

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1.Pijat bayi

2.1.1. Definisi Pijat Bayi

Pijat merupakan salah satu bentuk terapi yang tertua. Masyarakat Indonesia telah mengenal pijat dari sejak jaman nenek moyang dan diturunkan turun temurun. Pijat dapat dilakukan pada orang tua hingga bayi karena banyak manfaat yang diperoleh dari pijat. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan kerja saraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif bayi.(Irmawati, 2015)

Kulit merupakan reseptor tubuh yang paling luas. Agar dapat bekerja dengan maksimal, kulit membutuhkan stimulasi melalui sentuhan lembut dari pijat. Stimulasi ini memudahkan kulit mengenal lingkungannya sehingga bayi merasa lebih nyaman, percaya diri dan mudah beradaptasi dalam mengeksplorasi lingkungannya. Seorang bayi yang sering dipijat memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan tidak mudah stres sehingga daya tahan tubuh juga akan meningkat.

Pijat bayi merupakan teknik relaksasi yang diberikan kepada bayi usia bayi dan balita yang memberi banyak manfaat bagi bayi. Pijat bayi telah dilakukan secara turun temurun sejak dahulu. Pijat bayi yang dahulunya hanya dapat dilakukan oleh dukun bayi, sekarang telah dapat dilakukan oleh orang tua sendiri. Manfaat yang dapat diperoleh dari pemijatan bayi yang

dilakukan sendiri oleh orang tuanya sangat besar daripada pemijatan yang dilakukan oleh dukun bayi. Teknik-teknik pemijatan juga berbeda karena orang tua menggunakan pijatan yang lembut sehingga tidak menyebabkan bayi menangis. Sentuhan pada saat pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua terutama ibu akan memberi stimulus pada panca indera dan perkembangan otaknya

2.1.2. Keuntungan Pijat Bayi

Sentuhan lembut yang diberikan oleh ibu pada proses pemijatan akan memberi stimulasi saraf dan otot sehingga memberi pengaruh pada perkembangan otak serta fisiknya. Pijatan lembut ibu yang diberikan pada bayi premature akan meningkatkan berat badannya hingga 2 kali lipat dan lebih cepat perkembangan fisiknya dibandingkan yang tidak mendapat pijatan.

2.1.3. Manfaat Pijat Bayi

Melakukan pijat pada bayi mempunyai manfaat yang sangat banyak untuk bayi maupun ibu. Pijat bayi yang dilakukan oleh ibu kepada bayinya akan mempererat ikatan *bounding* diantara keduanya. Beberapa manfaat pijat bayi untuk bayi adalah:

a. Meningkatkan konsentrasi dan membuat bayi lebih lelap tidur

Umumnya, Bayi yang telah dipijit akan tertidur lebih lelap. sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Penelitian pada sekelompok bayi di Touch Research Institute, Amerika, dilakukan pemijatan pada bayi tersebut selama 2x15 menit setiap minggunya selama jangka waktu

5 minggu. Selanjutnya, bayi tersebut dibandingkan jumlah tidur selama 24 jamdan terbukti terdapat penambahan kuantitas. (Roesli, dr. Utami, 2013)

- b. Membantu pengembangan bahasa pertama melalui sentuhan ibunya yang lembut.
- c. Memberi bayi rasa aman, dihargai, disayangi dan dicintai.
- d. Menghilangkan rasa tidak nyaman pada bayi karena tubuh bayi akan mengeluarkan hormon oksitosin dan endorfin yang merupakan hormon pereda nyeri.
- e. Membantu pertumbuhan otot dan perkembangan tubuh bayi dengan optimal.
- f. Membantu memperkuat sistem peredaran darah, sistem pencernaan dan sistem pernapasan bayi.
- g. Memperlancar pembagian oksigen ke seluruh tubuh bayi.
- h. Membuat nutrisi yang masuk ke tubuh bayi dapat terserap dengan baik dan dapat segera dimanfaatkan oleh bayi.
- i. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi.
- j. Memperkuat otot dan tulang serta menghilangkan ketegangan pada bayi dengan pijatan lembut di bagian tangan dan kaki
- k. Mengurangi resiko sembelit, kolik dan memperkuat fungsisistem pencernaan dengan pijatan lembut di perut.
- l. Memperkuat fungsi kerja jantung dan paru-paru dengan pijatan lembut di dada.
- m. Membuat relaks pada otot wajah dengan pijatan lembut
- n. Memberi rasa tenang pada bayi sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak.

