

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Bayi**

###### **a. Pengertian**

Bayi usia 0 – 1 tahun merupakan periode pertumbuhan emas (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Masa ini sering disebut dengan 1000 hari pertama kehidupan yaitu 1000 hari pertama kehidupan. Pesatnya pertumbuhan dan perkembangan pada 1.000 hari pertama kehidupan membuat pemantauan tumbuh kembang anak sangat penting pada usia ini. 1.000 hari pertama kehidupan dihitung mulai dari saat pembuahan di dalam rahim ibu sampai anak berusia 2 tahun (FK-KMK-UGM, 2022).

###### **b. Kebutuhan dasar bayi**

Kebutuhan dasar bayi untuk tumbuh kembang, secara umum dibagi menjadi 3 kebutuhan dasar menurut Soetjiningsih (dalam Yudiartana, 2022) yaitu:

- 1) Kebutuhan fisik-biomedis (ASUH), meliputi: a. pangan / gizi untuk tumbuh kembang bayi, diperlukan zat makanan yang adekuat. b. perawatan kesehatan dasar perawatan kebutuhan dasar seperti imunisasi, pemberian ASI, penimbangan yang teratur, dan lain lain.

- 2) Kebutuhan emosi/kasih sayang (ASIH), kasih sayang dari orang tua akan menciptakan ikatan yang erat dan kepercayaan dasar untuk menjamin tumbuh kembang yang selaras baik fisik, mental, atau psikososial.
- 3) Kebutuhan akan stimulasi mental (ASAH), stimulasi mental mengembangkan perkembangan kecerdasan, kemandirian, kreativitas, agama, kepribadian, moral-etika, produktivitas dan sebagainya

c. Perkembangan bayi

Perkembangan pada bayi terdiri dari beberapa tahap menurut Yulizawati dan Afrah (2022) adalah sebagai berikut:

- 1) Periode usia 0-1 bulan (periode neonatus/bayi awal): terjadi penyesuaian sirkulasi darah dan insiasi pernapasan serta fungsi lain.
- 2) Periode usia 1 bulan sampai dengan 1 tahun (periode bayi tengah): terjadi pertumbuhan yang cepat dan maturasi fungsi terutama pada saraf. Maturasi fungsi adalah pematangan fungsi-fungsi organ tubuh, misalnya pada organ pencernaan dari hanya bias mencerna susu hingga dapat mencerna makanan padat.
- 3) Periode usia 1-2 tahun (periode bayi akhir): terjadi perkembangan motorik besar dan halus, control fungsi ekskresi (buang air besar) dan pertumbuhan lambat.

## 2. Bayi 3 – 6 bulan

### a. Pengertian

Bayi usia 3-6 bulan merupakan periode emas sekaligus periode kritis karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang mencapai puncaknya pada usia 24 bulan (Yulizawati & Afrah, 2022). bayi yang berusia 3 bulan masih terlihat tiak berdaya namun mulai menampakkan ketertarikannya pada lingkungan sekitar terutama lingkungan rumah dan anggota keluarga (Maulany, 2023)

### b. Perkembangan bayi 3-6 bulan

Pratiwi (2019) menjelaskan bahwa pertumbuhan bayi pada usia 3-6 bulan, sudah memiliki berat badan sekitar 2 kali berat lahir. Panjang badannya bertambah sekitar 1,25-2,5 cm per bulannya. Lingkar kepala juga bertambah sekitar 1,25 cm per bulannya. Perkembangan bayi usia 4 – 6 bulan adalah sebagai berikut:

- 1) Tersenyum kepada orang asing yang mengajak bermain atau berbicara kepadanya.
- 2) Sudah mulai bisa kontak mata dengan orang sekitar.
- 3) Sudah mampu berguling dari posisi telungkup ke telentang, begitu pula sebaliknya.
- 4) Mulai mengoceh satu atau dua patah kata walau masih belum jelas.
- 5) Kakinya sudah mampu menjejak lantai jika diberdirikan.
- 6) Sudah mampu duduk meski harus disangga.

