatan dengan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap menambahkan tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila terapis sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pemijatan yang sedang dilakukan.
- e. Sebelum dilakukan pemijatan, lumurkan minyak yang lembut sesering mungkin.
- f. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena pada umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki.
- g. Tanggap pada isyarat yang diberikan oleh bayi, bila bayi menangis cobalah untuk menenangkan bayi sebelum melakukan atau melanjutkan pemijatan. Bila bayi menangis lebih kuat hentikan pemijatan sementara karena mungkin bayi berharap untuk digendong, disusui atau sudah sangat ingin tidur.
- h. Hindarkan mata bayi dari *oil massage*.
- i. Libatkan orang tua dalam proses pemijatan agar bayi lebih tenang dan terjalin hubungan yang baik antara orang tua dan bayi serta terapis.
- j. Hindari memijat bayi setelah selesai menyusui atau setelah makan.
- k. Hindari membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
- l. Hindari memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.

m. Hindari memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.

n. Hindari memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.

o. Prinsip pemijatan bayi disesuaikan dengan usia bayi.

2.2.5 berikut ini hal yang harus diperhatikan pada cara pemijatan sesuai dengan usia bayi:

1. Pada bayi usia 0-1 bulan, disarankan gerakan pemijatan lebih mendekati usapan-usapan halus, sebelum tali pusat sebaiknya hindari pemijatan

2. Pada bayi usia 1-3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.

3. Pada bayi usia 3 bulan - 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat. Sebelum memulai tindakan *baby massage* penting bagi orang tua atau terapis yang akan melakukan *baby massage* untuk memahami dan melakukannya sesuai dengan prosedur.

2.3 Kondisi bayi yang dapat diperhatikan ketika akan di pijat

2.3.1. Bayi siap di pijat

a. Kontak mata

g. Tersenyum

b. *Awake*

h. Kaki menggosok

c. *Alert*

i. Santai

d. Mengoceh

j. Semangat

f. Tangan terbuka

k. Meraih/mengapai

2.3.2. Bayi tidak siap dipijat

a. Tidak ada kontak mata

e. Kepala memutar balik

b. Mengantuk

f. Ketegangan

c. Menangis

g. Kulit berbintik-bintik

d. Tangan digenggam

h. Kekakuan

2.3.3 Minyak yang digunakan untuk untuk *Baby massage*

Minyak yang digunakan adalah minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan/bahan organik yang tidak berbau, tidak berasa, simple, proses pengolahan dengan menggunakan teknik *cold press oil* misalnya minyak biji anggur, bunga matahari, minyak kelapa atau minyak dari buah almond. Secara biokimiawi minyak tersebut sesuai dengan kondisi bayi sehingga mudah dicerna dan mudah berasimilasi dengan kulit.

2.3.4 Berdasarkan rekomendasi dari IMIS minyak yang digunakan untuk pijat bayi adalah:

Minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan/bahan organik yang tidak berbau, tidak berasa, simple, proses pengolahan dengan menggunakan teknik '*cold press oil*' misalnya dengan menggunakan minyak dari biji anggur, bunga matahari, minyak kelapa atau dengan minyak dari buah almond. Secara biokimiawi minyak tersebut sesuai dengan kondisi bayi sehingga mudah dicerna dan mudah berasimilasi dengan kulit, sehingga

tidak berbahaya apabila tertelan oleh bayi. Yang paling dianjurkan adalah minyak/oil dari bahan biji anggur atau grapeseed oil karena memiliki PH yang sesuai dengan PH kulit bayi sehingga tidak mengiritasi.

2.3.5 Minyak/oil yang harus dihindari adalah minyak yang terbuat dari bahan-bahan berikut ini:

1. Minyak yang mengandung bahan kimia, berbau dan berparfum.
2. Minyak sintetis atau minyak mineral berbahan dasar petrol (bensin).
3. Minyak esensial, yang berasal dari tumbuhan khusus (tanaman obat).

Minyak dengan bahan-bahan di atas tidak cocok untuk kulit bayi karena konsentrasinya yang terlalu pekat dan baunya terlalu menyengat serta terlalu menstimulasi otak dan sel-sel tubuh.

