

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Kualitas Tidur

a. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah Mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi, dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Candra, 2011).

Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Pada saat tidur aktivitas saraf parasimpatik akan bertambah dengan efek perlambatan pernapasan dan turunnya kegiatan jantung serta imulasi aktivitas saluran pencernaan (peristaltik dan sekresi getah-getah lambung diperkuat), sehingga proses pengumpulan energi dan pemulihan tenaga dalam tubuh dipercepat. Dengan demikian, tidur dapat memberikankesegaran fisik dan psikis (Lenywati, 2007). Menurut Camaru (2011) tidur merupakan fenomena alami yang dikategorikan sebagai berkurangnya atau hilangnya kesadaran, kinerja otot dan aktivitas sensorik.

Tidur adalah suatu keadaan organisme yang teratur, berulang dan mudah dibalikkan (dibangunkan) yang ditandai oleh keadaan tubuh yang relatif tidak bergerak dan kurang responsif (Gunawan, 2006). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal pada diri anak dan faktor lingkungan fisik (Sekartani, 2006).

Kualitas tidur anak usia *toddler* tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Anak usia *toddler* yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. *Toddler* dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2012).

Para peneliti di *Carneigie Mellon University of Pennsylvania* menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri *toddler* cukup tidur yaitu, *toddler* akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya. Kualitas dan kuantitas tidur *toddler*

berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. *Toddler* yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Sekartini, 2012).

b. Manfaat Kualitas Tidur Bagi Anak Usia *Toddler*

Anak usia *toddler* yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan *toddler* akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, *toddler* nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa *toddler* merasa tenang setelah dipijat. Ketika *toddler* tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak *toddler* (Anggraini, 2009).

Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh anak juga menurun. Sehingga anak mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Anak usia *toddler* yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan anak usia *toddler* yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik *toddler* akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum (Stirling, 2011).

c. Lama Tidur Anak Usia *Toddler*

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda-beda. Menurut Camaru (2011), Golongan usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan rata-rata lama tidur yang dibutuhkan.

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia

Kelompok Usia	Lama Tidur
0-2 bulan	18 Jam
3-12 bulan	15 jam
1-3 tahun	14 jam
3-5 tahun	13 jam
5-12 tahun	11 jam
12-18 tahun	10 jam
>18 tahun	7,5 jam

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Adekuat atau tidak adekuatnya kualitas tidur *toddler* tidak terjadi begitu saja. Ada faktor-faktor yang bersumbangsih mempengaruhi kualitas tidur *toddler*. Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diyakini berperan dalam memperngahuti kualitas tidur *toddler* yaitu diantaranya sebagai berikut (Ubaya, 2010):

1) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Pengaturan

lingkungan tidur yang meliputi tata Cahaya, ventilasi, tata warna, suhu dan juga keadaan boksnya. Hindarkan juga suara bising yang membuatnya mudah terjaga. Jangan gunakan pewangi ruangan dan obat pengusir nyamuk yang bisa membuatnya sesak. Untuk menghindari *toddler* dari gigitan nyamuk sebaiknya disiasati dengan menggunakan kelambu (Ubaya, 2010).

2) Aktivitas Fisik

Keletihan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat *toddler* melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan diberikan perawatan pijat bayi dapat memberikan sensasi dan pijatan menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Pemijatan yang diberikan setelah bayi berenang dan mensekresi hormon melatonin yang dapat menstimulus tidur lebih lelap. Dengan demikian tidur anak usia *toddler* akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah tidur siang dan malam (Ubaya, 2010).

3) Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur anak usia *toddler*. Pada anak usia *toddler* terkadang masih

membutuhkan nutrisi dari Air Susu Ibu (ASI), maka pemberian ASI masih direkomendasikan pada usia ini. Pada usia ini anak juga telah mendapatkan makanan pendamping ASI seperti bubur nasi yang diberikan tambahan telur, ayam, tempe, tahu, ikan, daging sapi, wortel, bayam, kacang hijau, santan, minyak dan ditambah buah- buahan (Andante, 2018). Makanan itu diberikan 3 kali sehari.

e. Siklus Tidur

Menurut Maryunani (2008), Tidur di bagi menjadi 2 siklus yaitu:

1) Tidur REM (Tidur Aktif)

Karakteristik:

- a) Ekspirasi dan nadi yang tidak teratur
- b) Pergerakan tubuh
- c) Pergerakan mata yang cepat dan singkat

Tidur REM ditandai oleh adanya aktivitas. Banyak oksigen digunakan, supaya darah ke otak meningkat, temperatur meningkat, gelombang otak menunjukkan peningkatan aktivitas. Sensori menstransmisikan impuls sama seperti saat tidak tidur. Stimulasi visual, auditori, vestibular bergabung dengan otak membentuk mimpi (Maryuni, 2010).

2) Tidur Non-REM (Tidak Tenang)

Karakteristik :

- a) Ekspirasi dan nadi yang tidak teratur
- b) Pergerakan tubuh
- c) Pergerakan mata yang cepat dan singkat

Tidur REM ditandai oleh adanya aktivitas. Banyak oksigen digunakan, supaya darah ke otak meningkat, temperatur meningkat, gelombang otak menunjukkan peningkatan aktifitas. Sensori menstransmisikan impuls sama seperti saat tidak tidur. Stimulasi visual, auditori, vestibular bergabung dengan otak membentuk mimpi (Maryuni, 2010).

f. Pengukur Kualitas Tidur *Toddler*

Penelitian ini menggunakan kuesioner observasi sebagai alat ukur, kuesioner observasi lebih terarah dan dapat memperoleh data yang benar-benar diperlakukan (Notoadmojo, 2012).

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner BISQ (Brief Infant Sleep Questionnaire). Kuesioner ini sudah divalidasi terhadap aktigrafi, sehingga kuesioner ini dapat digunakan dalam mengukur gangguan tidur pada anak, terutama bayi di bawah usia tiga tahun (Tanjung, 2016).

Gangguan kualitas tidur *toddler* dilihat dalam tiga aspek. Namun, jika *toddler* mengalami salah satu dari gejala ini, hal tersebut sudah masuk ke dalam gangguan kualitas tidur. Tiga aspek

tersebut yaitu pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan lama terbangun/terjaga lebih dari 1 jam (Tanjung, 2016).

Avi Sadeh (2004) dalam penelitiannya menganjurkan dalam penggunaan BISQ untuk mengukur kualitas tidur selama 7 hari. Hal ini merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Acebo et al (1999) mengenai waktu yang tepat untuk mengetahui pola tidur seseorang yaitu sekitar 5 malam atau lebih, namun tidak mencapai 7 malam. Pengukuran pola tidur selama 5 malam dinyatakan lebih akurat dibandingkan pengukuran dalam rentang waktu 1 hingga 4 malam atau 7 malam, sehingga pengukuran pola tidur menggunakan BISQ direkomendasikan selama satu minggu atau sekitar 5-6 malam.

