

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Ilmu pengetahuan dan teknologi semakin maju, begitu pula di bidang perkembangan dan pertumbuhan anak. Tradisi cara-cara merawat anak yang diwariskan oleh nenek moyang memiliki banyak manfaat. Salah satu tradisi yang terbukti membantu perkembangan anak yaitu pijat bayi. Pijat bayi merupakan praktik pengasuhan anak secara tradisional yang terbukti khasiatnya. Nenek moyang sudah melakukan pemijatan ketika ada masalah kesehatan seperti gejala rewel, tidak nafsu makan dan perut kembung (Rifdi & Putri, 2020).

Pijat bayi merupakan teknik relaksasi yang diberikan kepada anak usia bayi dan balita yang memberi banyak manfaat bagi anak. Pijat yang diberikan kepada bayi merupakan suatu yang dapat dilakukan oleh orangtua bahkan dengan sentuhan pada bayi dapat mempererat hubungan kasih sayang terhadap bayi dan orang tua. Sentuhan pada bayi memberikan rasa nyaman. Sentuhan lembut pada pemijatan bayi memberikan rasa tenang dan mendorong potensi penyembuhan dari diri sendiri pada bayi (Supriatin & dkk, 2022).

Pijat bayi bermanfaat untuk membantu sistem kekebalan tubuh bayi, membantu melatih relaksasi, membuat tidur lebih lelap, serta membantu pengaturan sistem pencernaan dan pernapasan. Pemijatan juga mengoptimalkan tumbuh kembang bayi (Yulianingsih & Rasyid, 2019). Pemijatan pada bayi

dilakukan setelah bayi lahir untuk menguatkan rasa kasih sayang antara ibu dan bayinya. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena aktivitas tidur merupakan stimulus bagi proses tumbuh kembang otak. Sebab, 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan saat tidur. Hormon pertumbuhan inilah yang bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringannya. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah, sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel tersebut akan berlangsung lebih cepat bila bayi sering kali terlelap tidur sesuai dengan kebutuhan tidurnya. Tidur juga membantu perkembangan psikis, emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman, dan kecerdasan. Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60%. Pola siklus tidur-bangun terlihat jelas pada umur 3-5 bulan, dimana proporsi tidur mulai lebih banyak pada malam hari. Secara umum, morning naps (tidur di pagi hari) berhenti umur 1 tahun dan afternoon naps (tidur di sore hari) berlangsung umur 3 tahun (Rija, Helti, & Hasibuan, 2020).

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/MENKES/SK/VI/2002 tentang registrasi dan praktek bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat bayi.

Pijat bayi tidak hanya berpengaruh pada pertumbuhan fisik dan emosional bayi. Jika pijat bayi dilakukan oleh ayahnya, maka bisa meningkatkan produksi

ASI pada tubuh ibu. Pijat bayi yang dahulunya hanya dilakukan oleh dukun sekarang juga bisa dilakukan oleh orang tua sendiri. Sentuhan pada pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua terutama ibu akan memberikan stimulasi pada panca indra dan perkembangan otak. Fakta dan kenyataan di masyarakat saat ini walaupun pijat bayi mempunyai manfaat yang besar bagi bayi dan ibu bila dilakukan secara mandiri, namun, dalam hal ini banyak ibu yang belum melakukan pijat bayi secara mandiri dikarenakan takut salah dan kurang puas jika dipijat sendiri dan lebih suka memijatkan bayinya ke dukun bayi (Mauliddina, 2011).

Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 42% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Yulianingsih & Rasyid, 2019). Namun hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Padahal, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi system endokrin.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan di pijat. Pijat bayi adalah gerakan usapan tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi

merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Teknik pemijatan akan meningkatkan tonus vagal sehingga merangsang safar vagus. Rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang sel enterochromaffin dalam saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon serotonin. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan (*antidepressant*) (Erlawati, Oktaviani, & Yuliawati, 2017).

Hal ini telah dibuktikan oleh para (Rismawati, Nahira, & Nuraeni, 2019), bahwa bayi-bayi yang dipijat sebanyak 2 kali memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aswitami & Udayani, 2019), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi sehingga peran bidan dibutuhkan untuk mengembangkan keterampilan dalam memberikan pelayanan bijat bayi khususnya kepada orang tua dan masyarakat pada umumnya.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada Pengaruh Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Dengan Durasi Tidur Bayi Di Desa Pasir Intan Tahun 2023?

