

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SEBELUM PELAKSANAAN PIJAT  
BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR SETELAH PIJAT BAYI USIA  
0-6 BULAN DI POSYANDU PLAMBOYAN MAJALAYA  
PERIODE JUNI TAHUN 2018**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna menyelesaikan  
Pendidikan Program studi D III Kebidanan  
STIKesBhaktiKencana Bandung



**Disusun Oleh :**

**ALVIEN VARLINTIA**

**CK 1.15.083**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI KENCANA  
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN  
BANDUNG  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN  
SEBELUM DAN SESUDAH DIPIJAT BAYI DI POSYANDU  
PLAMBOYAN MAJALAYA  
TAHUN 2018**

Disusun Oleh :

**ALVIEN VARLINTIA**


**CK.1.15.083**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN  
STIKes BHAKTI KENCANA BANDUNG**

Telah diperiksa dan disetujui oleh Pembimbing dan telah di perkenankan untuk  
diujikan

Bandung, Agustus 2018

Pembimbing LTA



Sri Lestari Kartikawati, M.Keb

Mengetahui,

Ketua Prodi DIII Kebidanan



Dewi Nurlaela Sari, M.Keb

**LEMBAR PENGESAHAN**

JUDUL : PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA  
0-6 BULAN SEBELUM DAN SESUDAH  
DIPIJAT BAYI DI POSYANDU  
PLAMBOYAN MAJALAYA TAHUN 2018

NAMA MAHASISWA : ALVIEN VARLINTIA

NIM : CK.1.15.083

Telah disidangkan pada tanggal 23 Agustus 2018

Di STIKes Bhakti Kencana Bandung

Penguji I



(Dr. Tia S)

Penguji II



(Sri Ayu , M.Mkes)

Mengetahui,

Ketua

STIKes Bhakti Kencana Bandung



(R. Siti Jundiah, S.Kep.,M.Kep)

## PERNYATAAN PENULIS

Dengan ini saya :

Nama : ALVIEN VARLINTIA  
NIM : CK.115.083  
Program Studi : DIII-Kebidanan  
Judul : Perbedaan Kualitas Tidur Bayi sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Bayi Usia 0-6 bulan di Posyandu Plamboyan Majalaya Periode Juni 2018

Menyatakan :

1. Laporan Tugas Akhir saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Laporan Tugas Akhir saya ini adalah karya tulis yang murni bukan hasil plagiat atau jiplakan, serta asli dari ide gagasan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.

Demikian Surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila kemudain hari terdapat penyimpangan yang tidak etis, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Bandung, Juli 2018

Yang Membuat Pernyataan



Alvien Varlintia

## ABSTRAK

Usia perkembangan bayi terbagi 2 yaitu, neonatus sejak lahir sampai usia 28 hari dan bayi dari usia 29 hari sampai 12 bulan. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorfin yang bisa menurunkan nyeri, sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Dampak dari ibu yang sering memijatkan bayinya adalah bayinya tidur pulas, berat badan bertambah.

Tujuan dari penelitian ini adalah Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Posyandu Plamboyan Majalaya Kabupaten Bandung Tahun 2018. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian *komparatif* dan dengan pendekatan *Eksperimental. Kuasi eksperimen* dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis desain satu kelompok *Post Test*. dengan jumlah sampel 30 orang. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis Univariat dengan persentase dan analisis bivariat dengan Uji Mc-Nemar

Hasil penelitian adalah distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur sebelum pelaksanaan pijat bayi diketahui kurang dari setengahnya bayi memiliki kualitas tidur yang nyenyak. kualitas tidur setelah pelaksanaan pijat bayi diketahui kurang dari setengahnya bayi memiliki kualitas tidur yang nyenyak.

Diharapkan akan menjadi tambahan informasi sehingga dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan tentang pijat bayi serta dapat menyarankan kepada ibu yang telah melahirkan untuk melakukan pijat bayi mengingat dampak positif yang dapat diambil dari pijat bayi

Key word : Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi  
Source : 26 Sumber (2006-2015)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat taufik serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan proposal laporan tugas akhir dengan judul “perbedaan kualitas tidur sebelum pelaksanaan pijat bayi dengan kualitas tidur setelah pijat bayi usia 0-6 bulan di posyandu plamboyan majalaya” tanpa ada suatu halangan apapun.

