

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Bayi

a. Definisi bayi

Bayi adalah manusia yang baru lahir sampai umur 12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan gizi. Bayi berusia 28 hari sampai dengan 1 tahun merupakan masa bayi. Anak usia 1-3 tahun disebut dengan balita, sedangkan 3-5 tahun disebut prasekolah. Keduanya merupakan istilah umum dari balita, dibawah 1 tahun disebut bayi. Saat usia bayi maupun balita sangat bergantung pada orang tuanya (Mandrofa, 2019).

b. Pertumbuhan dan perkembangan bayi

Pertumbuhan dan perkembangan bersifat kuantitatif seperti pertumbuhan sel, penambahan tinggi, dan berat badan. Sedangkan perkembangan bersifat kualitatif dan kuantitatif, contohnya adalah kematangan suatu organ tubuh. Masa bayi dan anak memiliki masa pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda dari orang dewasa. Pertumbuhan tersebut salah satunya adalah bertumbuhnya organ menjadi besar lebih matang dan siap digunakan pada masa dewasa. Selain itu bertambahnya sel-sel akan memperkuat fungsi dari suatu organ (Mandrofa, 2019).

Perkembangan akan berjalan normal saat pertumbuhan dan kematangan berjalan sesuai umurnya. Pada tahun pertama kehidupan, tumbuh kembang anak akan cepat, pada umur 3-4 tahun akan melambat dan meningkatkan pada masa remaja. Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak di antaranya adalah keturunan dan lingkungan. Keturunan akan berpengaruh pada kematangan struktur dan fungsi (Mandrofa, 2019).

2. Tidur

a. Definisi tidur

Tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Pada dasarnya, tidur dibagi menjadi dua tahapan yaitu *non Rapid Eye Movement* (non REM) atau biasa disebut tidur tenang dan *Rapid Eye Move* atau biasa disebut tidak aktif. Pola tidur bayi pada usia enam bulan mulai terlihat mirip dengan orang dewasa. Setelah terjadinya tidur *non Rapid Eye Movement (non REM)* akan berubah menjadi *Rapid Eye Movement (REM)* yang timbul setelah 60 sampai 90 menit. Siklus tidur yang sering muncul pada bayi adalah tahap *Rapid Eye Movement (REM)* sehingga menghasilkan tidur yang lebih pendek sekitar 30% dari waktu tidur dihabiskan dalam siklus *Rapid Eye Movement (REM)* (Diantari, 2019).

Tidur *Rapid Eye Movement (REM)* berpengaruh pada kecerdasan anak, ketika tidak aktif *Rapid Eye Movement (REM)* aliran darah ke

otak meningkat, pertumbuhan sel-sel otak lebih cepat, merangsang fungsi-fungsi otak, restorasi emosi dan kognitif serta konsolidasi pengalaman yang dialaminya hari itu. Semakin bertambahnya usia, tidur tidak aktif juga akan semakin berkurang (Diantari, 2019).

Jumlah lama tidur tiap kelompok usia juga berbeda-beda tergantung faktor fisik, psikis dan lingkungan. Pada usia 6-9 bulan memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam per hari 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. Bayi mulai memasuki tahap perkembangan utama pada usia enam bulan, termasuk duduk, berguling, dan mungkin merangkak, berdiri, bahkan belajar melangkah. Pada usia ini bayi menyadari kemampuannya sehingga bayi mungkin terlalu gembira untuk jatuh tertidur atau biasa suka terbangun di tengah malam hanya karena ingin berlatih. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantunya tidur (Diantari, 2019).

Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan saat anak tidur. Hormon pertumbuhan ini yang bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan. Selain itu, hormon pertumbuhan juga

memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada ditubuh, dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat bila si bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan tidur bayi. Selain itu, tidur juga membantu perkembangan psikis, emos, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Diantari, 2019).

b. Kualitas tidur

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi/ faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur. 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 (Diantari, 2019).

Kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi 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 tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuron muscular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologisnya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Namun, kelebihan waktu tidur (terutama tidur tenang) menyebabkan terjadinya penyimpanan energi berlebihan. Anak pun akan kurang aktif bermain dapat menyebabkan kurang berinteraksi sehingga perkembangan emosi dan kognitifnya kurang optimal (Diantari, 2019).

c. Faktor-faktor yang memengaruhi tidur

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tidur dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Berikut adalah faktor yang dapat mempengaruhinya, yaitu:

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, tatawarna, suhu dan juga keadaan boksnya. Meletakkan boks didalam kamar tidur, disamping ranjang orang tua atau dikamar 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 hari. Keadaan yang gelap akan merangsang otak untuk memproduksi melatonin, hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar pineal untuk memberitahu otak bahwa di luar hari sudah gelap.

2) Latihan fisik

Keletihan 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 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 esensial 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 terpenuhi bayi akan tidak sering terbangun di malam hari. Selain itu, perlu ditinjau dari kesehatan gigi, kebiasaan memberikan susu di malam hari sebaiknya dihentikan setelah gigi bayi muncul sekitar usia 6 bulan setelah masa ASI eksklusif. Hal tersebut dapat diganti dengan memberikan 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 hari dan keadaan ini akan membuat bayi semakin 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 pernafasan, saluran pencernaan, saluran kemih, otot atau tulangnya dapat mengganggu tidur bayi (Diantari, 2019).

5) Kelelahan dan stres

Bayi yang lelah dan stres akan menghambat kualitas tidurnya. Bayi akan mengalami gangguan tidur pada siang maupun malam hari. Gangguan kualitas tidur pada bayi akan berdampak buruk bagi perkembangan fisik, kognitifnya hingga memengaruhi kemampuan berpikir ketika dewasa (Rosalina, Novayelinda & Lestari, 2022).

3. Pijat Bayi

a. Definisi pijat bayi

Pijat bayi adalah terapi atau seni kesehatan yang dikenal manusia sejak lama dan merupakan metode pengobatan yang umum. Pijat bayi adalah terapi yang berguna untuk meningkatkan interaksi antara ibu dan bayi. Pijat bayi memiliki manfaat dalam penambahan berat badan, metode bangun tidur yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, keterikatan emosional yang lebih baik dan tingkat infeksi nosokomial yang lebih rendah. Pijat bayi dapat menghasilkan efek

motorik yang positif termasuk kemampuan untuk mengontrol koordinasi jari lengan tubuh dan kaki (Wulandari, 2021).

Pijat bayi disebut stimulasi sentuhan. Pijat bayi juga dapat diartikan sebagai interaksi yang baik antara ibu dan bayi. Pijat bayi telah ada selama berabad-abad dan merupakan terapi sentuh tertua yang dikenal manusia. Pijat bayi mengungkapkan rasa cinta antara orang tua dan anak melalui sentuhan kulit yang sangat berpengaruh. Pijat bayi juga dikenal sebagai terapi sentuh yaitu teknik yang dapat menggabungkan manfaat fisik dari sentuhan manusia dengan manfaat emosional seperti ikatan. Pijat bayi merupakan upaya lain untuk mencapai tingkat kesehatan yang paling sederhana di rumah, selain itu pijat bayi juga dapat menimbulkan kontak internal antara anak dengan orang tua. Pijat bayi memiliki efek stimulasi pada perkembangan motorik karena pada setiap tahap gerakan meremas pada pijat bayi dapat membantu memperkuat otot bayi (Wulandari, 2021).

b. Manfaat pijat

Manfaat pijat dapat dirasakan bagi bayi maupun orang tua bayi, berikut adalah manfaat pijat bayi yaitu:

- 1) Manfaat untuk bayi
 - a) Meningkatkan daya tahan tubuh
 - b) Meningkatkan berat badan
 - c) Membuat bayi semakin tenang
 - d) Membuat bayi tidur lelap