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Dengan Durasi Tidur Bayi Di Desa Pasir Intan Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi Di Desa Pasir Intan Tahun 2023.
- b. Untuk Mengetahui Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi Di Desa Pasir Intan Tahun 2023.
- c. Untuk Mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Desa Pasir Intan Tahun 2023.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk lebih memperdalam pengetahuan serta memperkaya pengalaman bagi peneliti tentang Pijat bayi dan durasi tidur serta elemen – elemen yang ada didalamnya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Agar pendidikan dapat lebih mendukung penelitian yang dilakukan dengan memberikan fasilitas yang lengkap agar mahasiswa dapat melakukan penelitian dengan lebih baik.

3. Untuk instansi kesehatan

Untuk memberikan gambaran kepada instansi kesehatan yang Berada di Puskesmas dan pada khususnya agar lebih memperhatikan tidur bayi dan pijas pada bayi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda dan sampel yang lebih banyak.

Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti / Judul Penelitian	Desain	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Yunarsih, Dwi Rahayu (2021) “Perbedaan Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi”	<i>One group pretest posttest</i>	Ada perbedaan durasi tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.	1. Rancangan Penelitian 2. Variabel penelitian	1. Lokasi penelitian 2. Variabel lainnya 3. Durasi pengambilan data 4. Analisis data
2	Tiara Pratiwi (2021)	<i>One group pretest posttest</i>	Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 1-6 bulan.	1. Rancangan Penelitian 2. Variabel penelitian	1. Lokasi penelitian 2. Variabel lainnya 3. Durasi pengambilan data 4. Analisis data 5.
3	Endah Yulianingsih, Puspita Sukmawaty Rasyid (2019) “Pijat Bayi	<i>One group pretest posttest</i>	Ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan.	1. Rancangan Penelitian 2. Variabel penelitian	1. Lokasi penelitian 2. Variabel lainnya 3. Durasi pengambilan data

No	Nama Peneliti / Judul Penelitian	Desain	Hasil	Persamaan	Perbedaan
	Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan”				4. Analisis data
4	Angestu Erlawati, Ika Oktaviani, Yuliawati (2017) “ Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi	<i>One group pretest posttest</i>	Ada hubungan pijat bayi dengan lama tidur pada bayi usia 3 – 6 bulan di Upaya dalam peningkatan kecukupan lama tidur bayi dapat dilakukan dengan cara bidan berupaya selalu mengajarkan cara pijat bayi kepada ibu post partum agar bayi sejak awal memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang cukup	1. Rancangan Penelitian 2. Variabel penelitian	1. Lokasi penelitian 2. Variabel lainnya 3. Durasi pengambilan data 4. Analisis data

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Tidur Bayi

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun untuk kebutuhan mental, pada saat tidur terjadi proses memperbaiki kembali organ-organ tubuh, kualitas tidur bayi dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai kebutuhannya (Rosalna, Novayelinda, & Lestari, 2022).

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta system imunitas tubuh (Erlawati, Oktaviani, & Yuliawati, 2017). Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada saat bayi tertidur, hormone pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun (Pratiwi, 2021).

Tidur adalah hal yang sangat cukup penting bagi anak. Pada bayi tidur mungkin bisa memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari

sering membuat bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam (Rismawati, Nahira, & Nuraeni, 2019).

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan 3 kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun..Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik dapat mengalami penambahan berat badan yang optimal (Triananinsi, Nirwana, & Eryanti, 2020).

2. Durasi Tidur Bayi

Bayi mempunyai kebutuhan sendiri, seperti dalam jumlah waktu tidur, bangun, dan menangis yang bervariasi pada setiap bayi. Hal ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf pada masa bayi yang belum sempurna, sehingga diperlukan stimulus untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf. Salah satu stimulus yang dapat membantu memaksimalkan pertumbuhan sel saraf salah satunya adalah mencangkup kebutuhan waktu tidur bayi (Emilda, Fazdria, & Dewi, 2022).