2. Konsep Anak *Toddler*

a. Definisi

Anak-anak usia *toddler* adalah anak-anak yang berusia antara 12 dan 36 bulan, atau dari usia satu tahun hingga tiga tahun. Pada usia ini, pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik mereka meningkat dengan cepat. Pada titik ini, anak akan mulai berjalan dan mengeksplorasi rumah dan lingkungannya, menyusun enam balok, cemburu pada ayahnya, belajar makan sendiri, belajar mengontrol buang air kecil, belajar mengikuti apa yang dilakukan orang dewasa, dapat menunjuk mata dan hidung, menunjukkan

minat dengan anak lain dan bermain dengan teman-temannya. Selama periode ini, anak-anak juga akan mencoba mempelajari bagaimana hal-hal bekerja dan bagaimana mengontrol orang lain dengan kemarahan, penolakan, dan tindakan keras kepala. Waktu ini sangat penting untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan intelektual yang optimal Syams (Syams, 2019).

b. Ciri-ciri Umum Anak Usia *Toddler*

Berikut adalah ciri-ciri tumbuhkembang anak usia 12-36 bulan (1-3 tahun) menurut Rizky (2015), yaitu :

- a) Tinggi dan berat badan meningkat, yang menggambarkan pertumbuhan mendorong dan melambatkan karakteristik anak usia *toddler*.
- b) Karakteristik anak usia 1-3 tahun dengan menonjolnya abdomen yang diakibatkan karena otot-otot abdomen yang tidak berkembang.
- c) Bagi kaki berlawanan secara khas terdapat pada usia 1-3 tahun karena otot-otot kaki harus menopang berat badan tubuh.
- d) Menurut Piaget, perkembangan kognitif pada anak usia *toddler* yaitu tahap pra-operasional (2-7tahun). Tahap ini ditandai oleh adanya pemakaian kata-kata lebih awal dan memanipulasi symbol-simbol yang menggambarkan objek untuk benda dan hubungan diantara mereka. Tahap pre-

operasional juga ditandai oleh beberapa hal, antara lain egosentrisme, ketidak matangan pikiran tentang sebab-sebab dunia di fisik, kebingungan antara symbol objek yang mereka wakili, kemampuan untuk focus pada satu dimensi pada satu waktu dan kebingungan tentang identitas orang dan objek.

- e) Perkembangan psikososial toddler merupakan Ericson dalam Hidayat, anak sudah mulai mencoba mandiri dalam tugas tumbuh kembang seperti dalam motoric dan bahasa, anak mulai Latihan jalan sendiri, berbicara dan pada tahap ini pula anak akan merasakan malu apabila orang tua terlalu melindungi atau tidak memberikan kemandirian atau kebebasan anak dan menurut tinggi harapan anak.

c. Perkembangan Anak Usia *Toddler*

Menurut Maryuni (2014) dan Cahyaningsih (2011) menyatakan bahwa perkembangan anak usia toddler meliputi :

1) Perkembangan Psikososial

- a) Tinjauan Erikson (otonomi vs perasaan malu dan ragu-ragu)

(1) *Toddler* telah mengembangkan rasa percaya dan siap menyerahkan ketergantungannya untuk membangun perkembangan kemampuan pertamanya dalam mengendalikan dan otonomi. Orang tua yang harus

mendorong hal tersebut akan mengembangkan kemandirian si anak.

(2) *Toddler* dapat mengembangkan rasa malu dan ragu jika orangtua membiarkan toddler bergantung pada orang tua.

(3) *Toddler* cenderung aktif dalam segala hal, sehingga orang tua dianjurkan untuk tidak terlalu membatasi ruang gerak serta kemandirian pada anak.

(4) *Toddler* mulai menguasai terhadap keterampilan sosial seperti individualisasi (membedakan diri dari orang lain), berpisah dari orang tua, pengendalian seluruh fungsi tubuh, berkomunikasi dengan katakata, kemahiran perilaku yang dapat diterima secara sosial, interaksi egosentris dengan orang lain.

(5) *Toddler* sering terus mencari benda familier yang melambangkan rasa aman seperti selimut, selama waktu stres dan perasaan tidak menentu.

(6) *Toddler* sering menggunakan kata “tidak” bahkan ketika bermaksud “ya” untuk mengungkapkan kemandirian atau kebebasannya (perilaku negativistik).

b) Rasa takut dan Mekanisme Koping

- (1) Kehilangan orang tua (dikenal dengan ansietas perpisahan), ansietas terhadap orang lain, suarasuara yang keras (seperti vacuum cleaner), pergi tidur, dan binatang besar.
- (2) Dukungan emosional, kenyamanan dan penjelasan sederhana yang dapat menghalangi rasa takut.
- (3) Mekanisme koping yang dilakukan oleh anak usia *toddler* untuk mengatasi ketakutannya yaitu menanyakan pertanyaan, menginginkan perintah, memegang mainan kesayangan, mempelajari dengan uji coba, menunjukkan ledakan amarah, menggunakan, agresi/penyerangan, mengisap jempol, menarik diri dan agresi.

c) Sosialisasi

- (1) Pada masa-masa ini disebut sebagai masa prakelompok, dimana dasar sosial diletakkan dengan semakin meningkatnya hubungan anak dengan teman-teman sebayanya.
- (2) Ritualisme, negativisme dan kemandirian mendominasi interaksi pada *toddler*.
- (3) Kadang kalaupun terjadi kontak, lebih cenderung pada perkelahian daripada Kerjasama.

(4) Anak yang lebih menyukai interaksi dengan manusia daripada dengan benda akan mengembangkan pola hubungan sosial yang lebih baik di masa depan, dan biasanya menjadi lebih populer daripada anak yang interaksi sosialnya terbatas.

(5) Pada masa ini umumnya anak lebih menyukai berteman dengan sesama jenis kelamin daripada dengan lawan jenis.

(6) Anak juga akan mulai bermain asosiatif, yaitu anak terlibat dalam kegiatan menyerupai permainan anak lain.

(7) Semakin meningkat kontak sosial, anak dapat bermain kooperatif dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi.

d) Bermain dan Mainan

(1) Pada anak usia *toddler* terlihat permainan paralel, yaitu bermain berdampingan, tapi tidak dengan yang lain. Meniru merupakan salah satu bentuk permainan yang paling umum.

(2) Rentang permainan yang pendek menyebabkan anak sering mengganti mainan.

(3) Tujuan mainan yaitu untuk meningkatkan keterampilan lokomotor (mainan yang ditarik dan

didorong) untuk meningkatkan imitasi (meniru), perkembangan bahasa dan keterampilan motorik kasar dan halus.