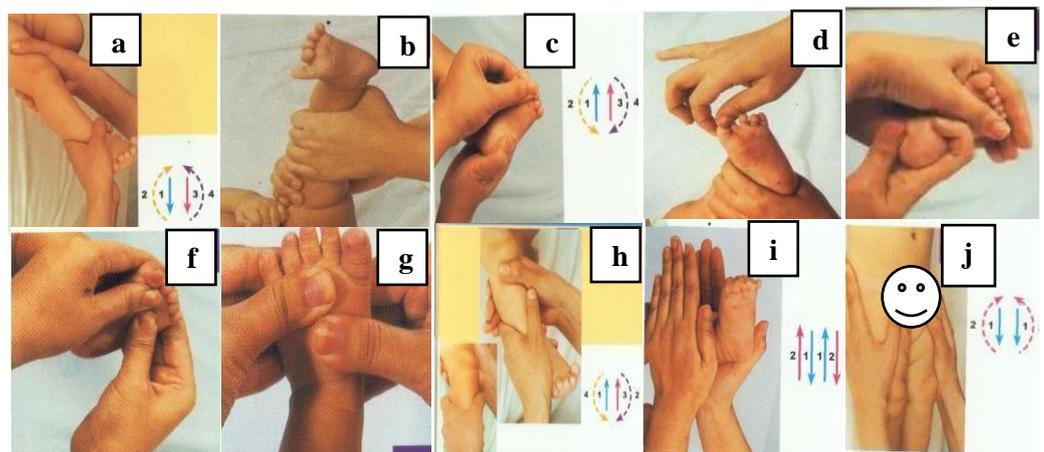
- e) Meningkatkan pertumbuhan
 - f) Memperbaiki konsentrasi bayi
 - g) Membantu meringankan ketidaknyamanan (kolik, konstipasi, tumbuh gigi)
 - h) Memacu perkembangan otak dan system saraf
 - i) Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
 - j) Memperkuat ikatan bonding bayi dengan ibu/ orang tuanya.
 - k) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel
 - l) *Quality time*, bayi merasa aman
- 2) Manfaat untuk orang tua
- a) Meningkatkan rasa kepercayaan diri ibu
 - b) Mewujudkan ikatan batin dan kedekatan yang lebih baik (bonding)
 - c) Memudahkan orang tua mengenali bayinya
 - d) Membantu bahasa verbal dan non verbal
 - e) Menciptakan suasana yang menyenangkan
 - f) Mengurangi stress, depresi pasca melahirkan dan ketegangan
- 3) Manfaat untuk aspek pertumbuhan dan perkembangan
- a) Meningkatkan berat badan
 - b) Meningkatkan pertumbuhan
 - c) Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap
 - d) Mengatasi masalah keterlambatan perkembangan

- e) Memperkenalkan bayi sejak dini tentang bagian tubuhnya (Hartika, 2022).

c. Teknik pijat

Menurut Roesli dalam Gultom (Gultom, 2020) setiap gerakan pada tahap pemijatan dapat diulang sebanyak enam kali. Pemijatan dilakukan mulai dari kaki, perut, dada, tangan, punggung dan muka. Bayi. Teknik pijat bayi dijabarkan sebagai berikut:

1) Teknik pijat kaki



Gambar 1. Teknik Pijat Kaki

Keterangan:

- a) Gerakan ke bawah

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *softball*. Gerakan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

b) Peras dan putar

Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. 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 kaki.

d) Tarik lembut jari

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

e) Gerakan perenggangan (*stretch*)

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

f) Titik tekan

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

g) Punggung kaki

Gerakan dengan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki

kearah jari-jari secara bergantian. Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*).