Maulany (2023) menjelaskan bahwa perkembangan sensori dan motorik bayi usia 3-6 bulan:

- 1) Bayi usia 3 bulan mulai menunjukkan banyak gerak terutama gerakan tungkai (gerakan bersamaan antara tangan dan kaki) dan dengan meningkatnya kesadaran bayi akan lingkungan maka perkembangan otot punggung mulai banyak terlihat. Bayi-bayi yang awalnya hanya sekedar tiduran mulai nampak menggerak-gerakan tubuhnya ke samping kiri atau kanan. Dengan adanya kesempatan bayi berlatih dan mulai juga berkembang motivasi internal untuk melawan gravitasi, bayi akan terus berusaha untuk belajar menahan leher dengan mengubah posisi telentang ke telungkup hingga ia belajar tengkurap. Perubahan proses gerak motorik ini, karena adanya perkembangan dari sensori proprioseptif (sensori yang berhubungan dengan kerja otot dan persendian) dan vestibular (indera yang berhubungan dengan gaya gravitasi). Pencapaian proses gerak motorik ini sangat bervariasi dari masing-masing bayi namun umumnya bayi mampu tengkurap sendiri dan sudah dapat menahan lehernya secara tegak saat berguling di usia 4-5 bulan.
- 2) Bayi mendapat dekapan dan pelukan kasih sayang dan sentuhan perlahan akan membangun pemahamannya terhadap sentuhan dikulitnya. Sentuhan tersebut akan membuat bayi merasa aman dan selamat sehingga membantunya lebih tenang dikemudian hari dan akan membangun kepercayaan dirinya.

- 3) Ketika bayi sudah mulai belajar menopang badan dengan pola ekstensi/tegak secara gradasi pada tangannya untuk mengangkat dada, maka bayi mulai mampu mengontrol gerakan kepala dengan lengkap dan memberikan dasar yang stabil pada perkembangan oto-otot mata. Pada saat inilah bayi tertarik dengan wajah orang terutama ibu dan anggota keluarga serta mainan atau benda-benda yang nampak disekitarnya. Dan pada masa ini jarak penglihatan bayi juga sudah mencapai lebih dari 50 cm. Pada saat ini mulailah melatih keterampilan visual bayi dengan memberikan beragam ekspresi wajah, terutama ekspresi senyuman, dan mengembangkan kemampuan bayi untuk menatap objek yang bergerak.
- 4) Bayi yang sedari usia sebelumnya (di bawah 3 bulan) sudah mendapat stimulasi auditory dengan beragam suara lembut, diajak berbicara, diikuti sertakan dalam percakapan dan didengar saat ia menangis, maka pada usia sekitar 3 bulan ia sudah mampu membedakan bunyi dan segera memberikan perhatian pada suara termasuk kata-kata. Semakin banyak jumlah kata yang terdengar bayi dan melakukan percakapan yang responsif akan membangun kosakata bayi dan mempermudah proses bayi mempelajari kata-kata baru.
- 5) Pada masa ini, awal perkembangan kemampuan tangan beriringan dengan informasi, kemampuan visual dan auditory bayi. Para bayi mulai mengambil, meraih, melambaikan dan

memukul benda. Awalnya para bayi akan mengumpulkan benda dengan kedua tangannya ditengah tubuh, hingga akhirnya dengan kecakapan tengkurap maka bayi akan mencoba meraih pada bagian kanan dan kiri tubuhnya.

- 6) Pada periode diatas usia 4 bulan, refleks bayi tidak lagi mendominasi perilakunya. Bayi sudah mulai melakukan berbagai tindakan yang mempunyai maksud tertentu didasari oleh keinginannya dan bersifat responsif terhadap perubahan yang terjadi disekitarnya.

### **3. Kualitas Tidur Bayi**

#### **a. Pengertian**

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya (Kemenkes RI, 2023). 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 tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Aini, 2017).

