

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengertian dan Fungsi Tidur

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Beberapa ahli berpendapat bahwa tidur diyakini dapat memulihkan tenaga karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya (Potter, 2005). Tercukupinya kebutuhan tidur bisa membuat seseorang aktif dan fresh dalam menjalankan aktivitasnya. Tercukupi disini lebih pada persoalan daripada kuantitas. Artinya, orang yang tidur lima jam tapi kualitasnya bagus, lebih baik daripada orang yang tidurnya tujuh jam tapi kualitasnya jelek. Kebutuhan tidur sangat tergantung usia, aktivitas, dan pekerjaan seseorang (Aman, 2005). Peneliti menyimpulkan bahwa tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang bersifat biologis dan fisiologis dalam suatu keadaan berulang-ulang yang relatif kegiatannya tanpa sadar penuh untuk memperbaiki atau memulihkan sistem tubuh manusia untuk waktu ke depan pada periode terjaga atau melakukan kegiatan sehari-hari.

Istirahat dan tidur sangat penting bagi kesehatan. Jika seseorang yang sedang sakit memerlukan lebih banyak istirahat dan tidur dibandingkan

pada umumnya. Seringkali, seseorang lemah karena menggunakan energi secara berlebihan dalam melakukan aktivitas kehidupannya sehari-hari. Istirahat dapat memulihkan kembali energi seseorang, membiarkan individu untuk mulai berfungsi lagi secara optimal. Ketika seseorang kurang istirahat, mereka mudah marah, tertekan, dan lelah, serta mereka kesusahan untuk mengendalikan emosi mereka (Kozier *et.al*, 2004).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis, atau kebutuhan paling bawah dari piramida kebutuhan dasar. Tidur adalah suatu kegiatan relatif tanpa sadar yang penuh, ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan kegiatan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan jasmaniah yang berbeda (Tarwoto & Wartonah, 2004).

Menurut Kozier *et.al* (2004), tidur menggunakan kedua efek psikologis pada jaringan otak dan organ-organ tubuh manusia. Tidur dalam beberapa cara dapat menyegarkan kembali aktivitas tingkatan normal dan aktivitas normal pada bagian jaringan otak. Menurut Dewit (2001), istirahat dan tidur yang cukup adalah sangat penting bagi kesehatan dan pemulihan dari kondisi sakit.

Selama tidur semua fungsi-fungsi tubuh terisi diperbaharui lagi. Istirahat tidak hanya mencakup tidur, tetapi juga bersantai, perubahan dalam aktifitas, menghilangkan segala tekanan-tekanan kerja atau masalah-masalah lainnya (Dian, 2006).

Menurut Aman (2005), tidur memang sangat penting bagi tubuh

manusia untuk jaringan otak dan fungsi organ-organ tubuh manusia karena dapat memulihkan tenaga dan berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Selain itu juga bisa merangsang daya asimilasi karena tidur terlalu lama justru bisa menimbulkan hal yang tidak sehat dikarenakan tubuh menyerap atau mengasimilasi sisa metabolisme yang berakibat tubuh menjadi loyo dan tidak bersemangat saat bangun tidur. Sehingga tidur berfungsi untuk mengembalikan tenaga untuk beraktifitas sehari-hari, memperbaiki kondisi yang sedang sakit, tubuh menyimpan energi selama tidur dan penurunan laju metabolik basal menyimpan persediaan energi tubuh.

2. Pola Tidur

Tidur merupakan aktivitas yang melibatkan susunan saraf pusat, saraf perifer, endokrin kardiovaskuler, respirasi dan muskuloskeletal. Pengaturan dan kontrol tidur tergantung dari hubungan antara dua mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk tidur dan bangun. *Reticular activating system* (RAS) di batang otak atas diyakini mempunyai sel khusus dalam mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran (Potter, 2005).

Gambaran pola tidur, lazim disebut sebagai arsitektur tidur terdiri dari dua tahapan utama yaitu; tahap REM dan tahap NREM (*non-REM*.) Tahap NREM dibagi lagi menjadi 4 tahapan yang berurutan dari tahap 1 hingga 4 (Kozier, 2004).

a. Tidur REM (*rapid eye movement*)

Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial yang ditandai dengan mimpi yang bermacam-macam, otot-otot yang meregang, kecepatan jantung dan pernafasan tidak teratur (sering lebih cepat), perubahan tekanan darah, gerakan otot tidak teratur, gerakan mata cepat, pembebasan steroid, sekresi lambung meningkat dan ereksi penis pada pria. Saraf-saraf simpatetik bekerja selama tidur REM, diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis dan memori (Potter, 2005). Pada tidur REM, otak bekerja sangat aktif dan metabolisme otak meningkat sampai 20 %. Pada fase ini orang yang tidur agak susah dibangunkan atau spontan terbangun (Kozier, 2004).

b. Tidur NREM (*non rapid eye movement*)

Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam tidur gelombang pendek karena gelombang otak selama tidur NREM lebih lambat dari pada gelombang alpha dan beta pada orang yang sadar atau tidak dalam keadaan tidur. Tanda tidur REM adalah mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah dan kecepatan pernafasan turun, metabolisme turun dan gerakan mata lambat (Potter, 2005). Biasanya tidur pada malam hari itu adalah tidur NREM. Tidur ini sangat dalam, tidur penuh dan dapat memulihkan kembali beberapa fungsi fisiologis. Pada umumnya, semua proses metabolisme mengacu pada tanda-tanda

vital, metabolisme turun dan aktivitas otot menurun (Kozier, 2004).