Tabel 2.3 Ekspresi Bayi pada Saat Treatment Pijat Bayi

Ekspresi Bayi	Kontak Mata dan Ekspresi Wajah	Suara	Body Language
Menerima	-Mata terbuka dan cerah -Menoleh ke kanan dan ke kiri kemudian tersenyum -Melihat langsung ke orang tua/terapis dengan wajah dan mata yang berseri	-Mengoceh, tertawa, tersenyum, kadang menghisap tangan.	-Telentang dengan nyaman dan tenang. -Gerakan lembut pada tangan dan kaki. -Berusaha meraih orang tua, ada kontak mata dan tersenyum. - <i>Open body language</i>
Menolak	-Mata terpejam dalam kondisi sadar,	Cegukan, kemerahan	-Berusaha merangkak

	menguap atau mengantuk. -Gerakan tak terkontrol -Memalingkan muka dan menggulingkan kepala. -Badan kaku.	pada bagian tubuh dan menangis.	pergi menjauh atau berputar. -Gerakan tak terkontrol dan rewel. -Selalu menjauhi saat dipegang, badan kaku dan kaki menendang - <i>Close body language</i>
--	---	---------------------------------	---

2.4 Urutan Teknik *Baby Massage*

2.4.1. Teknik *Initial Touching*

Teknik "*initial touching*" dilakukan pada awal sesi pijat bayi untuk membantu bayi merasa rileks dan nyaman dengan sentuhan.

Hal yang dilakukan dalam tahapan ini adalah:

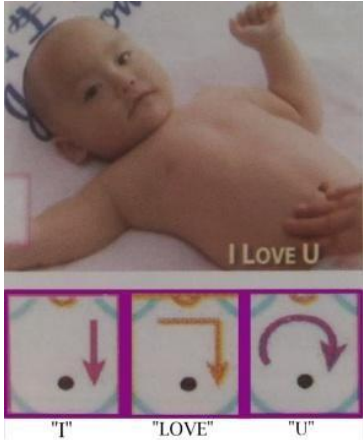
- a. Memohon izin dengan bayi.
- b. *Release emotion.*
- c. Doa bersama dengan bayi.
- d. Melepaskan baju bayi.
- e. Ambil minyak secukupnya kemudian gosok-gosokan di depan bayi atau disamping telinga.
- f. *Initial Touching*

1. Feet (Kaki)

No	Nama Gerakan	Gambar
1	Indian milking (Perahan cara India), Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul <i>softball</i> . Gerakkan tangan kebawah secaran bergantian, seperti pemerah susu.	 A close-up photograph showing a person's hands holding a baby's feet at the ankles. The hands are positioned to massage the feet in a downward, alternating motion, similar to milking a cow.
2	Hug and Glide (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.	 A photograph showing a person's hands holding a baby's feet at the ankles. The hands are positioned to massage the feet in a hugging and gliding motion, starting from the ankles and moving towards the feet.
3	Thumb over Thumb Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dengan tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki.	 A close-up photograph showing a person's hands holding a baby's feet. The thumbs are used to massage the soles of the feet, starting from the heels and moving towards the toes.
4	Toe Rolls (Tarikan lembut jari) Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.	 A close-up photograph showing a person's hands holding a baby's feet. The fingers are used to massage each toe individually, moving from the base of the toe towards the tip.
5	Thumb Press (Titik tekan) Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.	 A close-up photograph showing a person's hands holding a baby's feet. The thumbs are used to press down on the soles of the feet, moving from the heels towards the toes.
6	Top of Foot (Kaki Bagian Atas) Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki kearah jari-jari secara bergantian.	 A photograph showing a person's hands holding a baby's feet. The thumbs are used to massage the top of the feet, starting from the ankles and moving towards the toes.
7	Ankle Circle (Lingkaran pergelangan kaki) Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan	 A photograph showing a person's hands holding a baby's feet. The hands are positioned to massage the ankles in a circular motion, using the thumbs and fingers.

	jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi	
8	Swedish Milking (Perahan cara Swedia) Peganglah pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan anda secara bergantian dari pergelangan tangan	
9	Rolling (Gerakan menggulung) Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.	

2. Tummy (Perut)

No	Nama Gerakan	Gambar
1	Mengayuh sepeda Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri	
2	Sun Moon (Bulan Matahari) Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah	
3	Gerakan I-Llove-U I (3x) Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I" Love (3x) Love, Pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah You (3x) Pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian	

	ke kiri, kebawah dan terakhir diperut kiri bawah.	
4	Walking (jari-jari berjalan) 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.	

3. *Chest (Dada)*

No	Nama Gerakan	Gambar
2	Big Love (Jantung Besar) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah adabayi 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.	
3	Butterfly (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. Gerkana tangan kiri ke bahu kiri dan Kembali ke ulu hati	

4. Hand and Arm

No	Nama Gerakan	Gambar
3	<i>Indian Milking (Perahan cara India)</i> Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dan pundak ke arah pergelangan tangan	
9	<i>Swedish Milking</i> Arah pijatan cara Swedia adalah dari pergelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.	
10	<i>Rolling (gerakan menggulung)</i> Peganglah lengan bagian atas atau bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju	