Kualitas tidur bayi dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Berdasarkan ulasan lainnya bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi

terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali (Kemenkes RI, 2023).

b. Fisiologi tidur

Fisiologi tidur adalah pengaturan kegiatan tidur, dimana adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini biasanya diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem untuk mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat, dimana termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, ada pula *Reticular Activating System* (RAS) yang dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Demikian juga pada saat tidur, mungkin disebabkan dengan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR), sedangkan pada saat bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dipusat otak dan sistem limbik. Dengan demikian, sistem yang ada pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Hidayat, 2017).

c. Fase tidur pada bayi

Aini (2017) menjelaskan bahwa ada 2 fase tidur yang dilalui oleh bayi yaitu sebagai berikut:

1) Tidur aktif (*rapid eye movement* atau REM)

Fase tidur aktif ditandai dengan gerakan bola mata yang cepat, peningkatan frekuensi pernapasan dan detak jantung, serta sering kali disertai mimpi. Pada fase ini tidur aktif terjadi proses pemulihan emosi dan kemampuan kognitif. Sebab, selama fase itu, aliran darah ke otak meningkat, sel otak lebih cepat sembuh, serta terjadi autostimulasi otak

2) Tidur tenang (non-REM).

Ciri-ciri fase tidur tenang adalah bola mata bayi tidak bergerak, pernapasan dan denyut jantungnya stabil, tidak ada gerakan otot jari, lengan, dan kaki serta tidak ada mimpi. Pada fase itu, terjadi proses pemulihan fisik melalui konservasi energi, perbaikan sel-sel tubuh, dan peningkatan hormon pertumbuhan.

d. Manfaat tidur bagi bayi

Sari (2017) menjelaskan bahwa manfaat tidur bayi adalah sebagai berikut:

1) Tidur bayi berpengaruh pada perkembangan fisik. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum



- 2) Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Bayi jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu.

e. Kebiasaan tidur bayi

Kemenkes RI (2023) menjelaskan bahwa tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Fisiologi tidur pada bayi berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

- 1) Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16 – 20 jam sehari. Bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15 – 17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam
- 2) Bayi usia tiga bulan jam tidurnya juga semakin berkurang yaitu berkisar antara 13 – 15 jam/hari.
- 3) Bayi usia enam bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Sekitar setengah dari waktu tidur bayi dihabiskan dalam tahap tidur ringan dengan melakukan sebagian besar aktivitas, seperti bergerak, berdenguk dan batuk. Banyak bayi mulai terbangun kembali ditengah malam pada usia antara 5 sampai 9 bulan.

f. Waktu tidur yang dibutuhkan bayi

Fuadah (2022) dan Kemenkes RI (2023) menjelaskan bahwa bayi tidak hanya membutuhkan tidur yang nyenyak dan berkualitas,

melainkan juga berapa lama mereka tidur. Kuantitas atau jumlah waktu tidur bayi pun berbeda-beda, tergantung dari usia bayi, yaitu:

- 1) Bayi (*Newborn*) usia 0-3 bulan disarankan untuk tidur sebanyak 14-17 jam per hari.
- 2) Bayi usia 3 – 6 bulan jam tidurnya juga semakin berkurang yaitu berkisar antara 13 – 15 jam/hari
- 3) Bayi (*Infant*) usia 7-11 bulan disarankan untuk tidur sebanyak 12-15 jam per hari.
- 4) Batita usia 1-2 tahun disarankan untuk tidur sebanyak 11-14 jam per hari.

g. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi

Aini (2017) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tidur bayi adalah sebagai berikut:

1) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi bayi dapat mempercepat terjadinya proses tidur. lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting terhadap kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Aturlah suasana kamar sehingga nyaman untuk tidur, yang meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan keadaan boks bayi.

2) Latihan fisik

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi akan membuat bayi memerlukan waktu tidur yang lebih banyak untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat

terlihat jika bayi melakukan aktivitas sehari-hari dan setelah pemijatan. Perlu diketahui, pemijatan bayi yang dilakukan sebelum waktu tidur membuat tubuh mendingin dan mempertahankan suatu keadaan lelah yang dapat meningkatkan relaksasi. Sebab, 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 ialah 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 neurotransmitten dan penagtur pola hidup (neurobehavioral), yang salah satunya adalah mengatur pola tidur.