Dalam penyusunan proposal ini penulis banyak mendapat bimbingan, bantuan, saran, nasehat, dan petunjuk serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. H. Mulyana, S.H.,M.Pd., MH.Kes selaku Ketua Pengurus Yayasan Adhi Guna Kencana yang telah memberikan kesempatan kuliah di STIKes Bhakti Kencana Bandung
2. R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep selaku Ketua STIKes Bhakti Kencana Bandung.
3. Dewi Nur Laelasari M.Keb., selaku Ketua Program Studi Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung.
4. Sri Lestari Kartikawati, S.ST sebagai pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya demi membantu, membimbing serta memberikan arahan.
5. Seluruh staff dosen dan karyawan STIKes Bhakti Kencana Bandung.
6. Kader dan staff Posyandu Plamboyan Majalaya
7. Kedua orang tua serta keluarga tercinta, Mama Eli Herliani dan Papap H.Yoyo Setiawan terima kasih atas doa restu dan dukungannya selama ini. Kakakku Yuli Juita Ningsih dan Dewi Puspitasari. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan membalas semua kebaikannya. Aamin.
8. Terbaik dan tersabar Dany Prasatya Kertadijaya yang terus memberikan semangat, doa, dan mottivasi yang tiada henti.
9. Sahabat yang sama sama sedang berjuang dalam penyelesaian tugas akhir ini Amilla, Firna dan Nadzya terimakasih atas do'a dan semangat selama ini.
10. Kepada teh ismi yang telah membantu melaksanakan penelitian ini.

11. Teman- teman dan saudara T.windi, Teh ia, selvia, shielvy, hanifa keluarga PAGE kalian yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan proposal ini.
12. Serta seluruh pihak yang membantu penulis baik saat perkuliahan maupun dalam penyusunan proposal ini yang tidak bisa dituliskan satu persatu.

Penulis menyadari penulisan ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga segala amal baik ibu/bapak/sdr/i diterima oleh Allah SWT, dan diberikan balasan yang lebih baik oleh-Nya.

Bandung, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat .....	8
1.4.1 Bagi Instansi Kesehatan.....	8
1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan.....	8
1.4.3 Bagi Peneliti.....	8
 <b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>	
2.1 Pengertian Bayi.....	8
2.2 Pertumbuhan dan perkembangan bayi .....	8
2.3 Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang .....	9



2.4 Pijat bayi.....	10
2.4.1 Pengertian.....	10
2.4.2 Manfaat .....	13
2.5 Kualitas Tidur Bayi.....	14
2.6 Faktor Faktor yang mempengaruhi Tidur Bayi .....	17
2.7 Hubungan Pijat bayi dengan kulaitas Tidur Bayi.....	20
2.8 Mekanisme Dasar Pemijatan .....	20
2.9 Waktu Pijat Bayi.....	21

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian .....	37
3.2 Variabel Penelitian .....	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	38
3.3.1 Populasi.....	38
3.3.2 Sampel.....	38
3.4 Kerangka Pemikiran dan Kerangka Konsep.....	39
3.4.1 Kerangka Pemikiran.....	39
3.4.2 Kerangka Konsep.....	41
3.5 Definisi Operasional.....	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	42
3.7 Rancangan Pengolahan Data .....	43
3.8 Rancangan Analisis Data.....	44
3.9 Langkah Langkah Penelitian .....	45

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1 Analisis Univariat.....	46
-----------------------------	----

4.1.1	Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pijat.....	46
4.1.2	Kualitas Tidur Bayi Sesudah Pijat .....	47
4.2	Analisis Bivariat .....	49
4.3	Pembahasan .....	50
4.3.1	Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pijat.....	50
4.3.2	Kualitas Tidur Bayi Sesudah Pijat .....	51
4.3.3	Perbedaan Kualitas Tidur Bayi .....	52