Lamanya waktu tidur sangat bergantung dari usia. Semakin bertambah usia seseorang, kebutuhan untuk tidur akan semakin berkurang, pada bayi dan anak kecil, sebagian besar waktu yang digunakan untuk tidur (Yunarsih & Rahayu, 2021). 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. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia tiga sampai enam bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia nol sampai enam bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Bayi usia 6-12 bulan menghabiskan waktu tidur 14-15 jam perhari (Rosalna, Novayelinda, & Lestari, 2022).

Secara umum bayi memiliki waktu tidur yang bervariasi seperti pada bayi usia 1 minggu jumlah tidurnya yaitu 16,5 jam per hari yang dibagi pada siang hari 8 jam dan malam hari 8,5 jam, pada bayi usia 1 bulan jumlah tidurnya yaitu 15,5 jam per hari yang dibagi atas tidur siang 7 jam dan tidur malam 8,5 jam, sedangkan pada bayi usia 3 bulan jumlah tidurnya 15 jam per hari, yang dibagi atas tidur siang 5 jam dan tidur malam 10 jam (Triananinsi, Nirwana, & Eryanti, 2020).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur Bayi

Kualitas dan Kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur bayi (Yunarsih & Rahayu, 2021), diantaranya adalah:

a. 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 tulang dapat mengganggu tidur bayi.

b. Lingkungan

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

c. Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energy yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari atau setelah melakukan pijatan dan mencapai kelelahan.

d. 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. Selain itu memberikan makanan terlalu banyak pada bayi terutama susu akan membuat kantong kemih kencang pada malam hari dan keesokan ini akan membuat bayi lebih sering terbangun.

e. Pijat Bayi

Pemijatan bayi yang dilakukan sebelum waktu tidur membuat tubuh mendingin dan mempertahankan suatu keadaan kelelahan yang dapat meningkatkan relaksasi karena pemijatan yang dapat mempengaruhi keluarnya hormone tidur melatonin.

4. Manfaat Tidur Bayi

Pada bayi tidur memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari (Rismawati, Nahira, & Nuraeni, 2019). Tidur dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada saat bayi

tertidur, hormone pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun (Pratiwi, 2021).

Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan tercapai dari tidur yang lebih lama, pada saat itulah perbaikan dan memperbaharui sel tubuh. Bukan saja perkembangan fisik yang dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur sikap keesokan harinyapun dapat juga dipengaruhi oleh kualitas tidur. Tidur juga berpengaruh signifikan terhadap mental, emosional, fisik dan sistem kekebalan tubuh (Zurhayati, Hidayah, & Desmariyenti, 2022).

5. Pijat Bayi

a. Pengertian Pijat Bayi

Pijat bayi merupakan salah satu tradisi yang diwariskan nenek moyang kita yang terbukti khasiatnya dapat membantu menstimulasi perkembangan. Seiring berkembangnya teknologi pijat bayi kemudian dimodifikasi dengan pola yang moderen hingga menjadi tren baru yang dikenal dengan istilah Baby SPA (Ferinawati & Kamila, 2022).

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir (Putri & Ningsih, 2016). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan

lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Erlawati, Oktaviani, & Yuliawati, 2017).

Pijat bayi merupakan terapi usapan yang halus atau pemijatan pada bayi, yang merupakan stimulasi melalui rangsangan raba pijatan lembut mendekati *soft and gentle massage* pada permukaan kulit bayi dengan lembut, pada jaringan dan organ tubuh (Supriatin & dkk, 2022).

b. Manfaat Pijat Bayi

Manfaat dari pijat bayi (Putri & Ningsih, 2016), adalah sebagai berikut:

1) Meningkatkan daya tahan tubuh

Peningkatan aktivitas neurotransmitter serotonin akan meningkatkan kemampuan sel penerima untuk mengikat glukokortikoid (adrenalin). Proses ini menyebabkan penurunan kadar hormon adrenal (hormon stres) dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh.

2) Meningkatkan konsentrasi bayi

Pijat dapat memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh manusia termasuk otak, terutama memperlancar peredaran darah dan peredaran oksigen. Jika suplai oksigen bayi tidak mencukupi, fungsi otak untuk berpikir dan memperhatikan akan terganggu. Semakin baik aliran darah ke otak, semakin banyak oksigen yang mengalir ke otak yang akan membuat perhatian dan kewaspadaan bayi semakin baik.