- o. Membantu perkembangan dan pertumbuhan bayi.

(Irmawati, 2015)

2.1.4. Waktu pemijatan

Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah bayi lahir, sesuai dengan keinginan orang tua. Keuntungan dan manfaat pijat bayi akan lebih besar didapat apabila dilakukan setiap hari.

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. Untuk bayi yang berusia di bawah 7 bulan, pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu 1. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru 2. Malam hari, sebelum tidur. (Roesli, dr. Utami, 2013)

Pijat pada bayi memiliki teknik yang berbeda-beda. Hal ini dilakukan karena pertimbangan umur bayi. Hal tersebut dibagi menjadi :

- a. Bayi umur 0-1 bulan

Untuk bayi dengan umur 0-1 bulan, pijat dilakukan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati sentuhan-sentuhan halus. Perlu diingat sebelum tali pusat lepas, maka pijat pada daerah perut harus dihindari.

- b. Bayi umur 1-3 bulan

Untuk bayi umur 1-3 bulan, pijat dilakukan dengan sentuhan halus dan ditambah tekanan ringan dengan waktu yang singkat.

- c. Bayi umur 3 bulan – 3 tahun

Untuk bayi umur 3 bulan – 3 tahun, pijat dilakukan dengan memberikan tekanan pada seluruh gerakan dan waktu yang lebih meningkat. Dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat yang maksimal total waktu yang disarankan yaitu 15 menit.

(Galenia, 2014)

2.1.5. Persiapan sebelum memijat

- a. Mencuci tangan dan dalam keadaan hangat.
- b. Hindari kuku dan perhiasan yang bisa menggores kulit bayi.
- c. Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak menguap.
- d. Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar.
- e. Usahakan tidak diganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan semua tahap pemijatan.
- f. Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih.
- g. Ibu/ayah duduk dalam posisi nyaman dan tenang.
- h. Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil/lotion).
- i. Sebelum memijat, mintalah izin kepada bayi dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara.

2.1.6. Hal-hal yang harus diperhatikan selama pemijatan

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

- a. Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.

- b. Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut, untuk membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
- c. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan.
- d. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan lotion yang lembut sesering mungkin.
- e. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi, umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Oleh karena itu, urutan pemijatan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung.
- f. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi anda. Jika bayi menangis, cobalah menenangkan bayi sebelum melakukan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah sangat ingin tidur.
- g. Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa lebih segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi. Namun, apabila pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.
- h. Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi.

i. Hindarkan mata bayi dari baby oil/lotion Hal-hal yang tidak dianjurkan selama pemijatan :

- 1) Memijat bayi langsung setelah selesai makan.
- 2) Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
- 3) Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
- 4) Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijit
- 5) Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

2.1.7. Fisiologi Pijat Bayi

Fisiologi pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang belum banyak di ketahui. Namun, saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa teori yang menerangkan mekanisme dasar pijat 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 terochromaffin saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon serotonin. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan. (Erlawati et al., 2019)

Sedangkan menurut Roesli (2013) antara lain :

a. Beta endhorpin mempengaruhi mekanisme pertumbuhan

Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahun 1989, Schanberg dari Duke University Medical School melakukan penelitian pada bayi – bayi tikus dan ditemukan bahwa jika hubungan taktil (jilatan –

jilatan) ibu tikus kepada bayinya terganggu akan menyebabkan hal – hal berikut ini :

- 1) Penurunan enzim ODC (*ornithine decarboxylase*) suatu enzim yang menjadi petunjuk peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.
- 2) Penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan.
- 3) Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormon pertumbuhan.

Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu *neurochemical betha-endorphine*, yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

- 1) Pijat bayi, VASODILTASI Pembuluh darah, aliran darah lancar asupan nutrisi tersebar baik keseluruh tubuh dan zat penyebab tubuh pegal (asam laktat) bisa diangkut dan daur ulang.
 - 2) Pijat bayi Merangsang sel–sel untuk mengeluarkan *endorphine* (morfin endogen: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman).
 - 3) Pijat bayi Merangsang *Humunculus Cerebri*, sehingga meningkatkan proses perkembangan otak.
- b. Aktivitas *Nervus Vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan makana.

Penelitian Field dan Schanberg (2013) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* (syaraf otak ke 10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan yang menjadi lebih baik. Itu

sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat

c. Aktivitas *Nervus Vagus* meningkatkan volume ASI

Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas *nervus vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diproduksi. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

d. Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikulasi maupun aktivitas otak lainnya. Serotomim juga dapat meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glucocorticoid* (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

e. Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Pijatan bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan

gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, yang dapat dibuktikan dengan menggunakan EEG (*electro encephalogram*)(Roesli, dr. Utami, 2013)

2.2. Tidur bayi

Bayi beradaptasi dengan lingkungan baru, salah satunya dengan cara tidur. Bayi yang berusia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya 80-90% untuk tidur. Kebutuhan tidur tidak dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Kualitas tidur bayi memiliki pengaruh pada pertumbuhan bayi. Tidur mampu mendorong perkembangan fungsi jaringan pada otak bayi. Tidur juga mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh. Menurut dr. Eveline (2010) bayi yang memiliki kualitas tidur yang tidak efektif akan menyebabkan bayi mengalami gangguan tidur yang mampu memperlambat proses tumbuh kembang bayi.

Pola tidur bayi pada usia enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Setelah mengatur periode yang umumnya memakan waktu 10 sampai 20 menit, tidur bayi berubah tahapnya yaitu dari tahap 1 non-REM menuju tahap 3 atau 4. Bayi mungkin kembali ke tahap 1 dan berputar kembali. Setelah satu atau dua putaran tidur NREM, REM mulai timbul setelah 60 sampai 90 menit. Siklus tidur yang lebih sering muncul pada bayi adalah tahap REM dan menghasilkan tidur yang lebih pendek, sekitar 30% dari waktu tidur dihabiskan dalam siklus REM. Tidur REM berpengaruh pada kecerdasan anak, ketika tidur aktif (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.(Dwienda, 2017)

Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75 persen 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 di tubuh, 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 emosi, 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. (Ifalahma, 2016)

2.2.1. Pola tidur bayi

Dalam 2 minggu pertama setelah lahir, bayi normalnya sering tidur. Bayi baru lahir sampai usia 3 bulan rata-rata tidur selama 16 jam dalam sehari. Pada umumnya bayi terbangun sampai malam hari pada usia 3 bulan. Jumlah waktu tidur bayi akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia bayi

Bayi yang baru lahir menggunakan kurang lebih dua pertiga harinya (16-17 jam perhari) untuk tidur yang terbagi dalam beberapa waktu, sehingga periode bayi baru lahir disebut juga periode tidur. Namun tentu saja perlu

diingat bahwa mungkin ada variasi individual karena masing-masing mempunyai kebutuhan untuk tidur yang berbeda-beda. Waktu tidur bayi yang umumnya lama ini sebenarnya merupakan kondisi normal, namun sering kali membuat para ibu menjadi cemas, terutama yang baru mempunyai bayi pertama, karena dianggap bayi sebagai bayi pasif. Memang beberapa bayi tidur lebih lama, pada usia satu tahun bayi tidur sekitar 12-14 jam setiap hari. pola ini dapat dilihat dari tabel berikut