## **BAB V PENUTUP**

5.1	Kesimpulan.....	55
5.2	Saran .....	55

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali <sup>(1)</sup>

Di Indonesia tahun 2012 tercatat jumlah bayi sebanyak 4.462.562 jiwa. Sedangkan menurut Data Statistik Indonesia Tahun 2014 jumlah bayi di Jawa Barat 113.534 jiwa dan jumlah bayi di Kabupaten Bandung 17.534 jiwa. Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali <sup>(1)</sup>

Usia perkembangan bayi terbagi 2 yaitu, neonatus sejak lahir sampai usia 28 hari dan bayi dari usia 29 hari sampai 12 bulan <sup>(2)</sup>. Bayi adalah anak usia 0 sampai 12 bulan. Setiap bayi mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam masa hidupnya. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan, bersifat kontinyu dan pertumbuhan merupakan bagian dari proses perkembangan <sup>(3)</sup>. Pertumbuhan yang meliputi perubahan tinggi badan,

berat badan, gigi, struktur tulang, dan karakteristik seksual. Pertumbuhan ini bersifat kuantitatif

Bayi usia 0-6 belum memiliki pola tidur yang teratur dan lebih banyak menghabiskan waktu tidurnya di siang hari daripada malam hari. Namun seiring bertambahnya usia waktu tidur bayi berangsur - angsur beralih ke malam hari dengan pola tidur yang lebih teratur. Hal ini disebabkan karena semakin banyak aktifitas yang bayi lakukan. (Guvtom, 2010)

Tidur adalah hal penting (meskipun kita tidak tahu persis apa alasannya). Meskipun bertahun-tahun telah diadakan penelitian yang serius, para ilmuwan percaya bahwa tidur itu terjadi ketika kita beralih dari memori-memori yang pendek menuju memori-memori yang panjang. Tidur sepertinya juga bisa meningkatkan sistem kekebalan kita, mungkin itulah mengapa kita merasa seperti banyak tidur ketika kita sedang sakit dan mengapa kita lebih rentan terserang flu, sakit tenggorokan, dan beberapa infeksi yang biasa lainnya ketika kita terlalu lelah. Pada bayi tidur mungkin bisa memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari. Penelitian juga telah menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan pada saat tidur<sup>(4)</sup>

Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorfin yang bisa menurunkan nyeri, sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis. Dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Seni pijat telah diajarkan secara turun-menurun walaupun tidak

diketahui dengan jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat memberikan efek positif pada tubuh manusia. <sup>(5)</sup>.

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan didunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia. Pengalaman pijat pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir si ibu. Proses kelahiran adalah suatu pengalaman traumatik bagi bayi karena bayi yang lahir meninggalkan rahim yang hangat, aman, nyaman dan dengan keterbatasan ruang gerak menuju ke suatu dunia dengan kebebasan ruang gerak tanpa batas yang menunjukkan tanpa sentuhan-sentuhan yang nyaman dan aman disekilingnya, seperti halnya ketika berada didalam rahim. <sup>(3)</sup>

Dampak dari ibu yang sering memijatkan bayinya adalah bayinya tidur pulas, berat badan bertambah, tidak rewel lagi dan dampak dari ibu yang tidak memijatkan bayinya adalah sebenarnya tidak masalah bayi dipijat atau tidaknya,tetapi alangkah baiknya bayi dipijat minimal seminggu dua kali <sup>(3)</sup>

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus.salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi ,karena saat tidur pertumbuhan otak bayi

mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun <sup>(6)</sup>

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit. Kuantitas dan kualitas tidur beragam diantara orang-orang dari semua kelompok usia. Namun, yang menjadi masalah dalam tidur adalah kualitas, bukan kuantitasnya yaitu enam jam tidur nyenyak lebih baik dari pada delapan jam tidur dengan bantuan obat-obatan atau tidur tidak tenang <sup>(7)</sup>

Tidur bayi dengan kuantitas lima atau enam jam, namun keesokan harinya terbangun dengan segar itu berarti kualitasnya tercapai. Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan bayi. Bayi yang tidur mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan, oleh karena itu, kualitas tidur bayi perlu dijaga. Kualitas tidur buah hati dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Bayi yang tidak cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Mengingat akan pentingnya waktu tidur pada perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan pijat <sup>(5)</sup>

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal <sup>(5)</sup>.