3) Meningkatkan perkembangan otak dan sistem saraf

Stimulasi kulit bayi menstimulasi proses mielinisasi (pemurnian otak dan sistem saraf), sehingga meningkatkan komunikasi dengan tubuh bayi dan aktivitas sel saraf. Mielinasi yang lebih cepat, membuat otak bayi lebih termotivasi untuk berperan sempurna dalam mengkoordinasikan tubuh. Bayi lebih waspada dan gesit dalam menghadapi masalah yang dihadapinya.

4) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi

Pijat dapat meningkatkan proses pengiriman oksigen ke sel yang ditargetkan. Pengangkutan oksigen ini sangat penting, agar sel dapat berfungsi secara normal. Aliran oksigen yang salah ke sel saraf dapat menyebabkan nyeri, penurunan konsentrasi, dan kewaspadaan. Stimulasi pijat juga meningkatkan aliran nutrisi ke seluruh sel. Nutrisi tersebut sangat penting, agar sel dapat tumbuh dan berfungsi.

c. Waktu Yang Tepat Melakukan Pijat Bayi

Pemijatan dapat dilakukan kapanpun. Namun, waktu yang dianjurkan adalah (Emilda, Fazdria, & Dewi, 2022):

- 1) Pagi hari sebelum memulai aktivitas (akan mandi);
- 2) Pemijatan dilakukan 15 menit setelah bayi makan;
- 3) Malam hari (menjelang tidur), ini sangat membantu bayi tidur lebih nyenyak.

Waktu yang digunakan dalam pemijatan tidak ada ketentuan baku. Namun, berdasarkan pengalaman, paling lama pemijatan dilakukan sekitar 15 menit.

d. Perhatian Khusus Pijat Bayi

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pijat bayi (Setiawandari, 2019), antara lain:

- 1) Jangan memijat bayi/balita setelah bayi makan/menyusui.
- 2) Tidak membangunkan bayi/balita hanya untuk dipijat
- 3) Jangan memijat saat bayi/balita, kecuali untuk teknik memijat sebagai terapi.
- 4) Jangan memijat dengan paksa
- 5) Tidak memaksakan posisi pijatan tertentu saat pemijatan
- 6) Jangan memijat bayi dengan minyak jika kulitnya terkena eksim karena memperburuk keadaan kulitnya
- 7) Jika bayi baru diimunisasi, tunggu hingga 48 jam untuk melihat apakah ada efek samping. Hindari daerah yang baru diinjeksi
- 8) Hindari daerah yang memar, bengkak, meradang, atau sensitive akut.

e. Tips Pijat Bayi

Tips dalam melakukan pijat bayi (Setiawandari, 2019), antara lain:

- 1) Lakukan kontak matadengan bayi/balita
- 2) Bicaralah atau nyanyikan lagu atau putar music lembut agar lebih rileks

- 3) Mulai dengan sentuhan ringan dan perlahan tingkatkan tekanan pijatan saat bayi merasa nyaman
- 4) Perhatikan isyarat bayi/balita (menangis, mengantuk, kehausan atau rewel)
- 5) Gunakan minyak agar lebih memudahkan dan tidak melukai kulit bayi/balita
- 6) Mandikan atau seka badan anak setelah pemijatan dengan air hangat. Jika pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka
- 7) Jauhkan minyak dari mata bayi/balita.

f. Persiapan Pemijatan

- 1) Ruangan hangat dan tidak berangin
- 2) Sediakan waktu yang cukup
- 3) Usahakan pada posisi yang nyaman dan santai (untuk ibu dan bayi)
- 4) Alas yang rata dan lembut
- 5) Sediakan handuk, baju ganti, dan lotion/baby oil
- 6) Kuku pendek dan tidak memakai perhiasan di jari tangan
- 7) Tangan bersih, cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pemijatan
- 8) Bila bayi masih di rumah sakit, pemijatan dilakukan didalam incubator atau dibawah penghangat khusus (*infant warmer*)

g. Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi

- 1) 0-1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- 2) 1-3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat
- 3) 3 bulan – 3 tahun. Disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

h. Gerakan Dasar Pemijatan

1) Gerakan usapan

Berkhasiat untuk menenangkan anak. Ahli fisioterapi menganjurkan agar usapan dilakukan sedikit lebih bertenaga dengan usapan mengarah ke jantung, terutama pijat bagian peripheral (kaki, betis, lengan, bahu tangan, paha). Gerakan usapan merangsang aliran darah getah bening. Lancarnya aliran darah dan getah bening menyebabkan metabolisme tubuh bayi yang lebih baik sehingga membuatnya tenang dan nyaman.