### 4) Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan rasa nyeri ataupun ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur. Pada bayi, adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran nafas, saluran cerna, saluran kemih otot, maupun tulangnya bisa mengganggu tidurnya.

h. Alat ukur kualitas tidur pada bayi

Instrumen penelitian untuk mengukur kualitas tidur bayi adalah dengan menggunakan *Brief Infant Screening Questionnaire* (BISQ) yang memiliki 5 pertanyaan terstruktur dengan penilaian 1 – 5 menunjukkan masalah berat, 6 – 10 menunjukkan masalah ringan sedangkan 11 – 15 menunjukkan tidak ada masalah dalam tidur (Runjati, 2018).

#### 4. Pijat Bayi

a. Pengertian

Pijat bayi merupakan salah satu teknik perawatan bayi yang sangat khusus, biasanya untuk merawat bayi yang sakit perut, sembelit, atau kembung karena banyak minum, yang membuat bayi menangis terus menerus karena merasa badannya tidak enak. Titik tekan pengobatan (*acupressure*) pada bayi berbeda dengan orang dewasa yang membuat pemijatan itu begitu efektif, jalinan ikatan batin antara ibu dan bayi sangatlah penting mengingat semakin erat suatu jalinan terwujud semakin tinggi pula pemahaman para ibu akan kebutuhan bayinya, sehingga kesempatan bayi untuk tumbuh dengan lebih baik menjadi lebih besar pula (Hutasuhut, 2018).

Stimulasi pijat merupakan salah satu keterampilan teknik manual yang efektif memengaruhi sistem saraf, kekebalan, dan hormon. Pijat yang dilakukan dengan tujuan stimulasi akan memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mengalihkan rasa nyeri, rasa cemas dan stress serta dapat memperbaiki respon kekebalan tubuh (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Pijat bayi adalah pemijatan

yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Pemayun et al., 2021)

b. Tujuan Pijat Bayi

Pijat bayi mempunyai beberapa tujuan dalam pelaksanaannya yaitu untuk mencegah posisi yang salah, mencegah terjadinya kontraktur (suatu keadaan tidak ada atau kurangnya pergerakan dari persendian), memperbaiki kekuatan otot dan persendian bayi, meningkatkan kemampuan reaksi penglihatan dan pendengaran, dan memberikan pendidikan kepada orangtua dalam cara menggendong dan memandikan bayi (Susanti, 2019).

c. Manfaat pijat bayi

Mandrofa (2019) menjelaskan bahwa manfaat pijat bayi adalah sebagai berikut:

1) Meningkatkan berat badan

Penelitian yang dilakukan oleh Prof T. Field dan Scafidi menunjukkan bahwa pada bayi premature (berat badan 1.280 dan 1.176 gram), yang dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20%-47% lebih banyak dari pada yang di pijat. Penelitian pada cukup bulan yang berusia 1-3 bulan yang dipijat 15 menit 2 kali seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kelompok kontrol.

2) Meningkatkan daya tahan tubuh

Penelitian para ahli di Fakultas Kedokteran Universitas Miami yang di pimpin oleh Tiffany M. Field, Ph.D. menyatakan bahwa bayi-bayi yang dipijat selama 5 hari saja, akan mampu meningkatkan daya tahan tubuhnya sebesar 40% dibandingkan dengan bayi-bayi yang tidak dipijat.

3) Mengatasi sakit perut (*colic*)

Sakit perut pada bayi ditunjukkan oleh bayi secara khas, yaitu dengan menangis kuat. Penyebab kolik yang menonjol antara lain susunan saraf autonomy yang tidak seimbang, adanya gangguan pada pertumbuhan mekanisme kontrol tidur/bangun, atau gangguan interaksi antara orangtua dan bayi. Untuk mengurangi kolik ini, orangtua dianjurkan untuk memijat bayinya pada waktu kolik berlangsung dan pada waktu menjelang tidur. Para peneliti juga menemukan bahwa bayi-bayi yang dipijat bermanfaat pada interaksi dengan orangtuanya menjadi lebih teratur tidur/bangunnya.