h) Perahan cara swedia

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

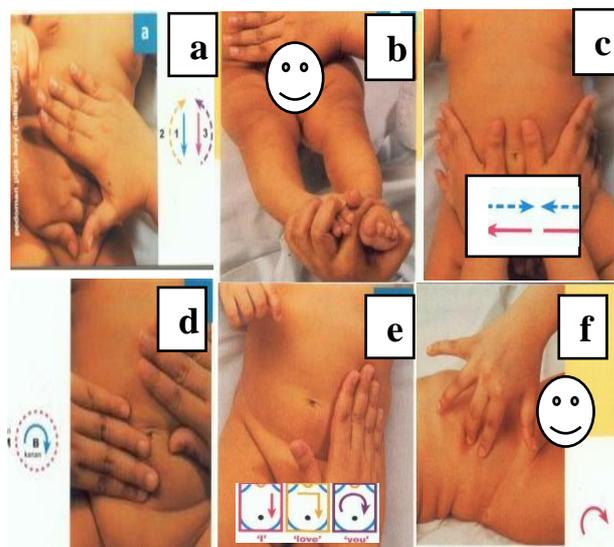
i) Gerakan menggulung

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

j) Gerakan akhir

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

2) Teknik pijat perut



Gambar 2. Teknik Pijat Perut

Keterangan :

Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

a. Mengayuh sepeda

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

b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

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

c. Ibu jari ke samping

Letakkan kedua ibu jari di samping kanan-kiri perut. Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan-kiri.

d. Bulan-matahari

Buatlah lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini sama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh

(matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat setengah lingkaran (bulan).

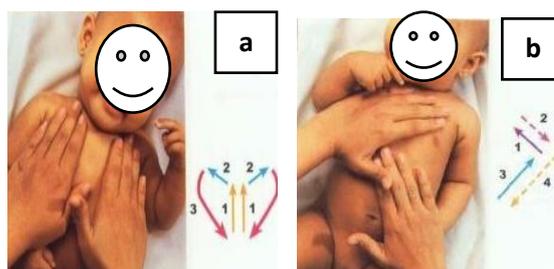
e. Gerakan *I Love You*

”I” pijatlah perut bayi dari bagian kiri atas ke bawah dengan bentuk menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”. “LOVE” pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. “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 fingers*)

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

3) Teknik pijat dada



Gambar 3. Teknik Pijat Dada

Keterangan:

a. Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak di tengah dada bayi/

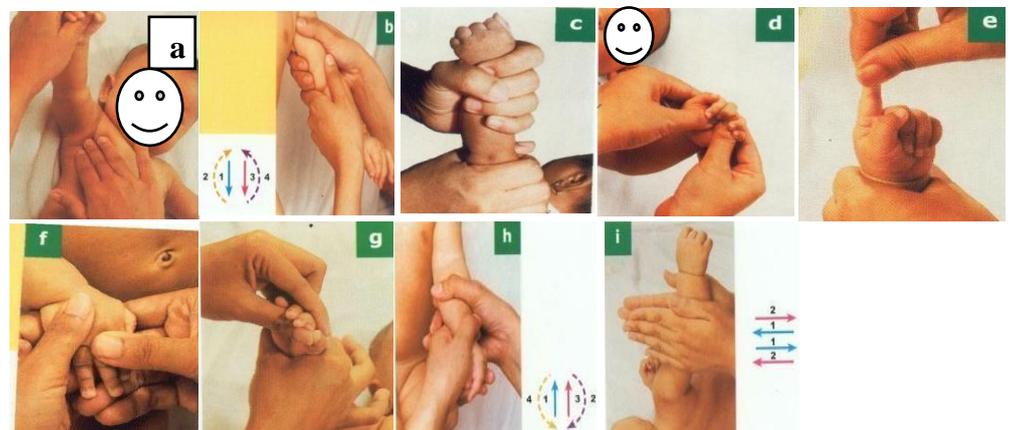
ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selakangan, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

b. Kupu-kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah kanan membuat gerakan memijat menyiang dari tengah dada/ ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati.

Gerakan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

4) Teknik pijat tangan



Gambar 4. Teknik Pijat Tangan

Keterangan:

a. Memijat ketiak (*armpits*)

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah.

Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.

b. Perahan cara india

Arah pemijatan cara india pijatan yang menjahui tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian Pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul *softball*, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

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

Cara lain adalah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. 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

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

f. Punggung tangan

Letakan tangan bayi di antara kedua tangan. Usap punggung tangan 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.

h. Perahan cara swedia

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

i. Gerakan menggulung

Peganglah lengan bayi bagian atas/ bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/ jari-jari.