- (4) Mainan wajib aman, misalnya mainan yang aman dan sesuai sebagai berikut: boneka dan peralatan rumah tangga, telepon mainan, buku, pakaian, mobil mainan yang dapat dikendarai, cat tangan, puzzle, balok-balok besar.

e) Disiplin

- (1) Kebebasan yang tidak dibatasi merupakan ancaman untuk keamanan *toddler* meskipun membatasi *toddler* adalah dalam mencoba perilakunya.

- (2) Tindakan disiplin seharusnya :

- (a) Konsisten
- (b) Segera setelah kesalahan dilakukan
- (c) Direncanakan terlebih dahulu
- (d) Bereorientasi pada perilaku, bukan anak
- (e) Pribadi (tidak didepan umum) dan tidak menyebabkan *toddler* malu

- (3) “timeouts” suatu tindakan disiplin yang efektif

- (a) Orang tua harus mengajak *toddler* pergi keluar ke lingkungan yang aman dan tanpa stimulasi.

(b) Durasi sebaiknya satu menit per tahu usia anak.

Orang tua dapat menggunakan alat penghitung waktu yang bersuara untuk memantau durasi.

2) Pola Tidur dan Bangun

Bayi yang baru lahir menghabiskan lebih banyak di waktunya untuk tidur dibandingkan usia *toddler*. Kebutuhan anak *toddler* menurun menjadi 10-12 jam perhari. Sekitar 20-30 % tidurnya adalah tidur REM, banyak. Tidur siang dapat hilang pada usia 3 tahun karena sering bangun pada malam hari yang menyebabkan mereka tidak ingin tidur pada malam hari. Masalah tidur dapat terjadi karena anak takut terpisah. Ritual waktu tidur dan objek yang membantu meningkatkan rasa aman anak seperti selimut atau seperangkat mainan (Arbianingsih,2011).

3) Perkembangan Motorik

Cahyaningsih (2011) mengatakan perkembangan motorik pada anak usia *toddler* terbagi menjadi 2 bagian, yaitu:

a) Motorik Kasar

- (1) Berjalan tanpa bantuan pada usia 15 bulan.
- (2) Berjalan menaiki tangga, berpegangan satu tangan pada usia 18 bulan.
- (3) Berjalan dan menuruni tangga dengan satu langkah pada usia 24 bulan.

(4) Toddler melompat dengan 2 kaki pada usia 30 bulan.

b) Motorik Halus

(1) Membangun menara 2 blok dan mencoret-coret secara spontan pada usia 15 bulan.

(2) Membangun menara 3-4 blok pada usia 18 bulan.

(3) Meniru coretan ventral pada usia 24 bulan.

(4) Membangun menara 8 blok dan meniru tanda silang pada usia 30 bulan.

4) Pola Buang Air

Menurut Pratiwi (2017), pada fase ini sudah waktunya anak untuk dilatih buang air besar atau *toilet learning* (pelatihan buang air pada tempatnya). Anak juga menunjukkan beberapa bagian tubuhnya, menyusun dua kata dan mengulang kata-kata baru. Anak usia *toddler* (1-3 tahun) berada dalam fase anal yang ditandai dengan berkembangnya kepuasan dan ketidakpuasan disekitar fungsi eliminasi. Tugas perkembangan yang penting pada fase anal tepatnya saat anak berumur 2 tahun adalah latihan buang air (*toilet training*) agar anak dapat buang air secara benar.

Menurut Dony Setiawan HP, dkk (2017) dalam buku Keperawatan Anak dan Tumbuh Kembang, pada fase ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu:

a) Pengeluaran Kotoran

Pada masa ini anak akan merasa puas jika dapat mengotori lingkungan, anak bersikap menantang dan bebas. Bila pada masa ini pemenuhannya terganggu, maka pada saat dewasa akan bersikap bodoh amat, tidak rapi, serampangan, dan serabutan.

b) Penahanan Kotoran

Pada masa ini anak akan merasa puas jika dapat menahan kotoran. Bila tidak terpenuhi kepuasan pada masa ini akan menimbulkan sikap kaku, keras kepala, kerapian dan keteraturan stimulasi pada fase ini harus seimbang (Dony Setiawan HP, et al., 2017).

5) Perkembangan Intelegensi

Sejak tahun pertama dari usia anak, fungsi intelegensi sudah mulai tampak dalam tingkah lakunya, umpamanya dalam tingkah lakunya motorik dan berbicara. Anak yang cerdas menunjukkan gerakan-gerakan yang lancar, serasi dan terkoordinasi.

6) Perkembangan Bahasa

Menurut Maryunani (2011) mengatakan perkembangan bahasa sesuai usia:

Kemajuan bicara setelah usia 2 tahun berlalu anak akan meninggalkan komunikasi prabicara yang sangat berperan

selama masa *toddler*, setelah berusia dua tahun. Periode mengoceh juga telah berlalu, anak lebih banyak belajar bicara meskipun isyarat banyak digunakan sebagai pelengkap pembicaraan, misalnya saja anak menyebut pipis dengan memegang celana.

Tabel 2.2. Perkembangan bicara sesuai usia

No	Tugas belajar bicara anak	Uraian
1	Pengucapan katakata	a. Anak-anak sulit mengucapkan huruf seperti z,w,d,s,g, dan kombinasi huruf seperti st, str, dr, dan fl. b. Mendengarkan radio dan televisi dapat membantu anak mengucapkan kata-kata yang benar.
2	Menambah kosa kata	a. Kosa kata meningkat pada masa ini. b. Hal ini terutama berkaitan dengan baik dan buruk, memberi dan menerima, bilangan dan warna-warna.
3	Membentuk kalimat	a. Kalimat dengan tiga atau empat kata sudah mulai disusun anak usia dua tahun dan biasa disusun anak usia tiga tahunan. b. Kalimat banyak yang tidak lengkap, misalnya kurang kata kerja. c. Setelah usia tiga tahun anak dapat membentuk kalimat dengan 6-8 kata.

7) Perkembangan Moral

Seorang anak yang baru dilahirkan belum memiliki konsep tentang apa itu baik atau apa itu buruk. Pada masa ini tingkah laku bayi hampir semuanya didominasi oleh dominan naluri belaka (Mansur, 2011).

c. Psikologi Pada *Toddler*

Toddler yang secara emosi stabil dan nyaman biasanya akan lebih mudah di berikan asupan makanan sehingga pertumbuhan fisiknya bagus, lebih mudah di ajak berkomunikasi sehingga informasi yang masuk dapat memperkaya pengetahuannya, lebih kreatif, lebih tenang, dan sebagainya. Untuk menata emosi *toddler* beberapa hal yang bisa di lakukan orang tua sejak bayi di kandungan maupun setelah dilahirkan. Jika ibu membiarkan emosinya meledak-ledak, marah, takut, sedih, atau bahkan terlalu gembira akan berpengaruh pada pertumbuhan psikis bayi karena ikut merasakan apa yang dirasakan ibunya.