4) Membina ikatan kasih sayang orangtua-anak (*bonding*)

Sentuhan dan pandangan kasih sayang orangtua kepada bayinya akan mengalirkan kekuatan janinan kasih sayang di antara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orangtua merupakan dasar perkembangan komunikasi yang akan membangun cinta antar timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbakti, berbudi pekerti, dan memiliki rasa percaya diri yang bagus.

5) Mengatasi masalah keterlambatan perkembangan

Theresia yang berprofesi sebagai fisioterapis, pijat bayi bisa juga mengatasi masalah perkembangan, mendeteksi adanya gangguan pada fisiknya hiperaktif, gangguan tidur, dan susah makan serta untuk mengatasi anak dengan gangguan sindrom.

6) Mengurangi komplikasi

Komplikasi penyakit sangat mungkin terjadi pada semua orang, salah satunya pada bayi-bayi yang terlahir dari ibu pecandu kokain. Manfaat lain yang didapatkan dari pijat bayi adalah berkurangnya komplikasi dan kenaikan berat badan yang lebih baik terjadi pada bayi-bayi yang dipijat, perkembangannya lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat.

c. Kontraindikasi

Kementrian Kesehatan RI (2021) menjelaskan bahwa kontraindikasi pijat pada bayi adalah hindari memijat daerah kepala, hindari pemakaian minyak di sekitar mata dan selaput lendir dan hindari memijat saat baduta sakit.

d. Prinsip-prinsip pijat bayi

Kementrian Kesehatan RI (2021) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip pemijatan pada bayi adalah sebagai berikut:

- 1) Dilakukan pada baduta sehat oleh orang tuanya
- 2) Usia anak 0-24 bulan
- 3) Hindari memijat anak dengan paksa
- 4) Hindari memijat bayi setelah makan atau disusui.
- 5) Hindari membangunkan bayi hanya untuk dipijat.

- 6) Hindari memaksakan posisi saat dipijat
- 7) Selalu memperhatikan respon bayi saat pemijatan
- e. Persiapan pemijatan bayi

Prasetyono (2017) menjelaskan bahwa sebelum mulai memijat, lalukan beberapa langkah persiapan sebagai berikut:

- 1) Mencuci tangan
- 2) Hindari kuku dan perhiasan yang menggores kulit bayi
- 3) Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak pengap
- 4) Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
- 5) Usahakan tidak di ganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan proses pemijatan
- 6) Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
- 7) Ibu/Ayah duduk dalam posisi nyaman
- 8) Sebelum memijat, mintalah izin kepada bayi dengan cara membelai wajahnya sambil mengajak bicara.
- f. Posisi memijat

Hutasuhut (2018) menjelaskan bahwa ada beberapa posisi dalam melakukan pemijatan yaitu sebagai berikut:

- 1) Duduklah dengan nyaman dengan kaki selanjor kedepan, kalau perlu menggunakan bantal. Dengan posisi ini anda dapat saling pandag dengan sang bayi. Tarik nafas dalam sejenak, bernapas seirama dengan bayi anda untuk menciptakan harmoni. Katakan kepada diri anda, bahwa kasih sayang mengalir melalui anda ke bayi.