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi merupakan suatu masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam).

Fakta menunjukkan ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tau tehnik memijat yang benar <sup>(8)</sup>.

Beberapa rumah sakit di Amerika Serikat, China, Piliphina dan Hongkong, pijat bayi sudah dimasukkan ke dalam sistem pelayanan kesehatan bayi. Pijat bayi diyakini merupakan salah satu stimulus sentuhan (Touch) yang bisa membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Penelitian T.Field dari universitas Miami AS, 2008 menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama 6 minggu pada 6 bayi usia 1-3 bulan juga meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress dan

bertambahnya kadar serotonin. Manfaat yang dapat diperoleh dari pijat bayi yaitu baik untuk bayi maupun orangtua sendiri di Indonesia dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI no.369/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan melakukan pijat bayi.

Setelah mewawancarai beberapa ibu yang memiliki anak 0-6 bulan hasil wawancara menunjukkan banyak ibu yang merasa panik ketika bayinya rewel tetapi ada sebagian ibu yang menganggap hal itu biasa, pengetahuan tentang pijat bayi belumlah sampai pada mereka pijat bayi di anggap sesuatu yang hanya dilakukan apabila bayi mengalami “ticengklak” (bahasa daerah untuk salah posisi) dan biasa dilakukan oleh paraji atau dukun beranak.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimana Kualitas Tidur Sebelum Pelaksanaan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Setelah Pijat Bayi Usia 0-6 Bulan Di Posyandu Plamboyan Majalaya”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**



Untuk mengetahui Perbedaan Kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan sebelum dan sesudah pelaksanaan pijat bayi di Posyandu Plamboyan Majalaya.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan sebelum pelaksanaan pijat bayi di Posyandu Plamboyan Majalaya
2. Untuk mengetahui kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan sesudah pelaksanaan pijat bayi di Posyandu Plamboyan Majalaya
3. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Posyandu Plamboyan Majalaya

#### 1.4 Manfaat Penelitian

##### 1. Bagi Penulis

Penelitian ini bagi penulis merupakan sebuah media pembelajaran untuk menerapkan teori yang telah penulis dapatkan selama perkuliahan ,dan untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama dalam ruang lingkup kesehatan anak tentang pijat bayi

##### 2. Bagi intitusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi perpustakaan atau sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

##### 3. Bagi lahan praktek

Dapat diberikan informasi, saran dan masukan yang dapat berguna sebagai pertimbangan dalam rangka meningkatkan kualitas kebidan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **3.1 Pengertian bayi**

Bayi adalah anak usia 0-12 bulan <sup>(3)</sup>. Bayi merupakan individu yang berusia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi <sup>(9)</sup>. Bayi adalah usia 0 bulan sampai 1 tahun. Makhluk hidup yang baru saja dilahirkan dari Rahim ibu. <sup>(10)</sup>

#### **3.2 Pertumbuhan dan perkembangan bayi**

Pertumbuhan adalah bertumbuhnya ukuran fisik (anatomi) dan struktur tubuh dalam arti sebagian atau seluruhnya karena adanya multiplikasi (bertambah banyak) sel-sel tubuh dan juga bertambah besarnya sel. Pertumbuhan dimulai dari aktivitas pernafasan yang disertai pertukaran gas dengan frekuensi pernafasan antara 35-50 kali per menit, penyesuaian dengan denyut jantung antara 120-160 kali per menit, dengan ukuran jantung lebih besar apabila dibandingkan dengan rongga dada, kemudian terjadi aktifitas (pergerakan) bayi yang mulai meningkat untuk memenuhi kebutuhan gizi seperti menangis, memutar – mutar kepala dan menghisap (rooting reflek) dan menelan <sup>(11)</sup>