Tidur NREM mempunyai empat tahap, yang pertama adalah tidur tahap I yang merupakan tahap transisi, berlangsung selama lima menit yang mana seseorang beralih dari sadar menjadi tidur. Seseorang merasa rileks, mata bergerak, kecepatan jantung dan pernafasan turun secara jelas. Gelombang alpha sewaktu seseorang masih sadar digantikan dengan gelombang beta yang lebih lambat dan dapat dibangunkan dengan mudah. Selanjutnya tahap II merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh menurun. Mata masih bergerak, kecepatan jantung dan pernafasan turun secara jelas, suhu tubuh dan metabolisme menurun. Gelombang otak ditandai dengan *sleep spindles* dan gelombang K kompleks yang berlangsung pendek dalam waktu 10 – 15 menit. Dan yang tahap III, pada tahap ini kecepatan jantung, pernafasan serta proses tubuh berlanjut mengalami penurunan dan sulit dibangunkan. Gelombang otak menjadi lebih teratur dan terdapat penambahan gelombang delta yang lambat. Terakhir tahap IV, merupakan tahap tidur dalam, yang ditandai dengan predominasi gelombang delta yang melambat. Kecepatan jantung dan pernafasan turun, rileks, jarang bergerak dan sulit dibangunkan dan mengalami 4 sampai 6 kali siklus tidur dalam waktu 7 – 8 jam (Kozier, 2004).

Kekurangan tidur REM lebih menjengkelkan dan tidak menyenangkan daripada kekurangan NREM. N. R. Culler dan H B Cohen, dalam " *The Effect of One Night's Sleep Loss on Moods and*

Memory in Normal Subjects," mengidentifikasi bahwa orang yang kehilangan tidur mengakibatkan orang tersebut kurang berintegrasi dengan baik dan kurang efektif mereka menunjukkan tanda-tanda kebingungan, curiga dan gampang menyerah. Mereka terlihat khawatir, tak merasa aman, mudah marah, dan berpengaruh pada selera makannya serta menyebabkan orang mengalami banyak kerugian. Penelitian menunjukkan bahwa tidur nyenyak lebih penting dari (tidur) bermimpi. Tubuh mencoba mengembalikan keseimbangan normalnya diantara tahap- tahap tidur tersebut (Dian, 2006).Tidur dalam waktu delapan jam, seseorang akan berkali-kali mengalami tahap kenyamanan. Jadi, bukan berarti ketika sudah memasuki tahap ke-3 dan ke-4 akan terus berlangsung hingga pagi. (Riyanto, 2008).

Potter (2005) berpendapat bahwa, selama tidur NREM bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung dan selama tidur gelombang rendah yang dalam (NREM tahap IV) tubuh melepaskan hormone pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Selain itu, tubuh menyimpan energi selama tidur dan penurunan laju metabolik basal menyimpan persediaan energi tubuh.

Tidur dengan pola yang teratur ternyata lebih penting jika dibandingkan dengan jumlah jam tidur itu sendiri. Pada beberapa orang, mereka merasa cukup dengan tidur selama 5 jam saja pada tiap

malamnya (Kozier, 2004). Secara umum, durasi atau waktu lama tidur mengikuti pola sesuai dengan tahap tumbuh kembang manusia.

Tidur merupakan suatu urutan keadaan fisiologis yang dipertahankan oleh integrasi tinggi aktivitas sistem saraf pusat yang berhubungan dengan perubahan pada sistem saraf perifer, endokrin, kardiovaskular, pernafasan dan muskular. Mekanisme tidur tergantung pada hubungan antara dua mekanisme serebral yang mengaktifkan secara intermiten dan menekan pusat otak tertinggi untuk mengontrol tidur dan menyebabkan tidur (Potter, 2005). Waktu tidur yang paling tepat adalah pada malam hari karena siang hari secara alamiah digunakan untuk bekerja dan beraktivitas. Tidur sangat berpengaruh terhadap metabolisme tubuh seseorang. Selain itu juga bisa merangsang daya asimilasi karena tidur terlalu lama akan menimbulkan tubuh menjadi loyo dan tidak bersemangat (Aman, 2005).

3. Pola Tidur Bayi

Bayi baru lahir adalah bayi yang dilahirkan baik dalam kondisi cukup bulan. Bayi adalah anak usia 0-12 bulan (Saifudin, 2002). Tahapan –tahapan bayi ada 2, yaitu :

- 1) Masa bayi dini (umur 1-12 bulan)

Pertumbuhan yang pesat dan proses pematangan berlangsung secara kontinue terutama meningkatkan fungsi system saraf.

2) Masa bayi akhir (umur 1-2 tahun)

Kecepatan pertumbuhan mulai menurun dan dapat kinerja dalam perkembangan motoric dan fungsi eksresi (Agustin, 2009).

Jumlah lama tidur tiap kelompok usia juga berbeda-beda tergantung faktor fisik, psikis dan lingkungan. Pada bayi baru lahir membutuhkan tidur selama 14 – 18 jam sehari, pernafasan teratur, gerak tubuh sedikit 50% tidur NREM dan terbagi dalam 7 periode. Dan pada bayi tidur selama 12 – 14 jam sehari, sekitar 20 – 30 % tidur REM, tidur lebih lama pada malam hari dan punya pola terbangun sebentar. Pada usia 6-9 bulan memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam perhari dan mereka sudah bisa tidur selama tujuh jam sekali waktu. Bayi mungkin melakukan satu atau dua kali tidur siang per hari, yaitu sekali di pagi hari dan sekali di sore hari. Pada usia 9-12 bulan, bayi tidur dalam tempo sekitar 12 jam di malam hari dan tidur siang dua kali sehari dalam tempo satu jam atau dua jam sekali waktu (Asmadi, 2008).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur Bayi

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Di antara yang dapat mempengaruhinya adalah (Graham dan Charles, 2002):

a. 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. Kenyamanan suasana kamar untuk tidur yang meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan juga keadaan boksnya. Kebisingan membuat bayi mudah terjaga. Pewangi ruangan dan obat pengusir nyamuk dapat membuat bayi mengalami sesak napas. Nyamuk memang sering membuat bayi tidak nyaman tidur, sehingga perlu memakai 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.

b.Latihan Fisik

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari atau setelah melakukan pijatan dan mencapai kelelahan. Latihan 2 jam atau lebih dalam hal ini pijatan bayi yang dilakukan sebelum waktu tidur membuat tubuh mendingin dan mempertahankan suatu keadaan kelelahan yang dapat meningkatkan relaksasi karena pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin.

c.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 *neurotranmitter* 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. 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.

d. 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.