- 2) Meletakkan tangan pada posisi yang diminta dan mendorong tubuh ke depan lalu menggunakan seluruh berat badan untuk memegang kendali (nyaman di punggung) dan mencapai sentuhan lebih indah. Diharapkan ketegangan pada otot-otot tubuh bisa dihindari, jika ibu merasa tidak nyaman selama pemijatan, hentikan dan ubahlah posisi ibu.
- 3) Hindari posisi berlutut, khususnya duduk pada bagian belakang tumit, ini berbahaya bagi ligament dibagian belakang lutut. Dan menekuk tubuh dari pinggang dan mendorong tubuh ke depan akan terasa melelahkan dan dapat mengganggu punggung anda. Misalnya ibu mengambil handuk, posisi menekuk dan memutar terus menerus adalah penyebab cedera punggung.
- 4) Duduklah di tepi bantal dengan kedua tungkai dan kaki terbuka di depan ibu.

g. Teknik pijat bayi

Prasetyono (2017) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan manfaat yang optimal pemijatan bayi tak bisa dilakukan secara sembarangan. Ada cara dan rambu-rambu yang mesti diperhatikan yaitu sebagai berikut:

1) Bayi umur 0 – 1 bulan

Bayi umur 0 – 1 bulan disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Perlu diingat bahwa sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

2) Bayi umur 1 – 3 bulan

Bayi umur 1 – 3 bulan disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.

3) Bayi umur 3 bulan – 3 tahun

Bayi umur 3 bulan sampai 3 tahun disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit

h. Waktu yang tepat untuk melakukan stimulasi pijat baduta

Stimulasi pijat dilakukan sekitar 15 menit dengan pengulangan setiap gerakan 5 – 10 kali. Stimulasi pijat diberikan secara rutin 3 – 5 kali dalam seminggu. Pada bayi aterm (cukup bulan) maupun prematur (kurang bulan) yang telah stabil, stimulasi pijat dapat dilakukan kapanpun saat orang tua ingin memulai memijat. Pemijatan sebaiknya dilakukan dengan teknik yang benar dan dalam suasana yang nyaman (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Pijatan dapat dilakukan lebih dari 1 kali dalam sehari. Waktu terbaik untuk melakukannya saat bayi dalam keadaan terjaga dengan baik. Hindari saat-saat ketika bayi lapar, lelah, atau sedang menangis. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut seperti pada pagi hari sebelum mandi, saat orang tua dan anak siap untuk mulai beraktivitas, hal ini dilakukan agar mudah membersihkan minyak yang menempel di tubuh si kecil. Dan pada malam hari sebelum tidur. Jika pijat dilakukan pada saat ini, akan membantu tidur bayi agar lebih nyenyak (Susanti, 2019).





## i. Urutan Pijat Bayi





Praningrum et al. (2017) menjelaskan bahwa cara melakukan pijat bayi secara umum berdasarkan urutannya disajikan dalam Tabel 2.1 dibawah ini.






Tabel 2.1  
Urutan Pijat Bayi

No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
1	Kaki	<p>a. Perahan cara India</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball</li> <li>2) Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.</li> </ol>
		
	Gambar 1a	
		<p>b. Peras &amp; putar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan</li> <li>2) Peras &amp; putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.</li> </ol>
	Gambar 1b	
		<p>c. Telapak kaki</p> <p>Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki.</p>
	Gambar 1c	
		<p>d. Tarikan lembut jari</p> <p>Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.</p>
	Gambar 1d	
		<p>e. Gerakan peregangan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit</li> </ol>
	Gambar 1e	

No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
		2) Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.
		f. Titik tekanan Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.
		g. Punggung kaki Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.
		h. Peras & putar pergelangan kaki Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari & jari-jari lainnya di pergelangan 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 anda 2) Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki
		k. Gerakan akhir 1) Setelah gerakan a s/d k dilakukan pada kaki kanan & kiri rapatkan kedua kaki bayi 2) Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat & pangkal paha 3) Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki

No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
2.	<b>Perut</b> Catatan : 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 & kiri.
		b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat 1) Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan 2) Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke kari-jar kaki.
		c. Ibu jari kesamping 1) Letakkan kedua ibu jari di samping kanan & kiri pusar perut 2) Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan & kiri
		d. Bulan-matahari 1) Buat 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 {M}) beberapa kali 2) Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan {B}) 3) Lakukan kedua gerakan ini secara bersamaan. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan).