#### **3.3 Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang**

Faktor post natal yang berperan dalam tumbuh kembang anak adalah faktor bio-fisiko-psiko-sosial. Contoh dari komponen biologis adalah

kesehatan tubuh/organ,keadaan gizi, kekebalan penyakit. Yang termasuk komponen fisik misalnya perumahan, kebersihan lingkungan, fasilitas kesehatan dan pendidikan. Komponen psiko-sosial misalnya kesehatan jiwa,stimulasi mental,pengaruh keluarga dan sekolah, nilai budaya dll. Proses tumbuh kembang dipemgaruhi oleh 4 faktor:

1. Mikro kosmos (keadaan anak itu sendiri )

Termasuk disini adalah sifat dasar konstitusi anak sejak lahir dan keadaan biologis anak .

2. Makro kosmos (keadaan lingkungan anak)

Termasuk disini adalah sikap orang tua, teman bermain dan guru serta masyarakat.

3. Kesehatan Anak

Kesehatan anak merupakan suatu hal yang penting karena akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya.Golongan bayi dan anak justru merupakan golongan yang sangat rentan terhadap penyakit infeksi dan gizi kurang. Bayi atau anak yang sehat pada umumnya akan tumbuh dengan baik,berbeda dengan anak yang sering terkena infeksi, biasanya pertumbuhannya akan terganggu.

4. Pola Konsumsi Bayi 0-4 Bulan

Masa bayi ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi. Selama periode ini

bayi sepenuhnya tergantung pada perawatan dan pemberian makan oleh ibunya. Asi tanpa makanan lain dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai usia 4 bulan dan sesudahnya hanya berfungsi sebagai sumber protein, vitamin, mineral utama bagi bayi. Untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut maka mulai usia 4 sampai 24 bulan disamping asi juga diberikan makanan pendamping asi.

Dahulu pemberian makanan tambahan diberikan sedini mungkin tetapi setelah ada laporan tentang bahaya yang ditimbulkannya maka dianjurkan agar makanan tambahan diberikan secara bertahap mulai usia 5 bulan.

MPASI hendaknya diperhatikan dan diberikan secara bertahap, bervariasi, dan perhatikanlah adanya resiko alergi pada bayi, apalagi bila salah satu atau kedua orangtua mempunyai riwayat alergi.

### **3.4 Pijat bayi**

#### **3.4.1 Pengertian**

Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan dengan usapan-usapan halus pada permukaan kulit bayi, dilakukan dengan menggunakan tangan yang bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf, otot, system pernafasan serta sirkulasi darah dan limpha <sup>(8)</sup>

Pengalaman pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir si ibu. Proses kelahiran adalah suatu pengalaman traumatic bagi bayi karena bayi yang lahir harus meninggalkan rahim yang hangat, aman dan nyaman dengan

keterbatasan ruang gerak menuju ke suatu dunia dengan kebebasan gerak tanpa batas, yang menakutkan, tanpa sentuhan-sentuhan yang nyaman dan aman di sekelilingnya, seperti halnya ketika berada di dalam rahim <sup>(12)</sup>

Pijat bayi adalah suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak yang sangat luar biasa <sup>(12)</sup>

Pijat bayi adalah seni keperawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam<sup>(13)</sup>

Distribusi frekuensi pijat bayi pada kelompok bayi yang memijatkan bayinya menunjukkan distribusi tertinggi adalah 4 kali dalam sebulan. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak abad keabad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan kedunia, mungkin karena pijat berhubungan dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia <sup>(8)</sup>

Praktek pijat pada bayi sudah menjadi tradisi pada beberapa wilayah India, Bangladesh , Nepal, juga di Indonesia. Penelitian Kulkarni et.al (2010) mengungkapkan bahwa praktek pijat bayi telah dilakukan dan menjadi tradisi pada masyarakat India, Bangladesh, Nepal dan Negara-negara di sekitarnya. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh kesimpulan manfaat dari pijat bayi antara lain peningkatan berat badan bayi,

memperbaiki perilaku tidur bayi, memperbaiki pola makan bayi dan beberapa manfaat lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Bennet et.al (2013) yang berjudul *“massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six month”* menunjukkan berbagai manfaat pijat bayi terhadap perkembangan bayi baik dari segi fisik maupun mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian pijat bayi berdampak pada peningkatan pola tidur bayi, system pernafasan bayi serta meningkatkan pertumbuhan bayi. Pemberian pijat bayi juga menurunkan tingkat stress bayi yang disebabkan adanya intensitas sentuhan bayi dengan orang tua.