3. *Baby Massage*

a. Pengertian *Baby Massage*

Sentuhan adalah hal yang paling mendasar bagi kehidupan dalam kehidupan manusia semenjak dilahirkan. Pada awal bulan-bulan pertama kehidupan bayi sentuhan lebih sering digunakan (Cheng, Volk & Marini, 2011). Sentuhan merupakan bagian dalam dari perawatan pada bayi untuk membantu dalam kematangan dari fisik bayi dan hubungan emosi antara orang tua dan bayi (Underdown, Barlow & Stewart-Brown, 2010). Sentuhan adalah suatu bentuk dari stimulus bagi bayi yang merupakan bagian dari pengalaman awal dalam beberapa tahun pertama kehidupan yang

akan membantunya dalam pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya (NYU Langone Medical Center, 2010).

Sentuhan pada bayi dapat berupa sentuhan aktif atau pasif. Sentuhan pasif dapat dilakukan saat orang tua melakukan perawatan seperti mengganti popok, *kangoro mother care*, memberikan susu dan berupa sentuhan minimal lainnya. Sentuhan pasif atau metodologis berupa pemijatan yang dilakukan oleh orang tua pada bayinya sebagai cara menstimulasi rangsangan yang diberikan yang biasa disebut *baby massage* atau pijat bayi (Leonard, 2008). Pijat bayi merupakan cara memberikan stimulasi berupa sentuhan dengan cara pemijatan (Lee HK, 2006).

Pijat bayi merupakan praktek yang sudah ada sejak dahulu di sebagian besar belahan dunia, seperti Asia, Afrika, Amerika dan Eropa yang dilakukan secara tradisional dan diturunkan secara turun-temurun pada generasi berikutnya. Pada awal abad ke-20 banyak *folk practices* seperti pijat bayi yang terlewatkan dalam kemajuan ilmu pengetahuan. Namun sekarang ini, banyak peneliti modern yang melakukan penelitian kembali terhadap *folk practices* yang digabungkan dengan kaidah-kaidah ilmu yang ada sekarang (Lappin & Kretschmer, 2005). Pijat bayi adalah salah satu "*folk practices*" yang saat ini sangat banyak dieksplorasi oleh para ilmuan, dokter, ahli fisiologi, spesialis perkembangan anak dan

para pendidik kesehatan yang ada (Schafidi *et al* dalam Lappin & Kretschmer, 2005).

Pijat bayi telah menjadi bagian dalam perawatan umum sehari-hari yang dilakukan oleh orang tua ataupun pengasuh *toddler*. Selain sebagai bagian dari perawatan umum sehari-hari pijat bayi juga merupakan cara sederhana dalam berkomunikasi antara orang tua dan anak yang menciptakan kontak mata langsung sehingga menjadikan rasa hubungan fisik dan emosional yang kuat antar keduanya karena dapat mencerminkan perasaan masing-masing (Gurol & Polat, 2012; Cheng, Volk & Marini, 2011; Underdown, Barlow & Stewart-Brown, 2010). Pijat bayi dilakukan dengan cara sederhana yang mudah untuk dipelajari dan dilakukannya, hanya memerlukan sedikit perlengkapan dan kita tidak perlu mengeluarkan uang lebih kecuali waktu yang kita butuhkan. Pijat bayi dapat dilakukan sendiri di rumah saat luang oleh orang tua, pengasuh bayi, maupun kakek dan nenek si bayi (Moszkowski & Stack, 2007; Heath & Bainbridge, 2004).

Menurut Roesli (2012) *baby massage* 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 *system* pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah.

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan didunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2011).

b. Fisiologi Pijat Bayi (*Baby Massage*)

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, menurut Roesli (2010) antara lain :

1) *Betha Endhorpin* Mempengaruhi Mekanisme Pertumbuhan

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

a) Pijat bayi dapat memperlancar aliran darah sehingga asupan nutrisi tersebar baik keseluruh tubuh dan zat penyebab tubuh pegal (asam laktat) bisa diangkut dan daur ulang.

b) Pijat bayi Merangsang sel-sel untuk mengeluarkan *endorphine* (morfin endogen: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman).

Pijat bayi Merangsang *Humunculus Cerebri*, sehingga meningkatkan proses perkembangan otak.

- 2) Aktivitas Nervus Vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan

Penelitian Field dan Schanberg (2013) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus 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.

- 3) 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.

- 4) Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin*, yaitu 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.

5) Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Pengubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electroencephalogram*).

c. Manfaat Pijat Bayi (*Baby Massage*)

Berikut ini beberapa manfaat pijat bayi (*baby massage*) menurut (Anggraini, 2011):

1) Membuat bayi semakin tenang

Selama pemijatan, *toddler* akan mengalami tekanan, peregangan, dan relaksasi. Sirkulasi darah yang semakin meningkat, perbaikan sirkulasi udara di kulit dan stimulasi kocokan atau goncangan merupakan perlakuan yang berpotensi memberikan tekanan pada *toddler* yang baru lahir. Karenanya, pemijatan harus dilakukan dengan hati-

hati. Perlakuan harus diimbangi dengan suara lembut dan sentuhan sayang.

2) Meningkatkan kualitas istirahat (tidur) *toddler*

toddler yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan *toddler* akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan kepadanya. Selain lama, *toddler* nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa *toddler* merasa tenang tidur lelap. Kebanyakan untuk alasan inilah mereka melakukan pemijatan *toddler*.

3) Memperbaiki konsentrasi *toddler*

Pemijatan berarti memperlancar peredaran darah. Darah pada tubuh manusia mengalir ke seluruh manusia mengalir ke seluruh tubuh, termasuk ke otaknya. Salah satu zat penting yang di bawa oleh darah adalah oksigen. Ketika suplai oksigen untuk otak *toddler* tidak lancar maka fungsi otak untuk berpikir dan konsentrasi akan terganggu.

4) Meningkatkan produksi ASI

Pijat bayi menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energi cukup untuk beraktivitas.

Dengan aktivitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat.

- 5) Membantu meringankan ketidaknyaman dalam pencernaan dan tekanan emosi

Pijat bayi berguna untuk meringankan ketidaknyamanan atau ketidاكلancaran dalam pencernaan, gangguan perut, tekanan emosi, dan meningkatkan nafsu makan *toddler*. Tentunya, bila pijat bayi dilakukan dengan baik dan benar.

- 6) Memacu perkembangan otak dan *system* saraf

Rangsangan yang diberikan pada kulit *toddler* akan memacu proses penyempurnaan otak dan *system* saraf sehingga dapat meningkatkan komunikasi otak ke tubuh *toddler* dan keaktifan neuron.