5. Pijat Bayi

a. Pengertian Pijat Bayi

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan

yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Lee, 2009).

Pijat bayi adalah seni perawatan kesehatan pada bayi dengan terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu sehingga manfaat pengobatan dan kesehatan tercapai. Banyak penelitian menunjukkan bahwa pemijatan pada bayi memberikan manfaat sangat besar pada perkembangan bayi, baik secara fisik maupun secara emosional. Pijat bayi akan merangsang peningkatan aktivitas nervus vagus yang akan menyebabkan penyerapan lebih baik pada sistem pencernaan sehingga bayi akan lebih cepat lapar dan ASI akan lebih banyak diproduksi (Luize, 2006).

Pengaruh positif sentuhan pada proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Namun, penelitian ilmiah tentang hal ini masih belum banyak dilakukan. Kulit merupakan organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini. Oleh karena itu, sejak dalam kandungan, janin telah dapat merasakan belaian hangat cairan ketuban.

Pengalaman pijat yang 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 harus meninggalkan rahim yang hangat, aman, dan nyaman, dan

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 (Suririnih, 2009).

b. Manfaat Pijat Bayi

Bagaimana penelitian tentang pijat bayi menunjukkan bahwa pemijatan pada bayi mempunyai manfaat yang sangat besar pada perkembangan bayi, baik secara fisik maupun secara emosional. Pijat bayi akan merangsang peningkatan aktivitas nervus vagus yang akan menyebabkan penyerapan lebih baik pada system pencernaan sehingga bayi akan cepat lapar dan ASI akan lebih banyak diproduksi (Luize, 2006).

Berikut ini beberapa hasil laporan penelitian para pakar mengenai manfaat pijat bayi (Roesli, 2001):

1) Meningkatkan berat badan

Penelitian yang dilakukan oleh prof. T. Field dan Scafidi (1986 dan 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3x15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20 % - 47 % lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan yang berusia 1-3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2 kali seminggu selama 6 minggu juga didapatkan kenaikan berat badan 50 % yang lebih dari kontrol.

2) Meningkatkan pertumbuhan

Scanberg (1989) melakukan penelitian pada tikus dan menemukan bahwa tanpa dilakukan rangsangan raba/taktil pada tikus telah terjadi penurunan hormon pertumbuhan.

3) Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap

Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Di Touch Research Institute, Amerika, dilakukan penelitian pada sekelompok anak dengan pemberian soal matematika. Setelah itu dilakukan pijatan pada anak-anak tersebut selama 2x15 menit setiap minggunya. Selanjutnya, pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50 % dari sebelum dipijat (Roesli, 2008).

4) Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding)

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih di antara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti baik dan percaya diri (Kusumawati, 2009).

5) Meningkatkan produksi ASI

Berdasarkan penelitian Cyntia Mersmann (2000), ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI perah lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Pada saat menyusui bayinya, mereka merasa kewalahan karena ASI terus menerus menetes dari payudara yang tidak disusukan. Selain itu, pijat bayi akan membuat bayi cepat lapar. Makin banyak ASI disedot oleh bayi (menyusui), maka produksi ASI makin meningkat. Ini karena dalam proses produksi ASI berlaku hukum supply and demand. Artinya, makin banyak ASI dikeluarkan, makin banyak pula ASI diproduksi. Begitu pula sebaliknya (www.Ibudananak.com, 2008).

6) Meningkatkan daya tahan tubuh

Penelitian terhadap HIV yang dipijat selama 5 kali dalam seminggu 1 bulan, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah dan toksisitas sel pembunuh alami (natural killer cells).Hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita HIV.

7) Meningkatkan kesehatan bayi

Hasil penelitian membuktikan bahwa pijat pada bayi mempunyai efek positif yang dapat mempertahankan kesehatan bayi (Roesli,2001).

- a) Efek biokimia dan fisik yang positif pijat, antara lain menurunkan kadar hormon stres (*catecholamine*) dan

meningkatkan kadar serotonin

- b) Efek biokimia, pijatan memberikan efek fisik/klinis yaitu antara lain meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami), mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding), meningkatkan volume air susu pemberian ASI secara eksklusif dapat ditingkatkan, khususnya oleh ibu-ibu karier (pekerja).

a. Cara melakukan pijat bayi

Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah bayi dilahirkan, sesuai keinginan orangtua. Pijatan dapat dilakukan setiap hari dan sejak kelahiran sampai berusia 6-7 bulan. Waktu terbaik dalam melakukan pemijatan adalah pagi hari, saat orang tua dan anak siap memulai hari yang baru dan malam hari, sebelum tidur dan sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

- 1) Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pemijatan sebagai berikut (Luize, 2006):

- a) Tangan bersih dan hangat.
 - b) Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
 - c) Ruang untuk memijat diupayakan agar hangat dan tidak pengap.
 - d) Bayi sudah kenyang atau tidak lapar
 - e) Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
 - f) Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang.
 - g) Baringkanlah bayi di atas permukaan air yang rata, lembut, dan bersih.
 - h) Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (*baby oil/lotion*)
 - i) Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara.
- 2) Hal-hal yang dianjurkan selama melakukan pemijatan, antara lain (Luize, 2006):
- a) Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
 - b) Bernyanyilah atau putarkanlah lagu-lagu yang tenang/ lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.