Underdwon (2013) mengemukakan bahwa salah satu sisi positif dalam pemberian pijat bayi adalah adanya interaksi atau hubungan ibu dengan bayi yang lebih intensif. Penelitian secara sistematis yang dilakukan termasuk terhadap 34 uji coba terkontrol secara acak menemukan bukti efektivitas pijat bayi pada peningkatan pertumbuhan bayi usia enam bulan kebawah. Namun dalam penelitian ini memberikan rekomendasi bahwa pemberian pijat bayi belum teruji kepada kelompok bayi yang memiliki resiko tinggi.

#### 3.4.2 Manfaat

Manfaat pijat bayi adalah:

1. Dampak Biokimia yang positif

- a. Menurunkan kadar hormon stress (catecholamine)
  - b. Meningkatkan kadar zat daya tahan tubuh (imunoglobulin) terutama IgG, IgA dan IgM
  - c. Meningkatkan kadar serotonin
2. Dampak klinis yang positif
- a. Mengubah gelombang otak secara positif
  - b. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan
  - c. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
  - d. Meningkatkan kenaikan berat badan
  - e. Mengurangi depresi dan ketegangan
  - f. Membuat tidur lelap
  - g. Mengurangi rasa sakit
  - h. Mengurangi kembung dan sakit perut
  - i. Meningkatkan hubungan orang tua dan bayi
  - j. Meningkatkan volume ASI<sup>(3)</sup>

### **3.5 Kualitas tidur bayi**

Total jumlah waktu tidur bayi pada malam hari, pagi hari, dan siang hari diperoleh total waktu tidur bayi pada kelompok pijat dengan rata-rata waktu tidur sebanyak 910 menit atau 15 jam 10 menit, sedangkan pada kelompok tanpa pijat bayi diperoleh rata-rata waktu tidur 723 menit atau 12 jam 3 menit. Gambaran kualitas tidur pada kelompok kasus menunjukkan sebagian besar

memiliki jumlah tidur yang kurang. Jumlah jam tidur yang ideal atau normal untuk menjamin pertumbuhan bayi secara optimal pada usia 0-6 bulan adalah antara 14,5-16 jam perhari <sup>(14)</sup>

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Pada bayi tidur seringkali menjadi suatu masalah sehingga mengganggu pertumbuhan bayi. Hal ini sebagaimana penelitian Whittingham & Douglas (2014) yang mengemukakan antara 23% hingga 27% dari orang tua melaporkan masalah tidur bayi di 6 bulan pertama kehidupannya.

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang di dapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari,bugar saat bangun tidur, dan tidak rewel <sup>(15)</sup>.

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. 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 <sup>(16)</sup>.

Para peneliti di Carnegie Mellon University dan University of Pennsylvania menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri bayi cukup tidur, yaitu, ia 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.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Namun, kelebihan waktu tidur (terutama tidur tenang) menyebabkan terjadi penyimpanan energi berlebihan. Anak pun kurang aktif bermain, sehingga kurang berinteraksi menyebabkan perkembangan emosi dan kognitifnya kurang optimal <sup>(17)</sup>.

Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang

tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya<sup>(18)</sup>.

Pemenuhan kebutuhan tidur seseorang dapat dilihat dari kuantitas dan kualitas tidurnya. Kuantitas dan kualitas tidur beragam diantara orang-orang dari semua kelompok usia. Kuantitas tidur adalah waktu atau jumlah tidur seseorang yang biasanya dihitung dengan jumlah waktu (jam). Sedangkan kualitas adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, 30 perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk<sup>(19)</sup>.