5. Face (Bagian Wajah)

No	Nama Gerakan	Gambar
1	<i>Cares love/Open Book</i> Letakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Tekankan jari-jari dengan lembut jari tengah dahi keluar kesamping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakan kebawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan kedalam melalui daerah pipi dibawah mata	

2	<i>Eye Brow Relax</i> 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 <i>Upper Lip Lines</i> 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.	 
3	<i>Bottom Lip Lines</i> 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.	
4	<i>Cheek bone circle</i> Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran–lingkaran kecil di daerah rahang bayi.	
5	<i>Sinus Line</i> Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping	

6. *Ears-Neck Massage (Telinga sampai leher)*

No	Nama Gerakan	Gambar
1	<i>Pinna massage</i> (belakang telinga) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan ke arah pertengahan dagu dibawah dagu.	

7. *Back and Buttock (Punggung)*

No	Nama Gerakan	Gambar
1	<i>Back and Forth</i> 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.	
2	<i>Sweeping neck to bottom</i> Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.	
3	<i>Sweeping neck to feet</i> Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi <i>Backside Circle</i>	

5	Combing tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai kepantat bayi	
6	Buttock Stroke 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. Sumber gambar: Akhiriyanti 2020	

2.5 Konsep Dasar Kualitas Tidur Bayi

2.5.1 Pengertian kualitas tidur

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu bangun (Rohmawati & Dewi, 2020). Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari lama tidur malam, terbangun pada malam hari, lama terbangun pada malam hari. Kualitas tidur bayi dapat distimulus melalui tindakan pemberian pijat bayi (Aryani et al., 2022).

Tidur memiliki pengaruh besar pada kesehatan mental, emosional dan fisik juga sistem kekebalan tubuh. Bayi yang tidak cukup tidur lebih

rentan mengalami gangguan kecerdasan, sulit konsentrasi, memori yang buruk dan kehilangan kreativitas. selain itu juga kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan fisik sikap keesokan harinya. Tidur juga memiliki pengaruh besar mental, emosional, fisik dan sistem kekebalan tubuh (Aryani et al., 2022). Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

2.5.2 Teori *Baby Massage* dalam meningkatkan kualitas tidur

Penelitian yang dilakukan di *american touch reserch institute*, yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggu dalam jangka 4 minggu akan memberikan hasil tidurnya lebih nyenyak dan saat bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberikan pijatan (Noorbaya & Siti Saidah, 2020)

2.5.3 Ciri-ciri bayi cukup tidur

Yaitu, bayi akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya. Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

2.5.4 Lama Tidur Bayi

Tabel 2.5 Kebutuhan Tidur Bayi

Usia	Tidur pagi/siang	Tidur Malam	Total waktu tidur
0-2 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	3 jam (dibagi dalam 2x tidur)	9-11 jam	14jam
9-11 bulan	2 jam 30 menit (dibagi dalam 1-2x tidur)	9-11 jam	13,5 jam
≥12 bulan	2 jam 30 menit (dibagi dalam 1-2x tidur)	9-11 jam	13,5jam

(Umanailo, 2017)

2.5.5 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur:

1. Pola Makan

Pola makan bayi dapat mempengaruhi kualitas tidur. Bayi yang terlalu kenyang atau terlalu lapar saat tidur dapat mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan waktu dan porsi makan bayi sebelum tidur.

2. Lingkungan Tidur

Lingkungan tidur yang tidak nyaman atau tidak kondusif dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Faktor seperti kebisingan, pencahayaan yang terlalu terang atau terlalu redup, temperatur yang tidak nyaman, serta kasur dan bantal yang tidak nyaman dapat mengganggu kualitas tidur bayi.

3. Kesehatan Bayi

Kondisi kesehatan bayi seperti sakit atau ketidaknyamanan fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur. Bayi yang merasa tidak nyaman karena tumbuh gigi, pilek, atau masalah pencernaan cenderung mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak.

4. Pola Tidur

Pola tidur bayi dapat mempengaruhi kualitas tidur. Bayi yang tidur terlalu siang atau terlalu lama pada siang hari cenderung sulit tidur pada malam hari. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pola tidur bayi dan menyesuaikan pola tidur bayi dengan usianya.

5. Kebiasaan tidur

Kebiasaan tidur yang tidak sehat seperti terlalu sering begadang atau terlalu sering tidur siang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Kebiasaan ini dapat mempengaruhi ritme tidur bayi dan membuatnya sulit tidur pada malam hari.