- c) 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 dilakukan.
- d) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkanlah *baby oil* atau *lotion* yang lembut sesering mungkin.
- e) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberikan kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karenanya, urutan pemijatan pada bayi dianjurkan mulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan diakhiri pada bagian punggung.
- f) Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi anda. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkannya sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan mungkin bayi minta digendong, disusui atau sudah mengantuk dan sangat ingin tidur.
- g) Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi (*baby oil*). Namun, kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.

- h) Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi.
 - i) Hindarkan mata bayi dari percikan atau lelehan *baby oil/ lotion*.
- 3) Hal-hal yang tidak dianjurkan dalam menerapkan pijat bayi (Luize, 2006):
- a) Jangan memijat bayi langsung setelah selesai makan.
 - b) Jangan membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
 - c) Jangan memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
 - d) Jangan memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
 - e) Jangan memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.
- 4) Cara pemijatan berdasarkan usia bayi (Roesli, 2001), yaitu:
- a) Bayi umur 0 – 1 bulan
Gerakan lebih mendekati usapan halus, sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
 - b) Bayi umur 1 – 3 bulan
Gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu singkat.
 - c) Bayi umur 3 bulan - 3 tahun
Seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dalam waktu yang semakin meningkat.

Tahap – Tahap pemijatan bayi adalah sebagai berikut (Prasetyono, 2013).

1) Kaki

a) Perahan cara India

- (1) Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *soff ball*.
- (2) Garakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

b) Peras dan putar

- (1) Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan.
- (2) Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.

c) Telapak kaki

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

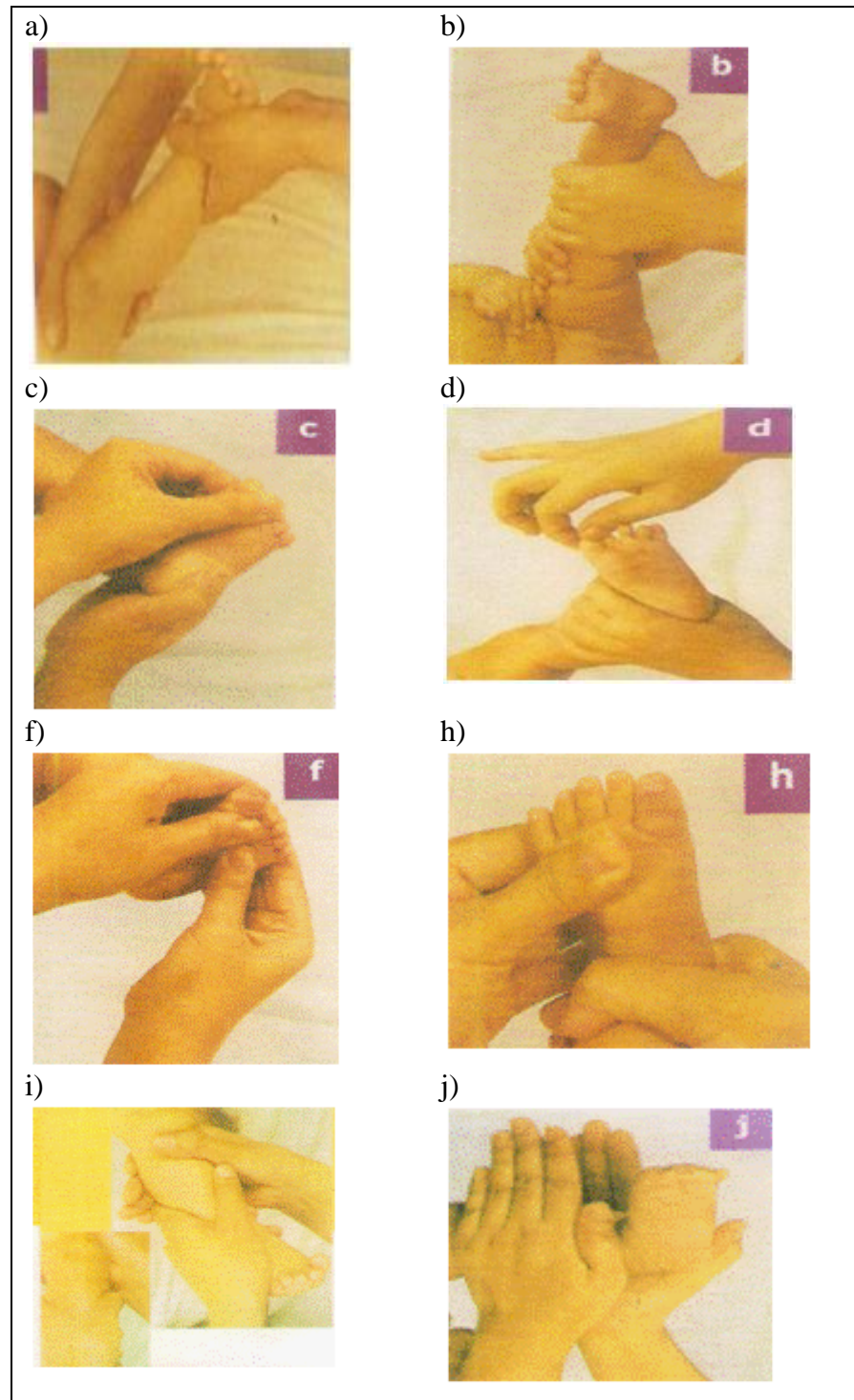
d) Tarikan lembut jari

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

e) Gerakan peregangan(*stretch*)

- (1) Gunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit.

- (2) Gunakan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.