Bayi baru lahir mulai untuk menjalani kehidupan dengan jadwal tidur dan aktivitas yang sistematis, dua sampai dengan 3 hari pasca lahir merupakan hal yang normal bagi bayi untuk tidur terus menerus, yang merupakan fase pemulihan setelah kelelahan dalam menjalani proses kelahiran. Siklus tidur pada bayi sangat bervariasi, tetapi berkisar 16-18 jam per hari<sup>(20)</sup>.

Pola tidur sangat bervariasi pada masa ini. Umumnya bayi yang aktif tidur lebih sedikit daripada bayi yang tenang. Umumnya pada usia 3-4 bulan bayi sudah mengembangkan pola tidur pada malam hari sekurang-kurangnya 9-11 jam. Total secara keseluruhan tidur bayi adalah lebih dari 15 jam. Jumlah tidur siang pada bayi sangat bervariasi, umumnya bayi menjalani 2-3 kali tidur siang. Bayi yang menyusu dengan ASI umumnya tidur lebih panjang serta frekuensi

bangun yang sering bila dibandingkan dengan bayi yang menyusu dengan botol  
(20)

### **3.6 Faktor – factor yang mempengaruhi tidur bayi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur bayi. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa factor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Di antara yang dapat mempengaruhinya adalah :

#### 1) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Atur suasana kamar sehingga nyaman untuk tidur yang meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan juga keadaan boksnya. Anda bisa meletakkan boks di dalam kamar tidur, di samping ranjang orangtua atau di kamar tersendiri. Hindarkan juga suara bising yang membuatnya mudah terjaga. Jangan gunakan pewangi ruangan dan obat pengusir nyamuk yang bisa membuatnya sesak. Nyamuk memang sering membuat bayi tidak nyenyak tidur. Pakailah kelambu yang bisa melindungi bayi dari serangan nyamuk. Keadaan lampu yang sangat terang akan membuat bayi sulit membedakan siang dan malam. Keadaan yang gelap akan merangsang otak untuk memproduksi melatonin, hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar pineal untuk memberitahu otak bahwa diluar hari sudah gelap.

## 2) Latihan Fisik

Setelah beraktifitas fisik seperti bermain, belajar merangkak ataupun berjalan, bayi biasanya akan kelelahan dan tertidur pulas. Untuk menyeimbangkan energy yang telah dikeluarkan, maka ia memerlukan waktu tidur yang cukup. Memijat Bayi Dapat membantunya tertidur pulas karena pemijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin.

## 3) Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. ASI terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein merupakan protein utama pada whey protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna. Alfa protein kaya akan asam amino essensial yang sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi, terutama triptofan. Triptofan adalah asam amino yang berperan dalam proses neurotransmitter dan pengatur pola hidup (neurobehavioral) dimana salah satu fungsinya adalah mengatur pola tidur. Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena merasa belum kenyang. Karena itu, penuhi kebutuhan makan dan minum bayi sebelum tidur. Jika kebutuhan fisiknya dipenuhi, si kecil tidak lagi sering terbangun di tengah malam. Yang perlu diperhatikan, ditinjau dari kesehatan gigi, kebiasaan memberikan susu di malam hari sebaiknya dihentikan setelah gigi bayi muncul (sekitar usia 6 bulan setelah masa ASI eksklusif). Sebagai gantinya, berikan air putih jika ia memang haus atau

tenangkan bayi agar tidur kembali. Selain itu, memberikan makanan terlalu banyak pada bayi terutama susu akan membuat kantong kemih kencang pada malam harinya dan keadaan ini akan membuat bayi lebih sering terbangun.

#### 4) Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur. Pada bayi adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, saluran cerna, saluran kemih, otot atau tulangnya dapat mengganggu tidur bayi <sup>(21)</sup>

### **3.7 Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi**

Pijat bayi dapat mempengaruhi kualitas tidur pada bayi karena pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha (kreativitas,relaksasi,visualisasi) dan meningkatkan gelombang beta (waspada,konsentrasi) serta tetha (relaksasi mendalam,meditasi, peningkatan memori) yang dapat dibuktikan dengan EEG (electro encephalogram)

### **2.8 Mekanisme Dasar Pemijatan (Fisiologi Pijat bayi)**

Ada beberapa mekanisme yang dapat menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, antara lain pengeluaran beta endorfin, aktifitas nervus vagus, produksi serotonin dan mengubah gelombang otak.