- 7) Meningkatkan gerak peristaltic untuk pencernaan

Pemijatan dapat meningkatkan gerak peristaltic yaitu semacam gelombang dan kontraksi teratur saluran menuju lambung yang menggerakkan bahan makanan agar dapat berproses dalam saluran pencernaan. Jadi, jelas sudah bahwa pijat bayi membantu proses pencernaan.

- 8) Menstimulasi aktivitas nervus vagus untuk perbaikan pernapasan

Aktivitas serat-serat nervus vagus berpengaruh pada paru-paru.

9) Memperkuat *system* kekebalan tubuh

Bagi para bayi yang sehat, penguatan *system* imunitas ini tentu saja akan membuatnya lebih bertahan dalam berbagai keadaan ketika kuman siap mengancam.

10) Mengajari bayi sejak dini tentang bagian tubuh

Memijat bayi harus disertai dengan komunikasi. Caranya dengan tersenyum dan seolah berbicara. Seorang ibu juga dapat mengajarkan bayi dengan cara menggerak-gerakkan bagian tubuh yang dipegangnya menirukan gerakan organ yang seharusnya.

11) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel

Pemijatan dapat memperlancar proses pengangkutan oksigen ke sel-sel yang akan dituju. Pengangkutan oksigen ini penting agar sel-sel dapat menjalankan fungsinya dengan normal.

12) Meningkatkan kepercayaan diri ibu

Manfaat pijat bayi bagi ibu yaitu, menjadikan ibu semakin dekat hubungan batinnya dengan sang anak, membuat ibu merasa rileks dan merasakan stresnya berkurang, ibu lebih memiliki waktu yang banyak untuk berkomunikasi dengan bayinya dan dapat memperbanyak produksi ASI (Air Susu Ibu).

13) Memudahkan orangtua mengenali bayinya

Pemijatan oleh ibu terhadap bayinya memungkinkan tangan ibu meraba dan menyentuh seluruh tubuh bayi. Mata ibu pun akan melihat seluruh bagian tubuh bayinya.

d. Waktu Pemijatan

Banyak dari orang tua yang merasa ragu untuk memijatkan bayinya. Keraguan ini cukup beralasan karena di samping masih terlalu kecil, juga tulang anak usia *toddler* belum cukup kuat untuk dilakukan pemijatan. Keraguan ini hendaknya bisa di tepis karena pijat bayi sangatlah berbeda dengan pijat orang dewasa. Menurut para ahli di bidang tumbuh kembang anak, pijat bayi dapat dilakukan melalui usapan halus tanpa tekanan, dan dapat dimulai setelah bayi lahir sekalipun. jadi, memijat bayi dapat di mulai kapan saja sesuai keinginan (Prasetyono, 2017).

Pemijatan dapat dilakukan kapanpun, namun waktu yang dianjurkan adalah pagi hari sebelum memulai aktivitas (akan mandi), pemijatan dilakukan 15 menit setelah makan dan malam hari (menjelang tidur). Sedangkan menurut Roesli (2012) waktu yang terbaik *baby massage* (pijat bayi) dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini:

- 1) Pagi hari: Pemijatan dapat dilakukan pagi sebelum mandi, sebab sisa-sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan,

selain itu pemijatan pada pagi hari dapat memberikan nuansa ceria bagi bayi.

- 2) Malam hari: Pemijatan pada malam hari sangatlah baik. Sebab setelah pemijatan, biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

Suasana yang tenang dan nyaman adalah saat yang tepat melakukan pijatan. Kondisi yang dikatakan tenang dan nyaman antara lain adalah saat bayi ceria saat kondisi perut yang sudah terisi makanan atau membuat suasana hati pemijat sendiri harus tenang, menampilkan mimik wajah terseyyum dan menebar kasih sayang serta bisa memutar musik klasik.

Ruangan yang nyaman untuk melakukan pemijatan pada bayi adalah ruangan yang hangat tetapi tidak panas, ruangan yang kering dan tidak pengap, ruangan tidak berisik, ruangan yang penerangannya cukup dan ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

e. Tempat Pemijatan Bayi

Tempat pemijatan bayi menurut Subakti dan Anggraini (2011) adalah:

- 1) Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
- 2) Ruangan kering dan tidak pengap
- 3) Ruangan tidak berisik.
- 4) Ruangan yang penerangannya cukup.

- 5) Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

f. Persiapan Sebelum Memijat

Menurut (Roesli, 2011) sebelum melakukan pemijatan harus melakukan hal-hal berikut ini:

- 1) Tangan dalam keadaan bersih dan hangat
- 2) Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
- 3) Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap.
- 4) Bayi sudah selesai makan atau tidak sedang lapar.
- 5) Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
- 6) Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang.
- 7) Baringkanlah bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
- 8) Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (*Olive Oil*).
- 9) Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara.

g. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Melakukan Pemijatan

1) Menurut Roesli (2011) Selama pemijatan dianjurkan melakukan hal-hal berikut :

- a) Memandang mata bayi disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
- b) Bernyanyilah atau putarkanlah lagu-lagu yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
- c) Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang terjadi.
- d) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan *baby oil* atau *lotion* yang lembut sesering mungkin dengan memastikan bayi tidak alergi terhadap minyak yang digunakan.
- e) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karenanya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung.

f) Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkanlah sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah mengantuk dan saat ingin tidur.

g) Memandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumur minyak bayi (*olive oil*). Namun kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dengan minyak bayi.

h) Hindarkan mata bayi dari *olive oil*.

2) Selama pemijatan tidak dianjurkan melakukan hal-hal berikut (Roesli 2011):

a) Memijat bayi langsung setelah selesai makan.

b) Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan memijat bayi pada saat bayi tak mau dipijat.

c) Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.

d) Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.

h. Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal pemijatan bayi tak bisa dilakukan secara sembarangan. Ada cara dan rambu-rambu yang mesti dipertahatkan (Prasetyono, 2017).

- 1) 0 sampai 1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekat usapan-usapan halus. Sebelum tali pusar lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- 2) 1 sampai 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 (Puri Mahayu, 2016).

i. Teknik *Baby Massage*

Secara umum, pemijatan sebaiknya dimulai dari kaki bayi. Sebab umumnya bayi lebih menerima apabila dipijit pada daerah kaki. Permulaan seperti ini akan memberikan kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijit sebelum bagian lain disentuh. Itu sebabnya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari kaki, kemudian perut dada, tangan, muka dan diakhiri pada bagian punggung (Prasetyono, 2013).

Berikut beberapa pedoman tehnik pemijatan bayi yang dapat dipergunakan sebagai dasar pijat bayi. Setiap gerakan yang diberikan pada masing-masing tehnik dapat diulang sebanyak lima sampai enam kali tergantung kebutuhan yaitu:

1) Kaki

a) Memerah Susu

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *softball*. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.



Gambar 1 Memerah Susu

b) Memutar dan Memeras

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *softball*. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.