Tabel 2.1 Perubahan pola tidur bayi

Usia	Lama tidur
3 bulan	16 jam
1 tahun	14 jam
2 tahun	13 jam
3 tahun	11 jam
5 tahun	10 jam

Sumber : (Dwienda, 2014)

Total waktu tidur bayi sebelum usia 2 minggu belum tentu sesuai uraian diatas dengan tidur malam yang gelisah dan diselingi beberapa kali bangun, akan tetapi setelah usia 2 minggu, barulah bayi memiliki pola tidur tetap, yaitu tidur lebih awal di malam hari dan terbangun 2-3 kali di tengah malam. Hal ini diakibatkan adaptasi dengan suasana yang baru bagi bayi.

Ritual tidur bisa membantu bayi tidur lebih cepat dan berkualitas. Tahapannya, mandikan bayi dengan air hangat yang sudah ditetesi *baby bath*, pijat bayi dengan baby oil atau lotion, setelah itu ciptakan suasana tenang di kamar tidurnya.

Ibu bisa membacakan dongeng, menyanyikan lagu nina bobo, atau membubuhi bayi dengan baby powder. Gunakan produk bayi yang harumnya menenangkan, tetapi aman dan teruji secara klinis atau *clinically proven mild* (CMP).(H.S., 2011)

2.2.2. Klasifikasi tidur bayi

klasifikasi keadaan tidur bayi adalah sebagai berikut:

- a. Tidur nyenyak (deep sleep). Bayi tidur diam dengan mata tertutup, pernapasannya teratur, tidak bersuara, dan tidak merespons terhadap rangsangan dari luar.
- b. Tidur biasa (regular sleep). Bayi sedikit bergerak dan pernapasankemungkinan berbunyi, ritme napas teratur atau tidak teratur.
- c. Tidur gelisah (disturbed sleep). Bayi melakukan berbagai gerakan, matanya tertutup tetapi kelopaknya dapat berkedip, pernapasan tidak teratur, dan bayi mengeluarkan suara mendesah atau mengeluh.
- d. Mengantuk (drowsy). Mata bayi terbuka atau separuh terbuka, ada gerakan sedikit, dan suara lebih teratur.
- e. Terjaga dan aktif (alert activity). Ini keadaan saat orangtua menganggap bayinya bangun. Mata bayi terbuka dan tatapannya bersinar/terang,

melakukan berbagai gerakan bebas, agak rewel, kulitnya memerah, dan pernapasannya dapat menjadi tidak teratur jikabayi tegang.

- f. Terjaga dan terarah/terfokus (alert and focused). Keadaan ini biasanya pada bayi yang lebih tua dan terjadi ketika bayi memfokuskan perhatiannya pada bunyi atau rangsangan visual. Mata bayi terbuka lebar dan bersinar/terang, ada kegiatan motorik (aktivitas *khusus*).
- g. Terjaga dengan perhatian terpaku (*inflexibly focused*). Bayi dalam keadaan terjaga / bangun tetapi tidak bereaksi terhadap rangsangan dari luar.

2.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur bayi

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

a. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Atur suasana kamar sehingga nyaman untuk tidur yang meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan juga keadaan boksnya. Anda bisa meletakkan boks di dalam kamar tidur, di samping ranjang orangtua atau di kamar tersendiri. Hindarkan juga suara bising yang membuatnya mudah terjaga. Jangan gunakan pewangi ruangan dan obat pengusir nyamuk yang bisa membuatnya sesak. Nyamuk memang sering membuat bayi tidak nyenyak

tidur. Pakailah kelambu yang bisa melindungi bayi dari serangan nyamuk. Keadaan lampu yang sangat terang akan membuat bayi sulit membedakan siang dan malam. Keadaan yang gelap akan merangsang otak untuk memproduksi melatonin, hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar pineal untuk memberitahu otak bahwa diluar hari sudah gelap.