#### 1. Pengeluaran beta endorfin

Pengeluaran beta endorfin dapat menyebabkan terjadinya kondisi:

- a. Penurunan enzim ODC (Ornithine decarboxylase), suatu enzim yang peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.
- b. Penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan.
- c. Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormon pertumbuhan.

Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran neurochemical beta-endorphine yang akan mempengaruhi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktifitas ODC jaringan.

#### 2. Aktifitas nervus vagus

Bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak daripada yang tidak dipijat.

#### 3. Produksi serotonin

Pemijatan akan meningkatkan aktifitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress). Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

#### 4. Mengubah gelombang otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap, meningkatkan kesiagaan (alertness) dan konsentrasi. Ini karena pijatan akan mengubah gelombang otak, yaitu dengan penurunan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta. Perubahan gelombang otak ini dapat dibuktikan dengan pemeriksaan EEG (electro encephalogram).<sup>(13)</sup>

### **2.9 Waktu Mulai Pijat Bayi**

Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah bayi lahir. Jadi, dapat dimulai kapan saja sesuai keinginan. Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan tiap hari sejak lahir sampai usia enam atau tujuh bulan. Pemijatan dapat dilakukan pagi hari sebelum mandi. Bisa juga malam hari sebelum bayi tidur sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak<sup>(13)</sup>

### **2.10 Persiapan Sebelum Memijat**

Menurut Aurelia (2011), ada beberapa hal yang harus disiapkan sebelum melakukan pemijatan, di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Mencuci tangan dan tangan dalam keadaan hangat.

- 2) Hindari kuku panjang dan perhiasan yang bisa menggores kulit bayi.
- 3) Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak menguap.
- 4) Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar.
- 5) Usahakan tidak diganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan semua tahap pemijatan.
- 6) Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih.
- 7) Ibu atau ayah duduk dalam posisi nyaman dan tenang.
- 8) Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi.
- 9) Sebelum memijat, mintalah izin kepada bayi dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara.
- 10) Gunakan minyak ketika memijat untuk menghindari luka akibat gesekan yang dapat terjadi karena kontak dengan kulit. Minyak yang cocok adalah minyak zaitun, minyak telon atau baby oil. Jangan gunakan minyak aroma terapi karena terlalu keras untuk kulit bayi

### **2.11 Hal-hal yang Dilakukan Selama Pemijatan**



Selama pemijatan dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Memandang mata bayi.
2. Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang atau lembut untuk membantu menciptakan suasana kasih sayang sehingga selama pemijatan tenang selama pemijatan berlangsung.
3. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan berlangsung ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila Anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai nyaman dengan pemijatan yang sedang dilakukan.
4. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan lotion yang lembut sesering mungkin.
5. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi, umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan member kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Oleh karena itu, urutan pemijatan dimulai dari bagian kaki,perut,dada,tangan,muka dan diakhiri pada bagian punggung.
6. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi, seperti menangis. Cobalah menenangkan bayi sebelum melakukan pemijatan lebih keras. Hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah sangat ingin tidur.

7. Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa lebih segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi. Namun, apabila pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.
8. Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk lebih lanjut tentang pemijatan bayi.
9. Hindarkan mata bayi dari baby oil atau lotion <sup>(13)</sup>

### **2.12 Hal-hal yang Tidak Dianjurkan Selama Pemijatan**

Hal-hal yang tidak dianjurkan selama pemijatan sedang berlangsung adalah sebagai berikut:

- 1) Memijat bayi langsung setelah selesai makan.
- 2) Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
- 3) Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
- 4) Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
- 5) Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi. <sup>(13)</sup>

### **2.13 Teknik Pijat Bayi**

Secara umum, pemijatan sebaiknya dimulai dari kaki bayi, permulaan seperti ini akan memberikan kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Itu sebabnya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, kemudian perut, dada, tangan muka dan diakhiri pada bagian punggung. <sup>(22)</sup>