Gambar 2 Memutar dan Memeras

c) Telapak Kaki

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



Gambar 3 Telapak Kaki

d) Tekan Lembut Jari-Jari

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



Gambar 4 Tekan Lembut Jari-jari

e) Gerakan Pergelangan (*stretch*)

Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit. Dengan

jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki kearah tumit.



Gambar 5 Gerakan Pergelangan (*stretch*)

f) Titik Tekan

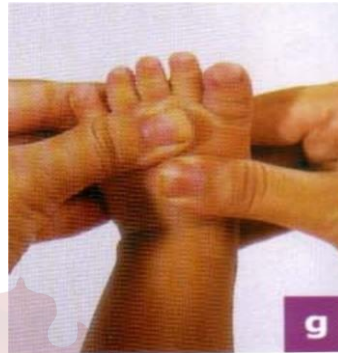
Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.



Gambar 6 Titik Tekan

g) Punggung kaki

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki kearah jari-jari secara bergantian.



Gambar 7 Punggung Kaki

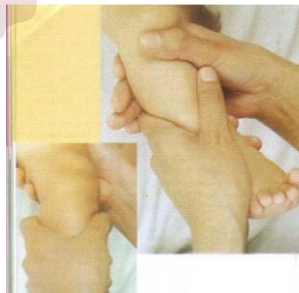
h) Peras dan Putar Punggung Kaki (*ankle circles*)

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

Gambar 8 Peras dan Putar Punggung Kaki (*ankle circles*)

i) Perahan Cara Swedia

Peganglah pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan tangan.



Gambar 9 Perahan cara Swedia

j) Gerakan Menggulung

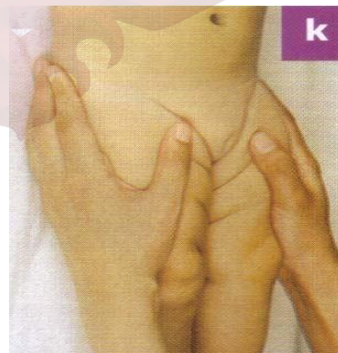
Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



Gambar 10 Gerakan menggulung

k) Gerakan Akhir

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

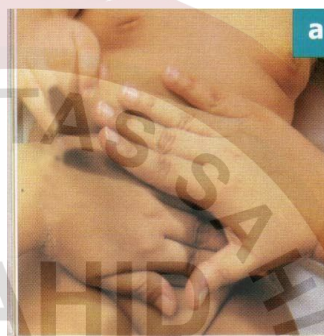


Gambar 11 Gerakan Akhir

2) Perut

a) Mengayuh Sepedah

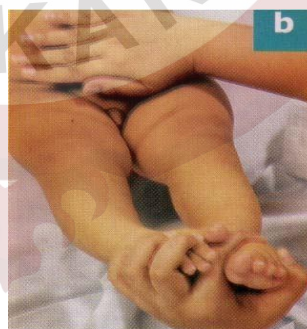
Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.



Gambar 12 Mengayuh Sepedah

b) Mengayuh Sepedah Dengan Kaki di Angkat

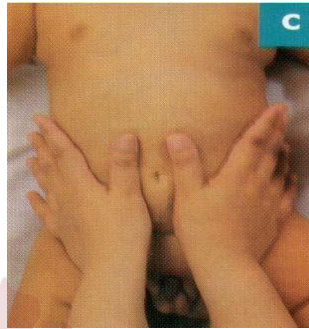
Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.



Gambar 13 Mengayuh Sepedah Dengan Kaki di Angkat

c) Ibu Jari Kesamping

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

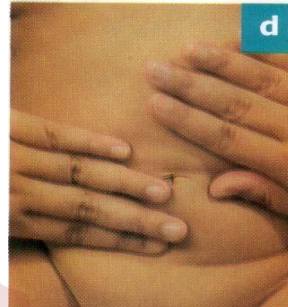


Gambar 14 Ibu Jari Kesamping

d) Bulan Matahari

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali kearah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari (M)) beberapa kali.

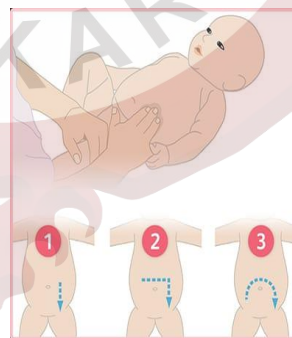
Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan (B)), lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari) sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah melingkar (bulan).



Gambar 15 Bulan Matahari

e) Gerakan I-Love-U

I, Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”. Love, Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. You, Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian ke kiri, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah.



Gambar 16 Gerakan I-Love-U

f) Gelembung atau Jari-jari Berjalan (*walking fingers*)

Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari-jari anda pada perut bayi dari

bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

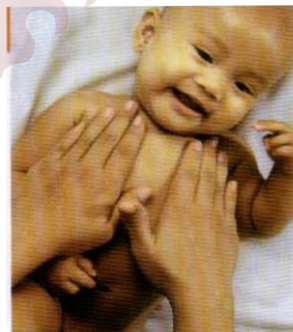


Gambar 17 Gelembung atau Jari-jari Berjalan (Walking Fingers)

3) Dada

a) Jantung Besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi atau di ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



Gambar 18 Jantung Besar

b) Kupu-Kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.



Gambar 19 Kupu-kupu

4) Tangan

a) Memijat Ketiak (*armpits*)

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

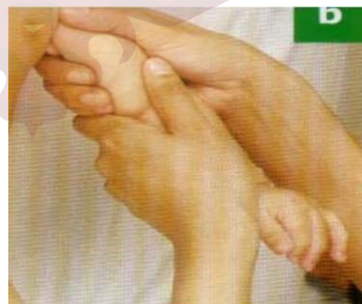


Gambar 20 Memijat Ketiak (*armpits*)

b) Perahan Cara India

Arah pijatan cara India adalah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul *softball*, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi.

Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.



Gambar 21 Perahan Cara India

c) Perah dan Putar

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



Gambar 22 Perah dan Putar

d) Membuka tangan

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



Gambar 23 Membuka tangan

e) Putar jari-jari

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



Gambar 24 Putar jari-jari

f) Punggung tangan

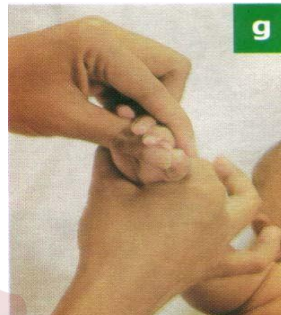
Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan.
Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.