5) Teknik pijat muka



Gambar 5. Teknik Pijat Muka

Keterangan:

Umunya tidak memerlukan minyak untuk pemijatan area muka.

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

Letakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Tekanan jari-jari dengan lembut dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata.

b. Alis (menyetrika alis)

Letakan kedua ibu jari diantara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.

c. Hidung (senyum I)

Letakan kedua ibu jari pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan keatas seolah membuat bayi tersenyum.

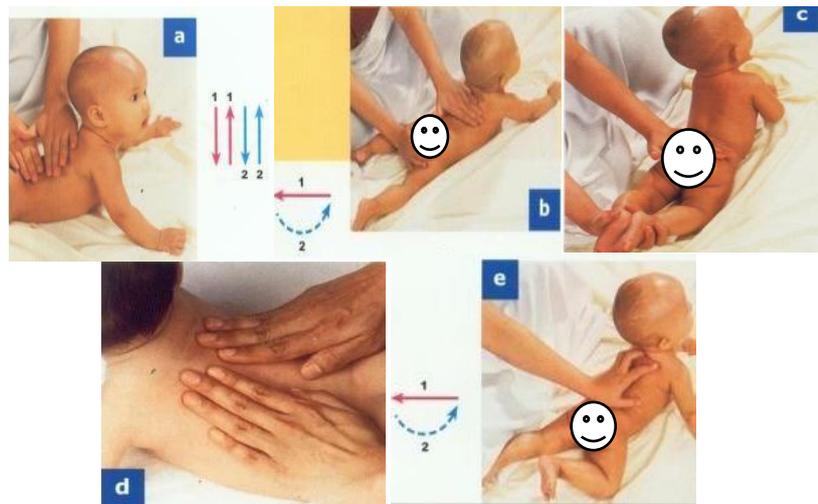
d. Mulut bagian atas (senyum II)

Kedua ibu jari di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakan kedua ibu jari dari tengah ke samping ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

e. Mulut bagian bawah (senyum III)

Letakan kedua ibu jari di atas dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

6) Teknik pijat punggung



Gambar 6. Teknik Pijat Punggung

Keterangan:

a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)

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

b. Gerakan menyetrika

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan

tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

c. Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

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

d. Gerakan melingkar

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

e. Gerakan menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan pada punggung bayi. Buat Gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi (Gultom, 2020).

4. Terapi musik klasik

a. Pengertian

Terapi musik adalah intervensi alami non invasif yang dapat diterapkan secara sederhana, tidak selalu membutuhkan ahli. Terapi musik merupakan usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental.

b. Manfaat

Beberapa manfaat dari terapi musik adalah menenangkan anak saat tertidur, stimulan yang dapat meningkatkan kinerja kognitif seseorang, mampu menciptakan rasa rileks, dan ketenangan, mampu meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Hal tersebut bersifat nyaman, dapat menenangkan dan membuat rileks.

c. Karakteristik Musik

Musik yang dapat digunakan memiliki nada yang lembut, harmonis, dan temponya 60 – 80 beat permenit. Kekuatan suara berkisar 55 – 65 desibel atau tidak melebihi 65 desibel.

d. Jenis Musik

Jenis musik klasik yang dapat digunakan adalah musik klasik mozart. Beberapa judul musik yaitu *Adagio For Strings*, Piano Concerto No. 20 in D Minor, 466 Romance, Fantasia No.3 In D Minor, K 397 Piano Concerto No. 20 In D Minor, K 466 Allegro Assai (Warsyena & Wibisono, 2021).