Gambar 2.1 Cara Pemijatan Pada Kaki Bayi
Sumber: Prasetyono (2013)

f) Titik tekanan

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

g) Punggung kaki

Gunakan kedua ibu jari secara bergantian, pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.

h) Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circle*)

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

i) Perahan cara Swedia

(1) Peganglah pergelangan kaki bayi.

(2) Gerakkan tangan Anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

j) Gerakan menggulung

(1) Pegang pangkal paha dengan kedua tangan

(2) Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.

k) Gerakan akhir

(1) Setelah semua gerakan di atas dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi.

(2) Letakkan kedua tangan Anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha.

- (3) Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

2) Perut

Hindari penijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk

a) Mengayuh sepeda

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

b) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

- (1) Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan.
- (2) Gunakan tangan lain untuk memijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.

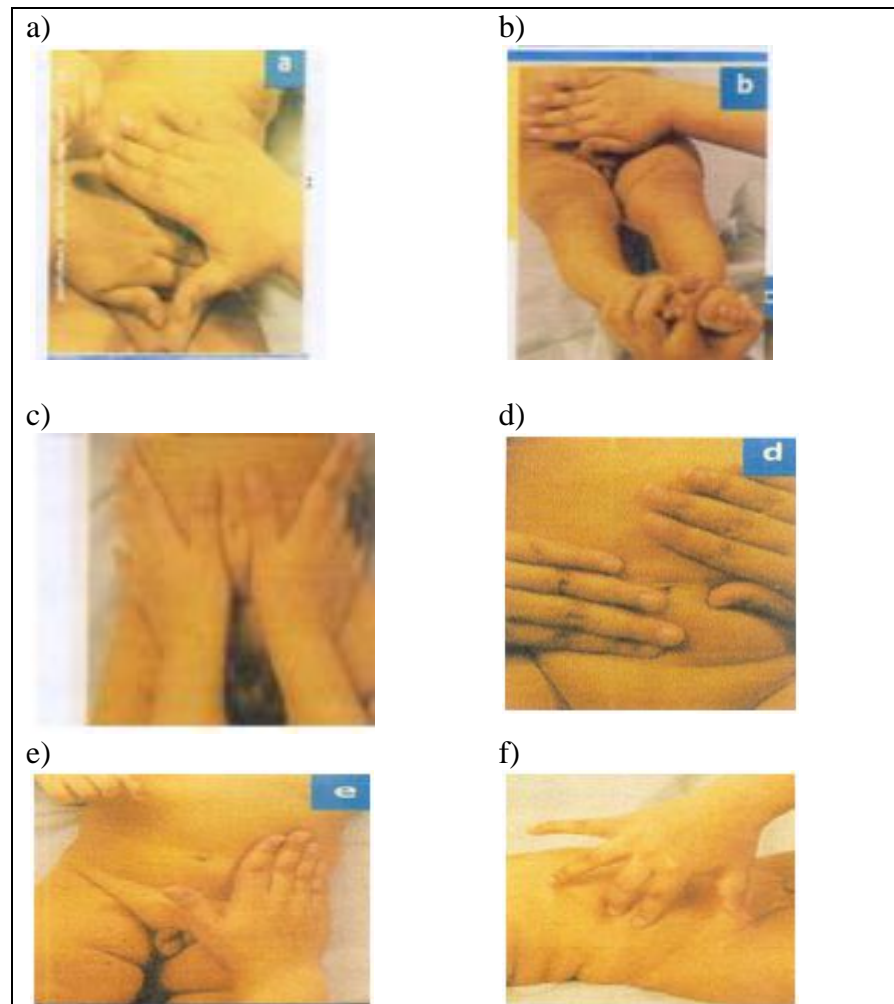
c) Ibu jari ke samping

- (1) Letakkan kedua ibu jari di samping kanan-kiri pusat perut.
- (2) Gerakkan ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri.

d) Bulan-matahari

- (1) Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut bagian kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari (M) beberapa kali.
- (2) 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).

- (3) Lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan).



Gambar 2.2 Cara Pemijatan Pada Perut Bayi
Sumber: Prasetyono (2013)

e) Gerakan *I Love You*

- (1) “I” :Pijatlah perut bayi dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”

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

(3) “*You*” : Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir di perut kiri bawah.

f) Gelembung atau jari-jari berjalan (*walking finger*)

(1) Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan.

(2) Gerakkan jari-jari Anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

3) Dada

a) Jantung besar

(1) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan Anda di tengah dada bayi/ ulu hati.

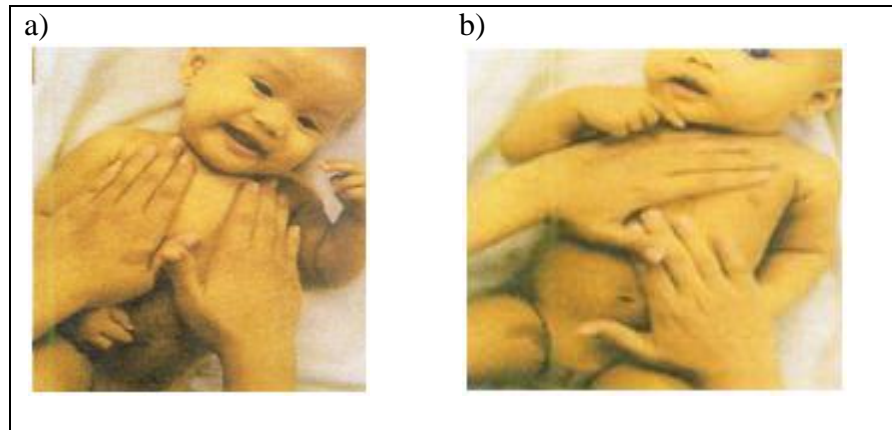
(2) Buatlah gerakan ke atas sampai bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

b) Kupu-kupu

(1) Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat

menyilang dari tengah dada / ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati.