b. Latihan Fisik

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

c. Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. ASI terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein merupakan protein utama pada whey protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna. Alfa protein kaya akan asam amino 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 dipenuhi, si kecil tidak lagi sering terbangun di tengah malam. Yang perlu diperhatikan, ditinjau dari kesehatan gigi, kebiasaan memberikan susu di malam hari sebaiknya dihentikan setelah gigi bayi muncul (sekitar usia 6 bulan setelah masa ASI eksklusif). Sebagai gantinya, berikan air putih jika ia memang haus atau tenangkan bayi agar tidur kembali. Selain itu, memberikan makanan terlalu banyak pada bayi terutama susu akan membuat kantong kemih kencang pada malam harinya dan keadaan ini akan membuat bayi lebih sering terbangun.

d. Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur. Pada bayi adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, saluran cerna, saluran kemih, otot atau tulangnya dapat mengganggu tidur bayi. (Dwienda, 2014)

2.3.Konsep dasar bayi

Baby care dalam bahasa Indonesia memiliki arti perawatan bayi. Bayi merupakan anak usia 0 - 12 bulan yang harus diberikan perawatan khusus untuk menjaga kesehatan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Perawatan bayi di dalam ilmu kesehatan terutama kebidanan ada berbagai macam untuk menjaga kesehatan bayi mulai dari bayi baru lahir sampai usia 12 bulan.(Noorbaya, 2019)

Neonatus memiliki definisi bayi baru lahir dari kandungan ibu sampai dengan usia 28 hari pada kehidupannya. Periode ini merupakan periode yang sangat rentan terhadap suatu infeksi sehingga akan menimbulkan suatu penyakit. Periode ini juga masih membutuhkan penyempurnaan dalam penyesuaian tubuhnya secara fisiologis untuk dapat hidup di luar kandungan.

Periode neonatus memiliki banyak masalah berkaitan dengan kegagalan dalam penyesuaian (transisi) dimulai dari kehidupan di dalam kandungan hingga di luar kandungan sehingga dapat mengakibatkan morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian). Pada masa transisi ini, neonatus memiliki tiga aspek paling dramatik dan berlangsung cepat yaitu pada sistem pernapasan, sirkulasi dan kemampuan menghasilkan glukosa.

Faktor pengaruh perubahan fungsi dan proses neonatus secara vital ada tiga yaitu maturasi, adaptasi dan toleransi. Kegagalan dalam transisi kehidupan neonatus dapat disebabkan karena kelainan kongenital, prematuritas, asfiksia, infeksi penyakit dan persalinan sehingga mengakibatkan kematian. (Juwita, 2020)