2) Gerakan remasan

Gerakan remasan dapat membuat otot bayi menjadi lebih kuat sekaligus melancarkan peredaran darah. Remasan ini juga ditunjukkan untuk memperlancar peredaran darah dan kelenjar. Dengan remasan, otot bayi terlatih berkontraksi dan relaksasi bila disertai dengan latihan peregangan.

3) Gerakan kocokan

Gerakan kocokan bermanfaat untuk mengendurkan jaringan otot. Sebab bayi masih jarang berlatih dan bergerak seperti orang dewasa. Ketika sekali atau dua kali bergerak, ototnya akan cepat tegang sehingga perlu dikendurkan kembali.

4) Gerakan urut lingkaran

Gerakan ini memberikan stimulus pada permukaan jaringan otot dan jaringan otot yang lebih dalam. Dengan teknik ini aliran darah akan meningkat dan pembuluh darah akan lebih lebar. Gerakan urut dan lingkaran bermanfaat untuk stimulus bagi otot dan saraf untuk lebih aktif.

i. Stimulasi Pijat Pada Bayi Dan Balita

Stimulasi pijat pada bayi cukup bulan dan batita, dilakukan selama 15 menit. Gerakan boleh dilakukan tidak berurutan dan dapat dihentikan sebelum semua rangkaian selesai jika bayi/batita tidak menghendaki. Tiap gerakan dilakukan 6 kali (Setiawandari, 2019).

Berikut merupakan teknik-teknik dalam melakukan pijat bayi:

1) Pijatan kaki

a) *Milking* India



Memegang tungkai bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah).Sambil menggenggam tungkai bayi, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit seperti memerah

b) *Milking Swedia*



Melakukan gerakan kebalikannya dengan cara satu tangan memegang pergelangan kaki yang lain memijat dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

c) *Squeezing*



Melakukan gerakan menggenggam dan memutar dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki.

d) *Thumb After Thumb*



- (1) Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung-ujung jari kaki.
- (2) Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut.

(3) Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.

2) Pijatan Dada

a) *Butterfly*



Mulailah dengan meletakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Menggerakkan kedua telapak tangan ke atas, kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentukkupu-kupu.

b) *Cross*



Membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya. Bergantian kanan dan kiri.

3) Pijatan Perut

a) Mengayuh



(1) Meletakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati. Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar.

(2) Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.

b) Bulan-Matahari



Membuat pijatan dengan telapak tangan kanan mulai dari perut atas sebelah kiri ke kanan searah jarum jam sampai bagian

kanan perut bawah bayi (gerakan bulan). Dengan tangan kiri lanjutkan gerakan berputar mulai dari perut bawah sebelah kiri ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakandiulang beberapa kali.

c) I Love You



I : memijat dengan ujung telapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf I.

LOVE : memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan atas ke kiri kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik.

YOU : memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan bawah ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik.

d) Walking



Menekan dinding perut dengan ujung-ujung jari telunjuk tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri. Mengakhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian

menekankan perlahan ke arah perut.

4) Pijatan Tangan

a) *Milking*

(1) *Milking India*



Memegang lengan bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan

menggenggam lengan atas, tangan kiri memegang lengan bawah) sambil menggenggam lengan bayi kedua tangan di gerakkan dari bahu ke pergelangan tangan seperti memerah (perahan India).

(2) *Milking Swedia*



Melakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke pangkal lengan (perahan Swedia).

b) *Squeezing*



Melakukan gerakan memutar/memeras dengan lembut dengan kedua tangan dari pangkal lengan ke pergelangan tangan.

c) *Thumb After Thumb*



Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan.

d) *Spiral*



Dengan ibu jari pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan dengan gerakan memutar.

e) *Finger Shake*



Akhiri pijatan tangan dengan menggoyang dan menarik lembut setiap jari tangan bayi.

5) *Punggung*



Spiral

Dengan tiga jari membuat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung dari bahu sampai pantat sebelah kiri dan kanan.

Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dengan ujung-ujung jari dari leher menuju pantat.