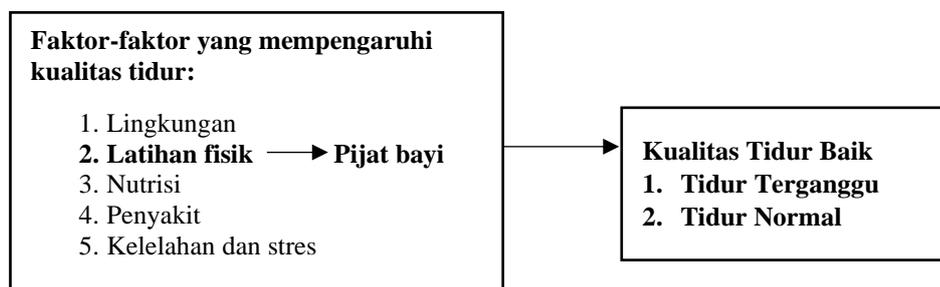
e. Cara Pemberian Musik

Pemberian musik dapat dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Tempatkan bayi di sebuah kamar yang tenang dengan stimulasi lingkungan minimal.
- 2) Tempatkan pemutar musik pada jarak setengah meter dari tempat tidur bayi.

- 3) Putar musik dengan volume sedang, dimulai dengan pelan, dalam waktu selama 30 menit.
- 4) Lakukan pemberian musik ini menjelang bayi tidur, sesuai dengan rutinitas jadwal jam tidur malam bayi (Standley et al., 2010).

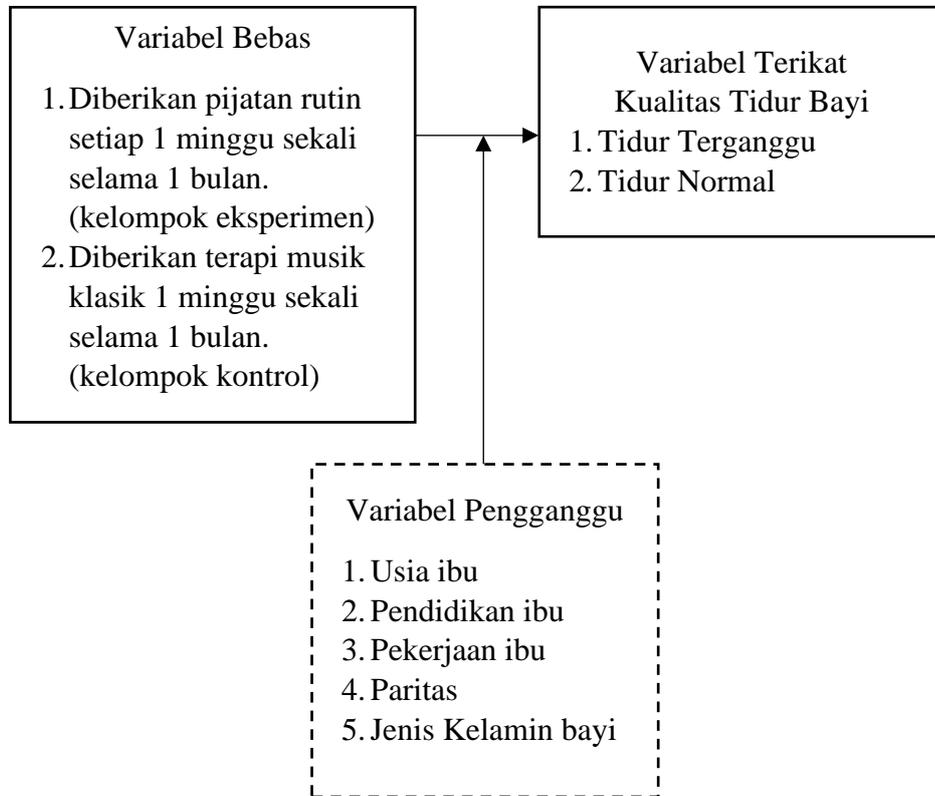
B. Kerangka Teori



Gambar 7. Kerangka Teori

Modifikasi: *Perry, Potter* (2006), *Jahya* (2009), *Esita Diantari* (2019) dan *Rosalina* (2022)

C. Kerangka Konsep



Gambar 8. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

- : diteliti
- : tidak diteliti
- : ada hubungan

D. Hipotesis

Pijat bayi efektif terhadap kualitas tidur bayi usia 3–8 bulan di wilayah Tamanan Banguntapan Bantul setelah dikontrol oleh variabel luar yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat paritas ibu serta jenis kelamin bayi.