(2) Gerakan tangan kiri Anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.



Gambar 2.3 Cara Pemijatan Pada Dada Bayi
Sumber: Prasetyono (2013)

4) Tangan

a) Memijat ketiak (*armpits*)

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

b) Perahan cara India

(1) Pegang lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul *soft ball*, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi.

(2) Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan.

(3) Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

c) Peras dan putar (*squeeze dan twist*)

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

d) Membuka tangan

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

e) Putar jari-jari

(1) Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar.

(2) Akhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

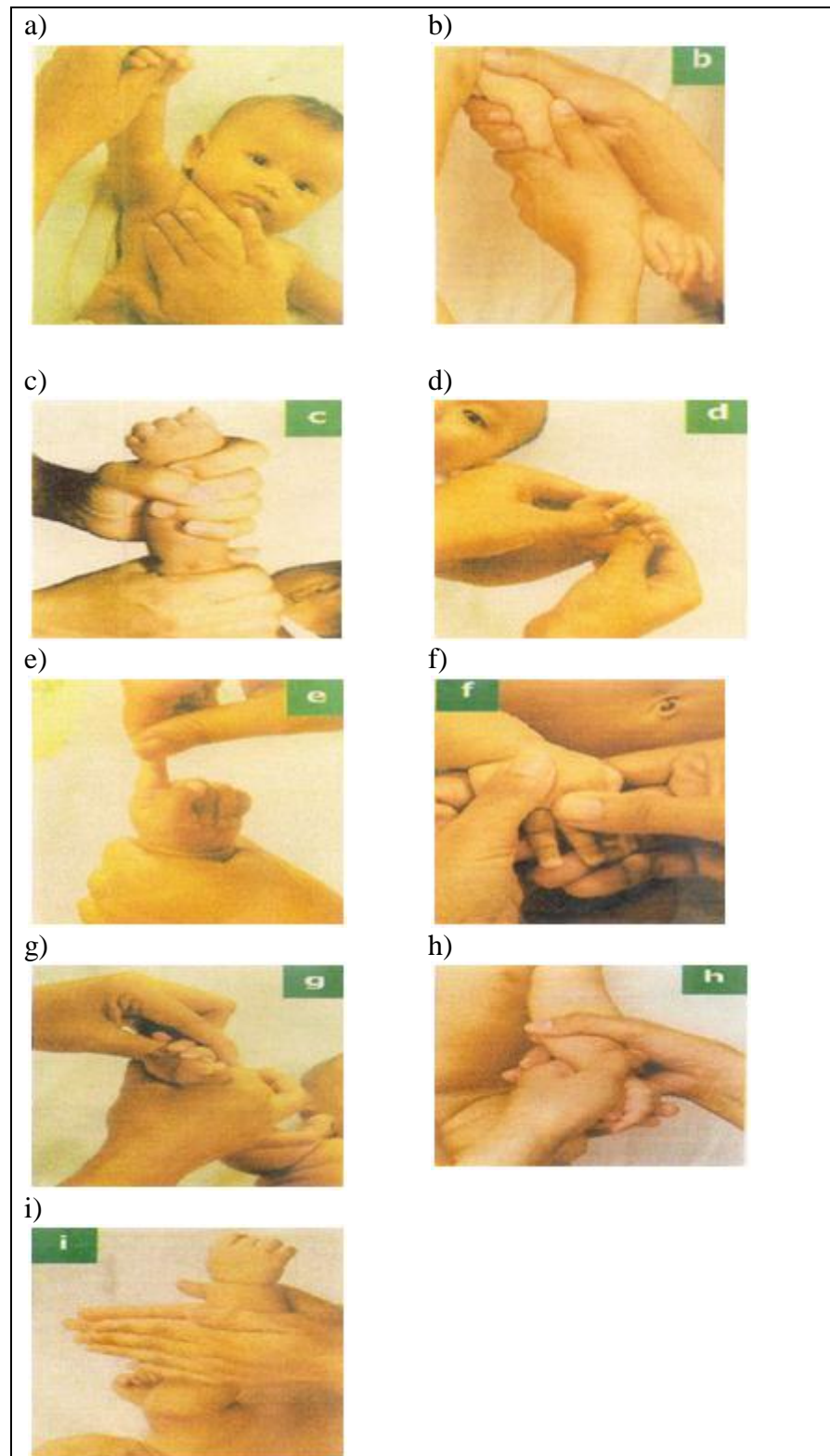
f) Punggung tangan

(1) Letakkan tangan bayi di antar kedua tangan Anda.

(2) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

g) Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.



Gambar 2.4 Cara Pemijatan Pada Tangan Bayi
Sumber: Prasetyono (2013)

h) Perahan cara Swedia

- (1) Gerakkan tangan kanan dan kiri Anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.
- (2) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri ke arah pundak.

i) Gerakan menggulung

- (1) Pegang lengan bayi bagian atas/ bahu dengan kedua telapak tangan.
- (2) Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/ jari-jari.

5) Muka

a) Dahi : Menyetrika dahi (*open book*)

- (1) Letakan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi.
- (2) Tekankan jari-jari Anda dengan lembut mulai dari tengah keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.
- (3) Gerakkan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi dan bawah mata.

b) Alis : Menyetrika alis

- (1) Letakkan kedua ibu jari di antara alis mata.

- (2) gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan kelopak mata, mulai dari tengah kesamping seolah menyetrika alis.

c) Hidung : Senyum I

- (1) Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis.
- (2) Tekankan ibu jari Anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat bayi tersenyum.

d) Mulut bagian atas : Senyum II

- (1) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah hidung.
- (2) Gerakkan kedua ibu jari Anda di tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

e) Lingkaran kecil di rahang (*small circles around jaw*)

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

f) Belakang telinga

- (1) Gunakan ujung-ujung jari untuk memberikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.
- (2) Gerakan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.