6) *Wajah*

a) *Cares Love*



Menggunakan $\pm$ seperempat ujung telapak tangan menekan pada kening bayi, pelipis, dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke

samping.

b) *Relax*



Kedua ibu jari memijat daerah diatas alis daritengah ke samping.

c) *Circle Down*



Memijat dari pangkal hidung turun sampai tulang pipi menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan gerakan memutar perlahan.

d) *Smile*



Memijat diatas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah ke samping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi tersenyum.

e) *Cute*



Akhiri pijatan wajah dengan memijat secara lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.

7) Kepala dan Leher

- a) Mulailah dengan pijatan lembut di sekeliling ubun-ubun dengan gerakan memutar menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan



- b) Usap seluruh kepala dengan gerakan memutar menggunakan berat telapak tangan dan jari yang dalam keadaan rileks. Lanjutkan dengan ringan selama 1-2 menit.



- c) Usap seluruh bagian belakang kepala bayi menggunakan berat tangan dengan gerakan memutar. Lanjutkan sekitar 1 menit.



- d) Lanjutkan gerakan ke seluruh bagian kepala bayi. Usap dari belakang kepala hingga alis dan seputar ubun-ubun.



- e) Usap leher dan bahu ke arah bawah dan pijat tengkuknya dengan lembut menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit.



f) Teknik Kraniosakral

Bertujuan meredakan rasa sakit dan ketegangan dan membantu bayi mengurangi kegelisahan.

- (1) Telentangkan bayi secara lembut dengan ubun-ubun kepala mengarah ke posisi Anda. Duduklah dibelakang dan selipkan kedua tangan Anda yang terbuka dan rileks ke bawah belakang kepala bayi dan biarkan seperti bantal.



- (2) Atur posisi kepala bayi dengan lembut sehingga ia berada tepat di tengah, dagunya menempel santai ke dada sehingga tenguknya memanjang. Pegang kepala bayi Anda dalam posisi ini selama sekitar satu menit.

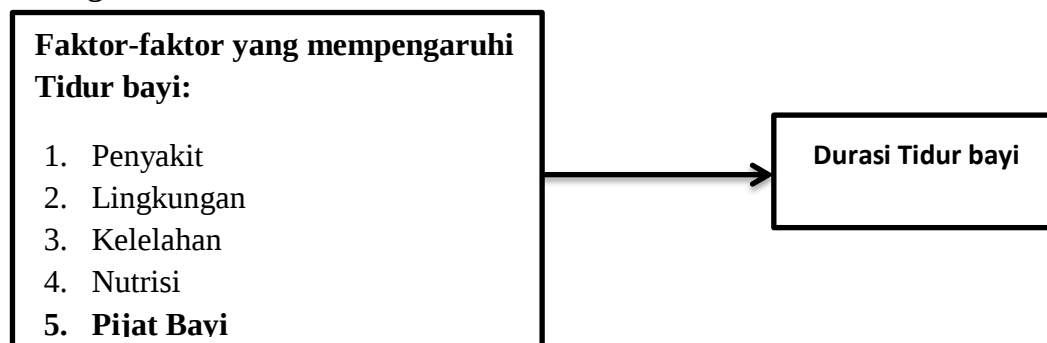


- (3) Begitu bayi merasa nyaman dengan gerakan ini, minta suami untuk melanjutkan teknik berikutnya. Ketika Anda memegang lembut kepala bayi dengan cara yang sama, suami duduk menghadap Anda dan memegang kedua kaki bayi. Sambil menempelkan kedua kaki bayi, tekuk perlahan kedua lututnya membentuk sudut siku dengan telapak kaki menghadap suami untuk memastikan bahwa punggungnya rata. Lanjutkan sekitar 20 detik.



- (4) Teruskan memegang kepala bayi, sementara suami menggoyang lembut tungkai bayi, kemudian membelainya turun dari pinggul hingga ujung kaki. Minta suami bicara, menyanyi, dan mencium sang buah hati agar ia merasa dilibatkan ketika melakukan gerakan ini. Lanjutkan sekitar 20 detik.