No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
	 <p>Gambar 2e</p>	<p>e. Gerakan I Love You</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) "I", pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I"</li> <li>2) "LOVE", pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah</li> <li>3) "YOU", pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, &amp; berakhir di perut kiri bawah.</li> </ol>
	 <p>Gambar 2f</p>	<p>f. Gelembung atau jari-jari berjalan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan</li> <li>2) Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara</li> </ol>
3.	Dada	
	 <p>Gambar 3a</p>	<p>a. Jantung besar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada/ulu hati</li> <li>2) Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati</li> </ol>
	 <p>Gambar 3b</p>	<p>b. Kupu-kupu</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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, &amp; kembali ke ulu hati</li> <li>2) Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.</li> </ol>






No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
4.	Tangan	
		a. Memijat ketiak 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 1) Peganglah 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 & kiri ke bawah secara bergantian & berulang-ulang seolah memeras susu sapi
		c. Peras & putar Peras & 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 persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar 2) Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari

No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
	 <p>Gambar 4f</p>	<p>f. Punggung tangan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan anda</li> <li>2) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut</li> </ol>
	 <p>Gambar 4g</p>	<p>g. Peras &amp; putar pergelangan tangan</p> <p>Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk</p>
	 <p>Gambar 4h</p>	<p>h. Perahan cara swedia</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gerakan tangan kanan &amp; kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak</li> <li>2) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak</li> </ol>
	 <p>Gambar 4i</p>	<p>i. Gerakan menggulung</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan</li> <li>2) Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari</li> </ol>
5.	<p><b>Muka</b></p> <p>Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka</p>  <p>Gambar 5a</p>	<p>a. Dahi : menyetraka dahi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi</li> <li>2) Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan &amp; kiri seolah menyetraka dahi atau membuka lembaran buku</li> <li>3) Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata</li> </ol>



No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
	 <p>Gambar 5b</p>	<p>b. Alis : menyetrika alis</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata</li> <li>2) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata &amp; di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis</li> </ol>
	 <p>Gambar 5c</p>	<p>c. Hidung : Senyum I</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis</li> <li>2) Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping &amp; ke atas seolah membuat bayi tersenyum</li> </ol>
	 <p>Gambar 5d</p>	<p>d. Mulut bagian atas : Senyum II</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung</li> <li>2) Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping &amp; ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum</li> </ol>
	 <p>Gambar 5e</p>	<p>e. Mulut bagian bawah : Senyum III</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu</li> <li>2) Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum</li> </ol>
	 <p>Gambar 5f</p>	<p>f. Lingkaran kecil di rahang</p> <p>Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi</p>

No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
		g. Belakang telinga 1) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan & kiri 2) Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu
	Gambar 5g	
<b>6. Punggung</b>		
		a. Gerakan maju mundur (kursi goyang) 1) Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri & kaki di sebelah kanan anda 2) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher
	Gambar 6a	
		b. Gerakan menyetrika 1) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan 2) Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung
	Gambar 6b	
		c. Gerakan menyetrika & mengangkat Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi & gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi
	Gambar 6c	
		d. Gerakan melingkar 1) Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan & kiri tulang punggung sampai di daerah pantat 2) Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat
	Gambar 6d	

No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
	 <p>Gambar 6e</p>	<p>e. Gerakan menggaruk</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi</li> <li>2) Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi</li> </ol>
<b>7. Relaksasi &amp; Peregangan Lembut</b>		
	 <p>Gambar 7</p>	<p>Relaksasi Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus &amp; melambung-lambungkan secara lembut</p>
	 <p>Gambar 7a</p>	<p>Peregangan Lembut</p> <p>a. Tangan disilangkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pegang kedua pergelangan tangan bayi &amp; silangkan keduanya di dada</li> <li>2) Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping.</li> </ol>
	 <p>Gambar 7b</p>	<p>b. Membentuk diagonal tangan-kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pertemuan ujung kaki kanan &amp; ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan &amp; tangan kiri bayi ke posisi semula</li> <li>2) Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan &amp; kaki bayi ke posisi semula.</li> </ol>
	 <p>Gambar 7c</p>	<p>c. Menyilangkan kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pegang pergelangan kaki kanan &amp; kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula</li> <li>2) Pegang kedua pergelangan kaki bayi &amp; silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar</li> </ol>