6. Faktor Psikologis (Rasa Cemas)

Faktor psikologis seperti kecemasan dapat memengaruhi kualitas tidur bayi. Bayi yang merasa tidak aman atau tidak nyaman cenderung tidak bisa tidur nyenyak. Itulah mengapa penting untuk memberikan bayi perhatian dan kenyamanan yang cukup untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

2.5.6 Mengukur Kualitas Tidur Bayi Berdasarkan Durasi

Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan kuesioner sebagai acuan

penilaian kualitas tidur bayi

Berikut ini adalah kriteria kualitas tidur bayi:

1. Kualitas tidur bayi dikatakan baik, jika kualitas tidur secara subyektif menurut ibu baik, durasi tidur (lamanya waktu tidur malam) lebih dari 9 jam, latensi tidur bayi baik, bayi tidur dengan waktu yang efisien, tidak ada gangguan tidur, tidak rewel dan tidak ada disfungsi siang hari.
2. Kualitas tidur bayi dikatakan buruk, jika kualitas tidur bayi secara subyektif menurut ibu buruk, durasi tidur (lamanya waktu tidur malam) kurang dari ≤ 6 jam, latensi tidur bayi buruk, tidur bayi tidak efisien, terdapat gangguan tidur, rewel dan disfungsi siang hari.

2.6 Konsep Bayi

2.6.1 Bayi

Masa bayi berlangsung selama dua tahun pertama kehidupan pertama kehidupan setelah periode baru lahir selama dua minggu. Masa bayi sering dianggap sebagai keadaan tidak berdaya dimana bayi setiap hari belajar untuk semakin mandiri, sehingga di akhir masa bayi dikenal sebagai anak kecil yang baru belajar berjalan (Umanailo, 2017)

Masa bayi adalah dasar periode kehidupan yang sesungguhnya karena pada saat ini banyak pola perilaku, sikap, dan pola ekspresi emosi terbentuk (Rohmawati & Dewi, 2020)

2.6.2 Karakteristik Perkembangan Pada Masa Bayi

a. Perkembangan Fisik

Selama dua tahun pertama kehidupannya, perkembangan fisik bayi berlangsung sangat ekstensif. Pada saat lahir, bayi memiliki kepala yang sangat besar dibandingkan dengan bagian tubuh lain. Tubuhnya bergerak terus-menerus ke kiri dan ke kanan, sering kali tidak dapat dikendalikan. Mereka juga memiliki refleks yang didominasi oleh gerakan-gerakan yang terus berkembang. Dalam rentang waktu 12 bulan bayi dapat duduk, berdiri, membungkuk, memanjat, dan bahkan berjalan. Kemudian selama dua tahun, pertumbuhan fisiknya melambat, tetapi pada aktivitasnya sepeberlari dan memanjat pertumbuhannya justru berlangsung cepat (Mansur, 2011).

b. 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 refleks disengaja atau penuh arti. Pada saat anak menguasai kemampuan tersebut, maka ia disebut sudah memiliki skill atau keterampilan.

c. 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.

d. 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.

e. 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.

f. 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.

g. 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 naluriah belaka (Mansur, 2011).

h. Psikologi Pada Bayi

Bayi yang secara emosi stabil dan nyaman biasanya akan lebih mudah di berikan asupan makanan sehingga pertumbuhan fisiknya bagus, lebih mudah di ajak berkomunikasi sehingga informasi yang masuk dapat memperkaya pengetahuannya, lebih kreatif, lebih tenang, dan sebagainya. Untuk menata emosi bayi beberapa hal yang bisa di lakukan orang tua sejak bayi di kandungan maupun setelah dilahirkan. Jika ibu membiarkan emosinya meledak-ledak, marah, takut, sedih, atau bahkan terlalu gembira akan berpengaruh pada pertumbuhan psikis bayi karena ikut merasakan apa yang dirasakan ibunya.

2.7 Penelitian yang relevan

1. Penelitian (Noorbaya & Siti Saidah, 2020) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di kelurahan sempaja Selatan kecamatan Samarinda Utara tahun 2019. Tujuan Penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Metode penelitian yang dilakukan adalah *pre Experimental design* dengan rancangan *one grup pretest and post-test design*. Penelitian dilakukan dengan sample 17 bayi dengan Teknik *non Probability sampling* yang di pilih secara *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji statistik *paired t-test* ($\alpha =$

0.05). hasil penelitian didapatkan bahwa kuantitas tidur bayi setelah dilakukan pemijatan mencapai (13,77 jam/hari) dibandingkan sebelum dilakukan pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,29 jam/hari.

2. Penelitian (Kusumastuti et al., 2016) tentang pengaruh pijat terhadap kualitas tidur dan perkembangan motorik pada bayi usia 3-6 bulan. Tujuannya adalah mengetahui pengaruh pijat terhadap kualitas tidur, perkembangan motorik kasar dan halus pada bayi usia 3-6 bulan. metode penelitian dengan uji coba terkontrol secara acak. Dengan sample random sampling dengan jumlah 30 bayi.