B. Kerangka Teori**Gambar 2. 1 Kerangka Teori**

Keterangan: huruf tebal adalah yang diteliti

C. Kerangka konsep**Gambar 2. 2 Kerangka Konsep****D. Hipotesis**

Terdapat Pengaruh Pijat Bayi 6-12 Bulan Dengan Durasi Tidur Bayi Di Desa Pasir Intan Tahun 2023.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

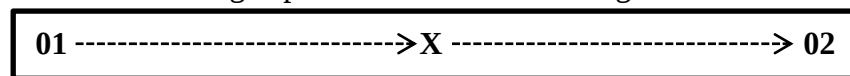
1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi 6-12 Bulan Dengan Durasi Tidur Bayi Di Desa Pasir Intan Tahun 2023.

2. Rancangan Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan *One Group Pre Post Test*, yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Pada penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat untuk melihat durasi tidur sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi (Dewi, Nurman, & Dhilon, 2020).

Bentuk rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan April tahun 2023.

2. Tempat

Penelitian ini akan dilakukan di Desa Pasir Intan Kabupaten Rokan Hulu.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 6-12 bulan yang melakukan pijat bayi di Desa Pasir Intan Kabupaten Rokan Hulu sebanyak 20 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik kriteria penentuan sampel dengan pertimbangan atau seleksi khusus. Sampel dalam penelitian ini yaitu bayi usia 6-12 bulan yang mendapatkan perlakuan pijat bayi di Desa Pasir Intan Kabupaten Rokan Hulu sebanyak 20 Orang.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terikat (Sugiyono, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat bayi.

2. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat merupakan variable yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah durasi tidur bayi.

E. Defenisi Operasional

Defenisi operasional ini dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variable. Variable yang dimaksud dalam defenisi operasional adalah kunci penting yang dapat diukur secara operasional dan dapat dipertanggungjawabkan.

Tabel 3. 1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Skala	Kriteria
1	Variable <i>Independent</i> : Pijat Bayi	Pijat bayi merupakan terapi usapan yang halus atau pemijatan pada bayi, yang merupakan stimulasi melalui rangsangan raba pijatan lembut mendekati <i>soft and gentle massage</i> pada permukaan kulit bayi dengan lembut, pada jaringan dan organ tubuh	-	-	-

2	Variabel <i>Dependent:</i> Durasi Tidur Bayi	Kemampuan individu Kuesioner untuk tetap tertidur dan untuk tetap mendapatkan jumlah tidur yang tepat. 0-4jam = kurang 5-8jam = Baik	Rasio	Jam Tidur Bayi
---	---	---	-------	-------------------

F. Jenis Data

1. Data Primer yang meliputi:

- a. Data karakteristik responden yang terdiri dari nama, umur, pekerjaan dan pendidikan ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan.
- b. Data yang diperoleh dari lembar kuesioner

2. Data sekunder yang meliputi:

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari institusi yang terkait pelaksanaan penelitian yaitu tentang jumlah bayi yang melakukan pijat bayi di Desa Pasir Intan Kabupaten Rokan Hulu.

G. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan data primer yaitu diperoleh melalui jawaban kuesioner yang dibagikan langsung kepada seluruh responden (sampel penelitian).

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden

dalam hal angket dan interview (dalam hal wawancara) tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner durasi tidur bayi.

I. Pengolahan Data

Data yang diperoleh diolah secara computer (SPSS) dengan tahapan sebagai berikut:

1. *Editing*

Hasil wawancara, angket atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu.

2. *Coding*

Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan peng"kodean" atau *coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan.

3. Memasukkan Data (*Data Entry*) atau *Processing*

Data, yakni jawaban dari masing - masing responden yang dalam bentuk "kode" (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau "*software*" computer. *Software* komputer ini bermacam-macam, masing-masing mempunyai kelebihan.

4. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan - kemungkinan

adanya kesalahan - kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

J. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Data yang dikumpul diolah dengan menggunakan analisis univariat untuk mendapatkan distribusi frekuensi pijat bayi dan durasi tidur bayi di Desa Pasir Intan Kabupaten Rokan Hulu.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pijat bayi) dan variabel dependen (durasi tidur). Dapat dianalisis dengan menggunakan chi-square dengan interval 95% atau $\alpha = 0,05$. Selanjutnya data diolah dengan menggunakan computer.

3. Penyajian Data

Data yang sudah diolah kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi yang disertai dengan narasi yang menjelaskan isi tabel tersebut.