2.4. Hubungan pijat bayi dengan tidur bayi

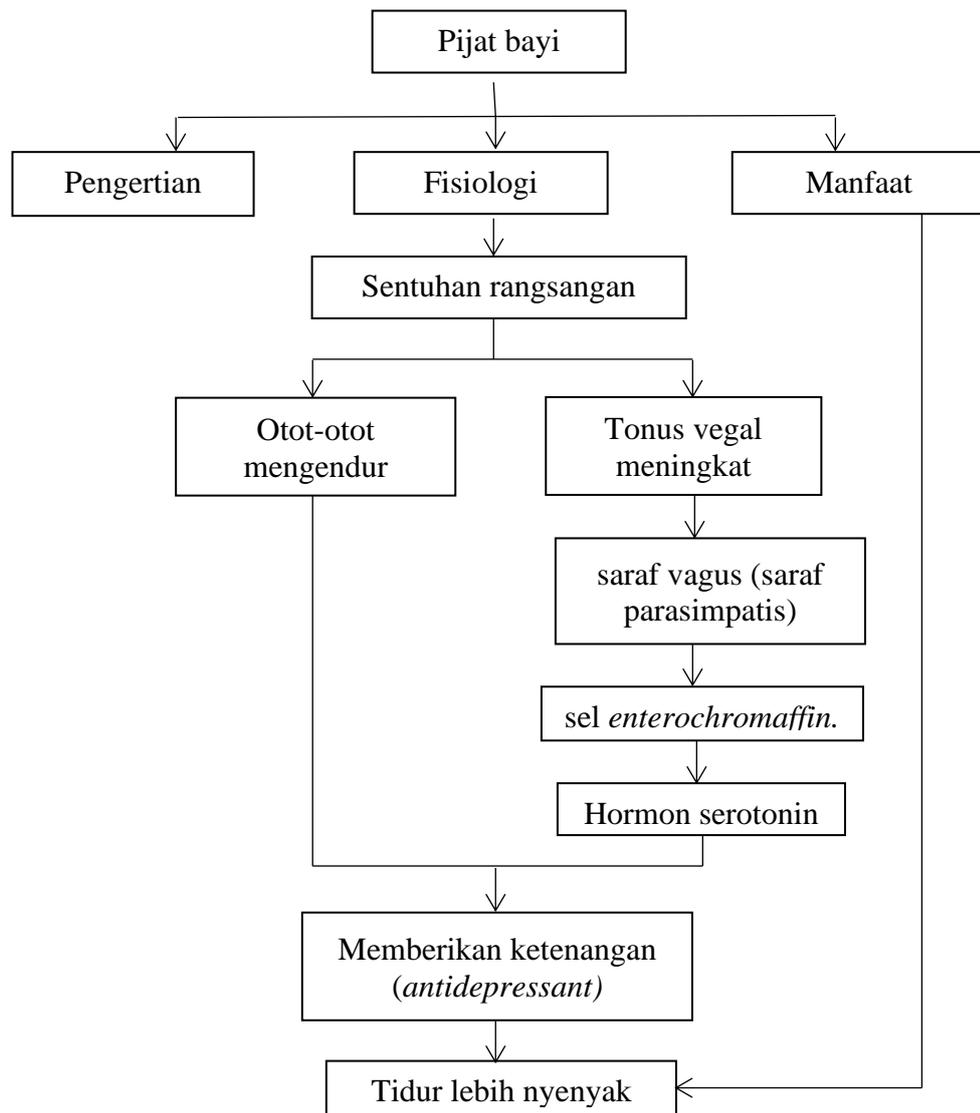
Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Teknik pijatan akan meningkatkan tonus vagal sehingga merangsang safar vagus. Rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang sel

terochromaffin saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon serotonin. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan. (Erlawati et al., 2019)

Pijat bayi dapat meningkatkan pendekatan antara ibu dan anak. Terutama pada ibu yang baru saja memiliki anak akan dapat mempercepat beradaptasi menjalankan peran sebagai ibu. (Lutfiasari, 2018) Pijat Bayi disebut juga dengan terapi sentuh. Dimana dari sentuhan pada kulit dapat berdampak positif pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak. (Cahyani & Prastuti, 2020) Sentuhan yang dilakukan ibu pada kulit bayi seperti pada wajah, kepala, lengan, kaki dan punggung dapat menyebabkan ujung-ujung syaraf yang berada pada kulit mulai aktif. Selanjutnya rangsangan ini akan disalurkan ke otak melalui saluran saraf yang berada di medula spinalis. Aktivitas sistem saraf ini mengakibatkan terjadi perubahan gelombang otak.

Hal ini dapat meningkatkan tonus vagal yang dapat merangsang saraf vagus bekerja, saraf vagus yang aktif akan merangsang sel *enterochromaffin* untuk mengeluarkan sel serotonin. (Erlawati et al., 2017) Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktifitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5- HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada saat gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. (Yunarsih, 2021)

Selain adanya rangsangan serotonin, pijat bayi juga dapat merangsang kelenjar pituitary. Kelenjar pituitary juga menghasilkan *endorphin* dan *enkephalin* yang dapat menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan menimbulkan suasana tenang sehingga memudahkan bayi untuk tidur lebih lelap dan berkualitas. (Erlawati et al., 2019)



Gambar 2.1 Kerangka Teori