Gambar 25 Punggung tangan

g) Peras dan putar pergelangan tangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

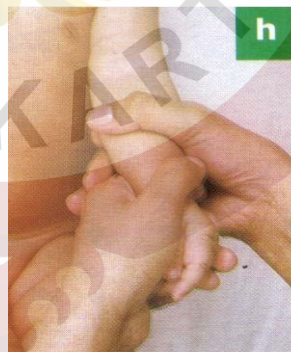


Gambar 26 Peras dan putar pergelangan tangan

h) Perahan cara swedia

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

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

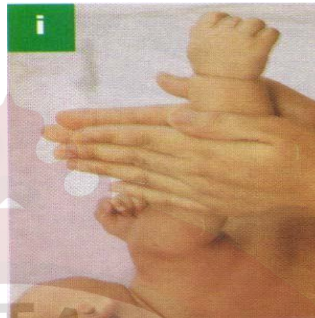


Gambar 27 Perahan cara swedia

i) Gerakan menggulung

Peganglah lengan bagian atas atau bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari

pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan atau jari-jari.



Gambar 28 Gerakan Menggulung

5) Muka

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

Letakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Tekankan jari-jari dengan lembut mari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakan kebawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil didaerah pelipis, kemudian gerakkan kedalam melalui daerah pipi dibawah mata.



Gambar 29 Dahi : menyetrika dahi (*open book*)

b) Alis: menyetrika alis

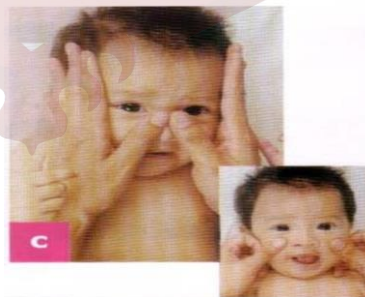
Letakkan kedua ibu jari di antara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan dibatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.



Gambar 30 Alis menyetrika alis

c) Hidung: senyum I

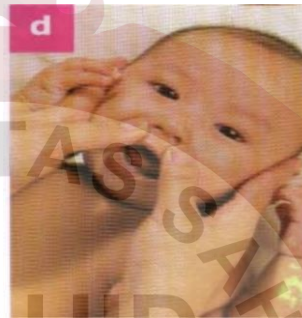
Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



Gambar 31 Hidung : senyum I

d) Mulut bagian atas: senyum II

Letakkan kedua ibu jari di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi senyum.



Gambar 32 Mulut bagian atas : senyum II

e) Mulut bagian bawah: senyum III

Letakkan kedua ibu jari ditengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi senyum.



Gambar 33 Mulut bagian bawah : senyum II

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

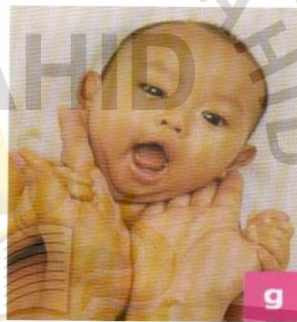
Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.



Gambar 34 Lingkaran kecil di rahang (*small circles around jaw*)

g) Belakang telinga

Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan ke arah pertengahan dagu dibawah dagu.

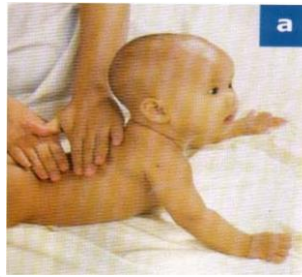


Gambar 35 Belakang telinga

6) Punggung

a) Gerakan maju mundur ((kursi goyang)

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



Gambar 36 Gerakan maju mundur (kursi goyang)

b) Gerakan menyetrika

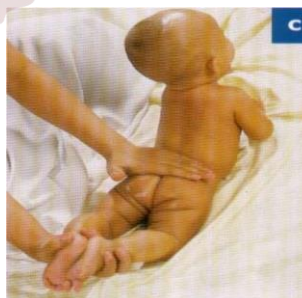
Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.



Gambar 37 Gerakan menyetrika

c) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

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



Gambar 38 Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

d) Gerakan Melingkar

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



Gambar 39 Gerakan melingkar

e) Gerakan Menggaruk

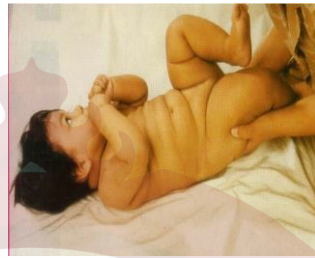
Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai kepantat bayi.



Gambar 40 Gerakan menggaruk

7) Relaksasi

Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan secara lembut.



Gambar 41 Relaksasi

8) Peregangannya Lembut

a) Tangan di silangkan

Pegang kedua pergelangan tangan bayi & silangkan keduanya di dada. Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping.



Gambar 42 Tangan di silangkan

b) Membuat diagonal tangan-kaki

Pertemukan ujung kaki kanan & ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan & tangan kiri bayi ke posisi semula. Pertemukan ujung kaki kiri dengan ujung

tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan & kaki bayi ke posisi semula.



Gambar 43 Membuat diagonal tangan-kaki

c) Menyilangkan kaki

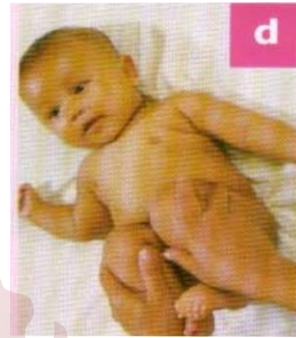
Pegang pergelangan kaki kanan & kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Pegang kedua pergelangan kaki bayi & silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar.



Gambar 44 Menyilangkan kaki

d) Menekuk kaki

Pegang pergelangan kaki kanan & kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut.



Gambar 45 Menekuk kaki

e) Menekuk kaki bergantian

Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian.