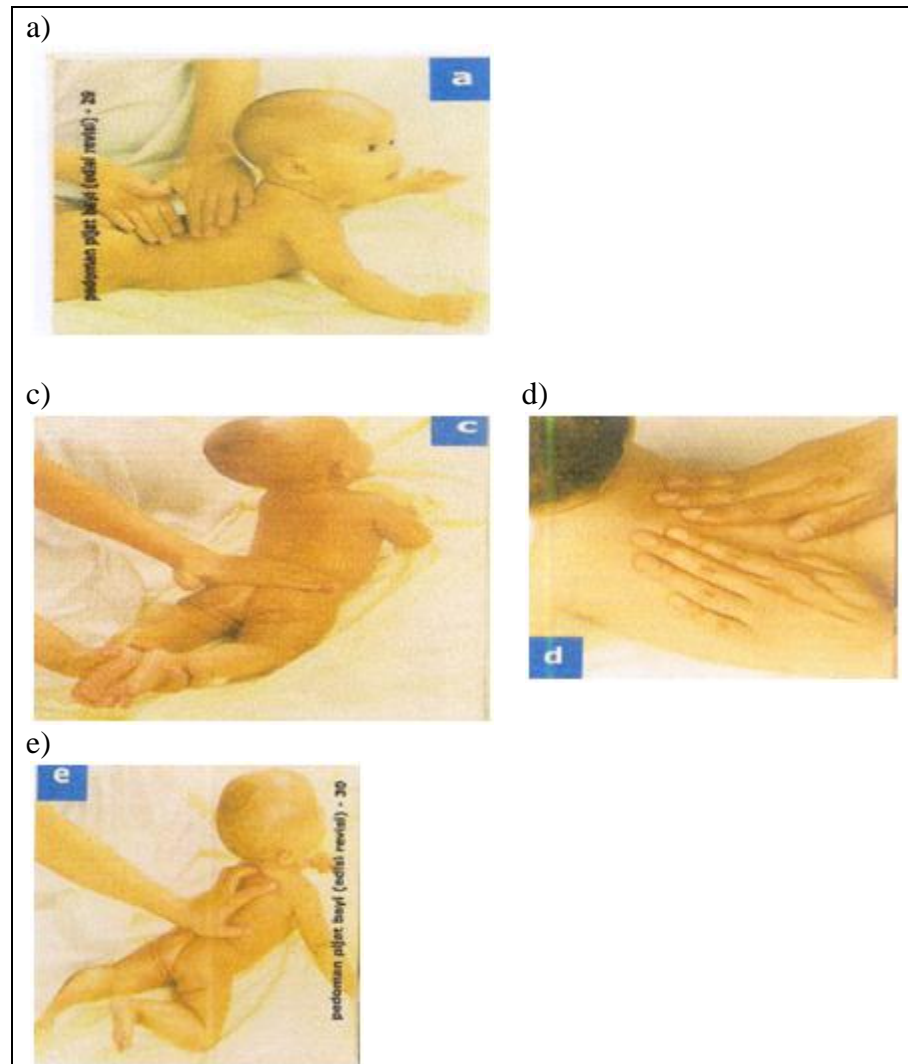
Gambar 2.5 Cara Pemijatan Pada Muka Bayi
Sumber: Prasetyono (2013)

6) Punggung

a) Gerakan maju mundur (kursi goyang)

- (1) Tengkurapkan bayi melintang di depan Anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan Anda
- (2) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan telapak tangan, dari leher sampai ke

bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.



Gambar 2.6 Cara Pemijatan Pada Punggung Bayi
Sumber: Prasetyono (2013)

b) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan di lanjutkan sampai tumit kaki.

c) Gerakan melingkar

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

d) Gerakan menggaruk.

- (1) Tekankan dengan lembut kelima jari-jari Anda pada punggung bayi.
- (2) Buat gerak menggaruk ke bawah memanjang sampai pantat bayi.

7) Gerakan perengangan

Gerakan perengangan lembut adalah gerakan-gerakan sederhana yang merenggangkan tangan dan kaki bayi, memijat perut dan pinggul, serta meluruskan tulang belakang bayi. Perengangan lembut di lakukan di akhir pemijatan atau di antara pijatan. Setiap gerak perengangan dapat di lakukan sebanyak 4 – 5 kali (Roesli, 2001)

a) Menyilangkan tangan

Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada. Setelah itu, luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping. Ulangi setiap gerakan ini sebanyak 4- 5 kali.

b) Membentuk diagonal tangan – kaki

- (1) Pertemukan ujung kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi. Selanjutnya tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula.
- (2) Pertemukan ujung kaki kiri dengan ujung kaki tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan dan kaki bayi ke posisi semula.

c) Menyilangkan kaki

- (1) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam setelah itu, kembali ke posisi semula.
- (2) Pegang kedua pergelangan kaki bayi dan siangkan kedua kaki ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki luar. Setelah itu, kembalikan ke posisi semula.