No	Bagian yang Dipijat	Cara Memijat
		<p>d. Menekuk kaki</p> <p>Pegang pergelangan kaki kanan &amp; kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut</p>
		<p>e. Menekuk kaki bergantian</p> <p>Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian</p>

Gambar 7d

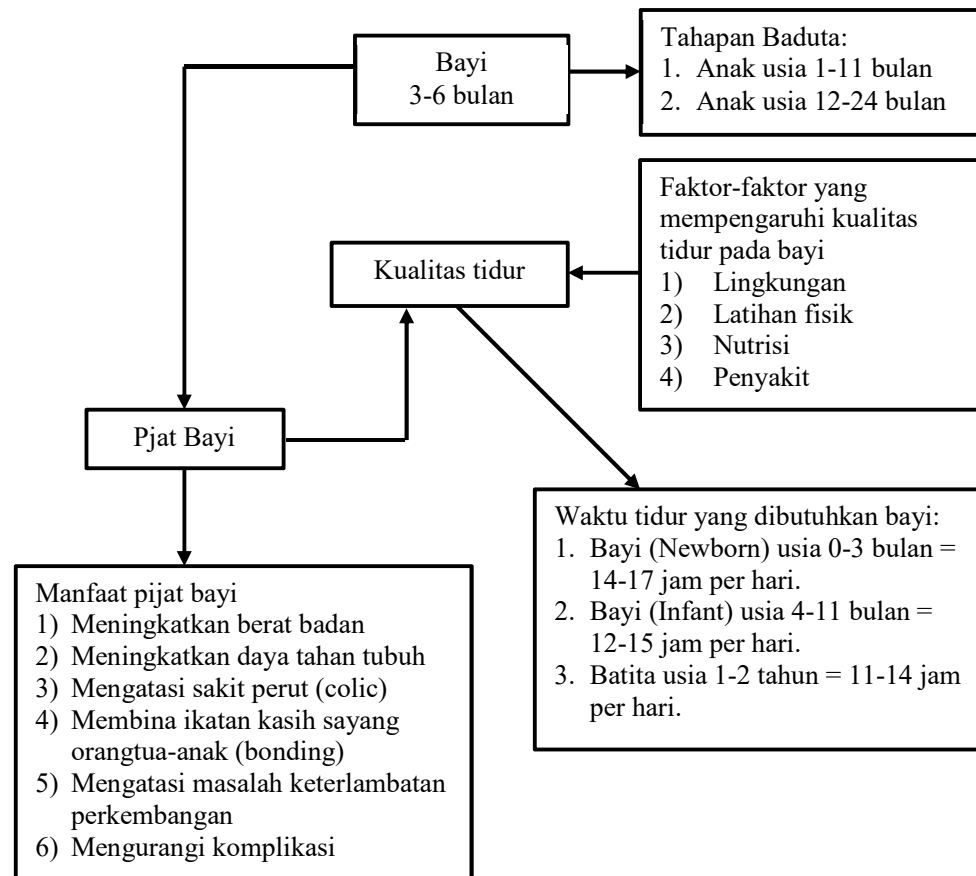
Gambar 7e

j. Keterkaitan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat (D. M. Sari, 2017). Riset yang dilakukan oleh Rismawati et al. (2019) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar ( $p=0,000$ ). Riset lain yang dilakukan oleh Supriatin et al. (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi saat belum diberikan terapi pijat dan setelah diberikan terapi pijat bayi ( $p=0,000$ ).

## B. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan teori di atas maka dapat disusun kerangka teori yang disajikan dalam Bagan 2.1 di bawah ini.



Bagan 2.1  
Kerangka Teori

Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2021), Mandrofa (2019) Prasetyono (2017), Praningrum et al. (2017), Sari (2017), Fuadah (2022), Yudiartana (2022), Yulizawati, & Afrah, R. (2022), Maulany (2023) dan Aini (2017)