Gambar 46 Menekuk kaki bergantian

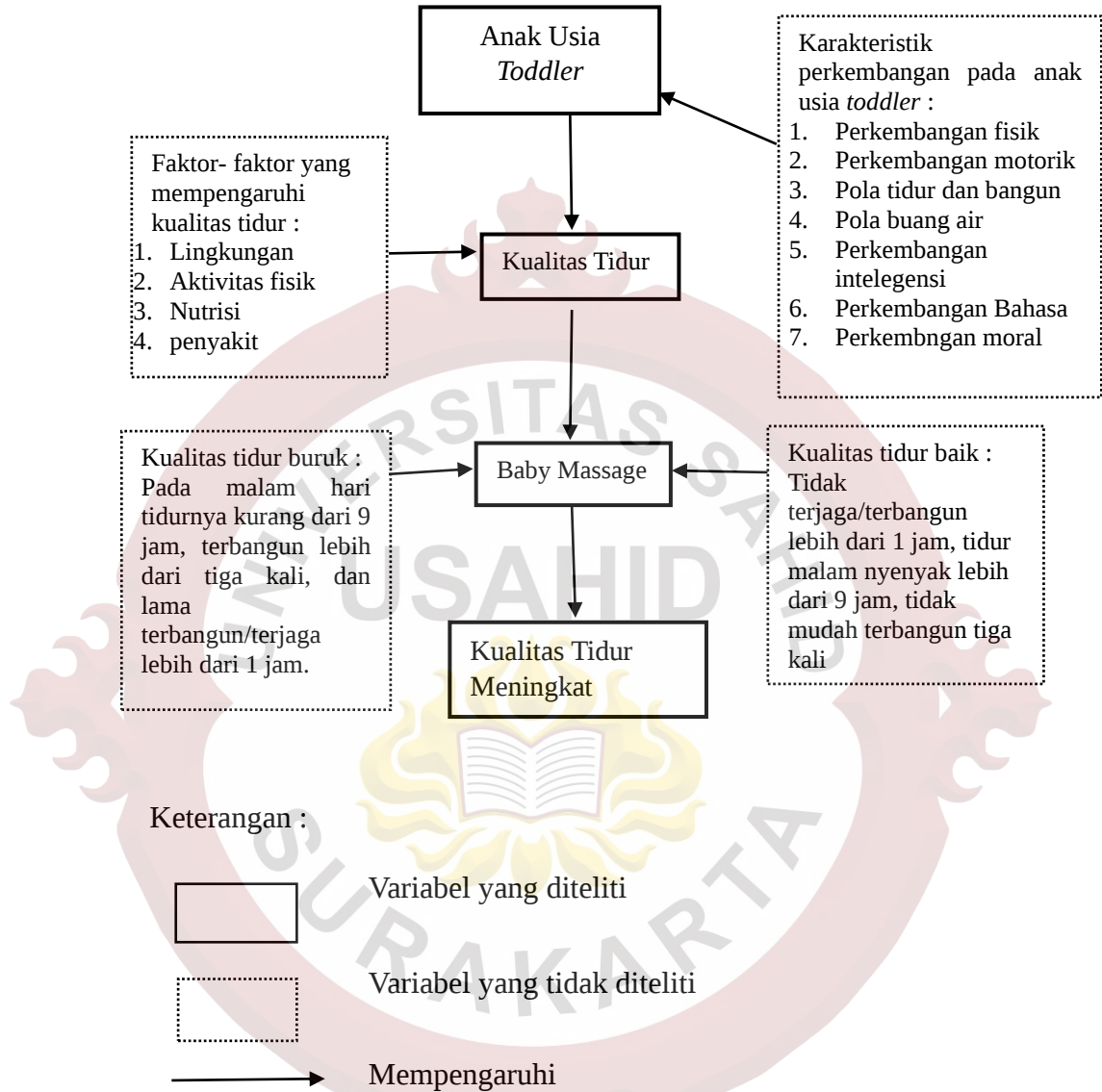
4. Minyak Zaitun (*Olive Oil*)

Minyak zaitun atau *olive oil* adalah minyak yang didapatkan dari buah zaitun. Buah ini memiliki bentuk bulat gemuk dengan warna hijau Ketika mentah dan akan berubah menjadi kekuningan ketika sudah mulai masak (Resti, S., A. 2017). Kegunaan minyak zaitun disebabkan karena kandungan tingginya kandungan asam tak jenuh tunggal (*monounsaturated fatty acids*) dan kandungan substansi anti oksidannya (Deane, 2007). Minyak Zaitun merupakan minyak yang dihasilkan dari pengolahan buah zaitun (*Olea europeae*) kandungan pada minyak zaitun ini sangat kaya akan manfaat yang bisa digunakan

untuk berbagai macam penggunaan pada seluruh organ tubuh. Tanaman zaitun ini banyak ditemukan di kawasan Mediterania seperti di Timur Tengah, Italia, Spanyol, Yunani, dan negara lain di sekitarnya. Zaitun sejak dahulu sudah dikenal khasiatnya salah satunya oleh bapak ilmu kedokteran Hippocrates yang mengatakan bahwa zaitun memiliki nilai terapi yang tinggi bagi kesehatan (Clodoveo *et al.*, 2014).

Minyak zaitun mengandung beberapa kandungan alami yang kaya akan antioksidan yang mampu memberikan efek menenangkan serta mampu mengurangi peradangan pada kulit. Selain itu, juga mengandung senyawa lemak, vitamin E dan K. Studi yang dimuat di PubMed Central pada tahun 2016 menyebutkan bahwa anak usia *toddler* yang dipijat menggunakan minyak zaitun atau minyak biji bunga matahari memiliki kulit yang lebih lembab daripada yang dipijat tanpa menggunakan minyak. Pastikan menggunakan *extra-virgin olive oil (EVOO)* karena ini merupakan bentuk paling murni dari minyak zaitun yang pembuatannya tidak melalui proses kimiawi sehingga kandungan nutrisinya masih tetap terjaga. Minyak zaitun kaya akan lemak baik serta zat antioksidan vitamin E yang bermanfaat menguatkan tulang dan otot anak usia *toddler*. Selain itu, rutin memijat anak usia *toddler* menggunakan minyak zaitun akan membantu kulit anak usia *toddler* lebih lembut, sehat dan bersinar (Kartika, 2018; Popmama, 2018).

B. Kerangka Teori



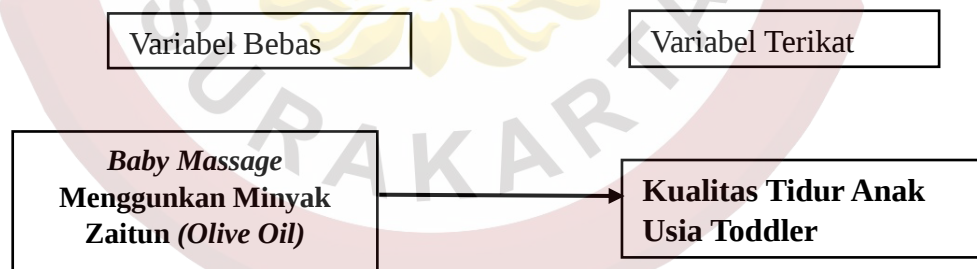
Gambar 47 Kerangka teori

(Sumber : Muryuni, (2014); Roesli (2011);Ubay, (2010); Sedah, (2004)).

C. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah suatu uraian dan hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo 2010).

Kerangka konsep ini dibuat untuk memberikan arah dan gambaran alur pada penelitian, yang telah dikembangkan dari kerangka teori serta hubungan pada variabel-variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel yang ingin peneliti ketahui dan teliti, yaitu pijat bayi sebagai variabel bebas (*independent*) dan sebagai variabel terikat (*dependent*) adalah kualitas tidur *todller* usia 3 tahun. Berikut ini bagan mengenai kerangka konsep yang akan dilakukan oleh peneliti:



Gambar 48 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010). Dari kajian di atas tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H₁: Ada Pengaruh *Baby Massage* dengan menggunakan Minyak zaitun (*Olive Oil*) terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Toddler pada Posyandu Desa Malangjiwan Kab. Karanganyar.