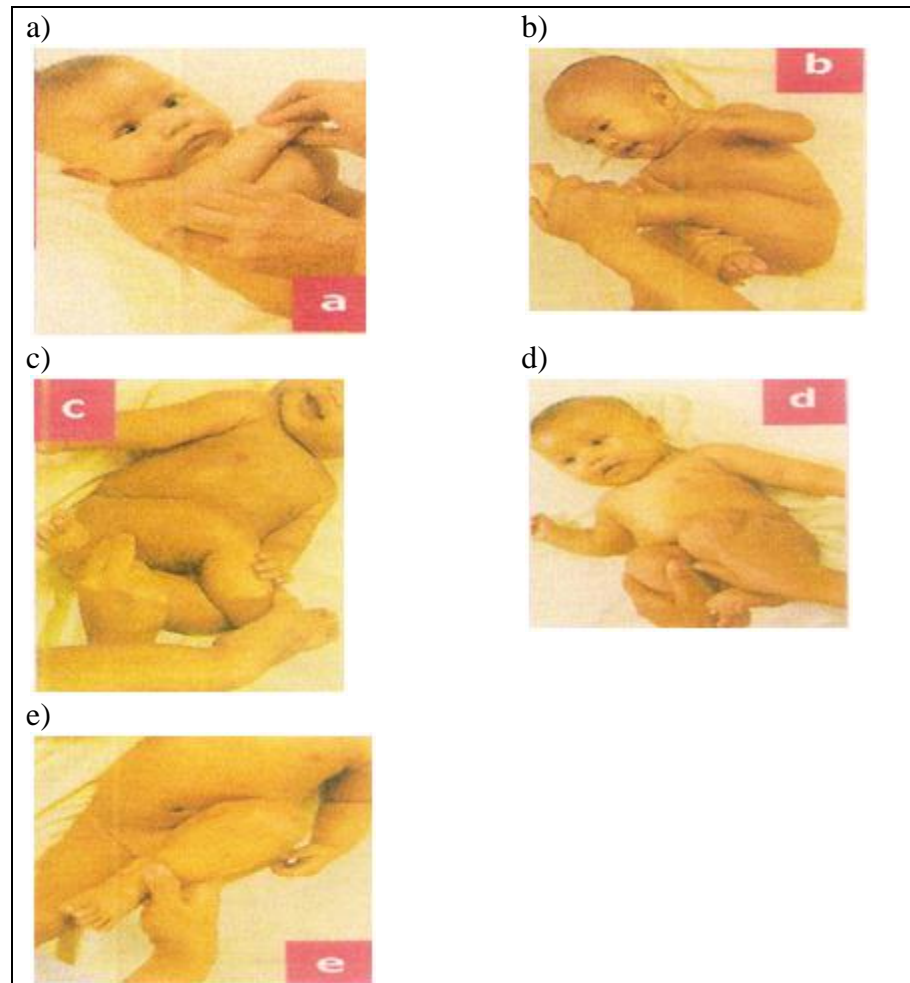
d) Menekuk kaki bersamaan

Gerakan seperti menekuk kaki tapi dengan menggunakan kaki secara bersamaan.

e) Menekuk kaki secara bergantian

- (1) Pegang pergelangan kaki bayi dalam posisi lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan-lahan menuju ke arah perut.

- (2) Pegang kaki kiri bayi dalam posisi lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju kearah perut.



Gambar 2.4 Gerakan Perengangan
Sumber: Prasetyono (2013)

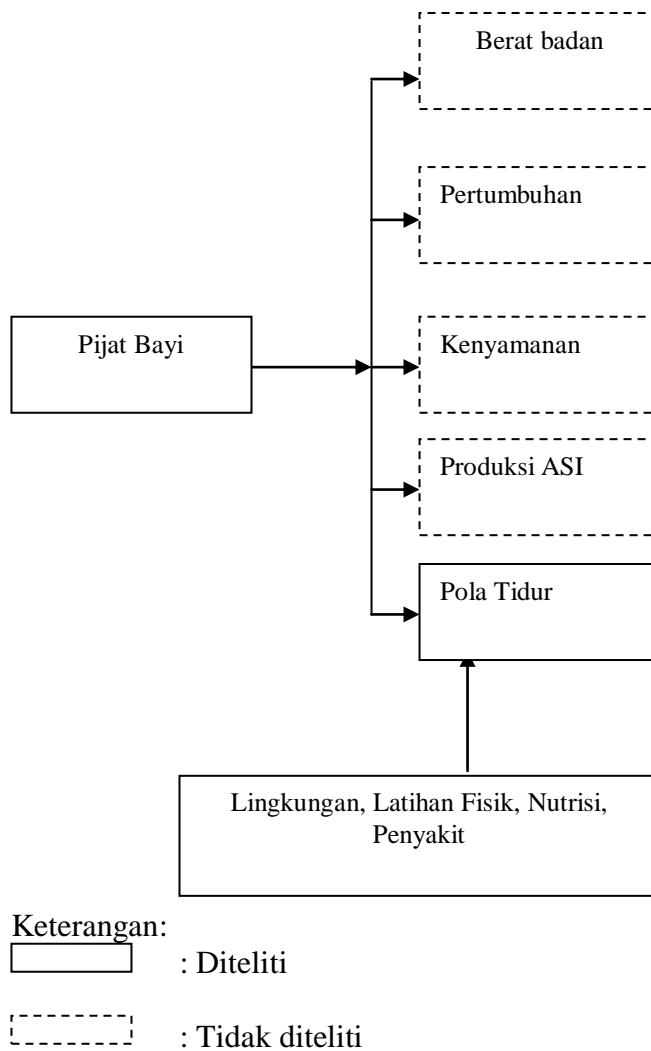
8) Gerakan relaksasi

Gerakan rilaksasi yaitu berupa goyangan ringan, tepuk-tepukan halus, atau ayunan-ayunan lembut. Sentuhan ini dapat di kerjaskan setiap badan seperti di daerah tangan, pundak, dan perut misalnya, tepuk-tepuklah dan goyangkan secara halus dengan kedua tangan kita sambil mengajak bicara. Sentuhan di pakai untuk memulai

gerakan pada setiap bagian badan bayi. (Roesli,2001)

C. Kerangka konsep

Kerangka konsep dalam penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2.8 Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah : Ada pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi usia 3-6 bulan di Dusun Gandekan,Desa Tirenggo,Bantul, Yogyakarta.