BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kualitas Tidur Bayi

2.1.1 Tidur pada Bayi

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% dengan tidur. Tidur bagi bayi merupakan prioritas utama, karena pada saat tidur pada bayi akan terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi (Akib, 2018)

Bayi baru lahir biasanya tidur selama 16-20 jam dalam sehari. Memasuki usia dua bulan bayi mulai lebih banyak tidur dimalam hari dibandingkan pada siang hari. Usia tiga bulan, bayi akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam dalam sehari untuk tidur, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin bertambah usia bayi, 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, sedangkan pada usia 6 bulan pola tidur bayi mulai tampak seperti pola tidur pada orang dewasa (Rosalin, 2022).

2.1.2 Manfaat Tidur Bagi Bayi

Tidur memiliki deretan manfaar untuk tumbuh kembang bayi. Jika pada orang dewasa saat tidur adalah waktu bagi tubuh untuk meregenerasi dan mengganti sel-sel yang rusak dengan sel-sel baru yang lebih fresh, maka bagi bayi, tidur adalah saatnya sel-sel tubuh tumbuh dan berkembang. Tidur juga memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam

tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, misalnya berat badan dan tinggi badan akan bertambah, serta kesehatan fisik lainnya secara umum (Stirling, 2011).

Selain itu, hormon pertumbuhan juga akan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini dapat merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada di dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur dari pada saat bangun. Saat bayi tidur, maka saat bangun tidur akan lebih segar atau bugar sehingga menjadi faktor penunjang konsentrasi dan kerja otak bayi. (Permata, 2017). Kualitas tidur bayi adalah ukuran dari seberapa mudahnya memulai dan mempertahankan waktu tidur bayi. Kualitas tidur baik jika jumlah tidur seimbang antara tidur malam dan siang hari (Abdurrahman, 2015).

2.1.3 Gangguan Kualitas Tidur pada Bayi

Terdapat tiga jenis gangguan tidur yakni disomnia, parasomnia dan gangguan tidur sekunder. Istilah disomnia berhubungan dengan masalah jumlah tidur, saat mulai dan mempertahankan tidur. Parasomnia terdiri dari sekelompok masalah yang berhubungan dengan keadaan terjaga, terjaga sebagian atau transisi tahapan tidur. Masalah ini dapat mengganggu tidur, tetapi biasanya tidak menyebabkan keadaan mengantuk yang berlebihan. Gangguan tidur sekunder dihubungkan dengan gangguan psikiatri, neurologis atau masalah medis lainnya.

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Prevalensi gangguan tidur pada anak sekitar 30%35%. Di Beijing, China didapatkan prevalensi gangguan tidur pada anak usia 2-6 tahun sebesar 23,5%.

Di Indonesia, penelitian yang dilakukuan oleh Sekartini pada tahun 2005 dengan studi analitik seksi silang, yang dilakukan pada anak usia bawah tiga tahun di 5 kota di Indonesia, yaitu Jakarta, Bandung, Batam, Palembang, dan Medan. Data diambil pada 385 ibu dan anak yang menjadi subjek penelitian. Terdiri dari 198 anak laki-laki dan 187 anak perempuan, rata-rata usia anak 12 bulan (usia minimum 3 hari dan maksimum 55 bulan). Hasil yang diperoleh adalah gangguan tidur pada penelitian ini didapatkan pada 44.2% sampel, sedangkan 55.8% lainnya normal (Sekartini, 2006).

Masalah tidur yang sering dijumpai adalah kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tertidur dan bangun pada malam hari tetapi tidak dapat tidur kembali. Sebagian besar masalah tidur pada bayi disebabkan kurangnya durasi tidur sesuai usia (kurang secara kuantitas) juga gangguan dan fragmentasi dari tidur atau kualitas tidur yang buruk (Dewi dkk, 2020)

2.1.4 Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur bayi dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali (Rosalina, 2022).

Keluhan yang biasanya disampaikan oleh orangtua antara lain adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur, kurangnya atau berlebihannya waktu tidur, terbangun pada malam hari, dan mengantuk pada siang hari. Anak usia dibawah tiga tahun yang mempunyai kesulitan tidur pada malam hari secara teratur dapat menunjukkan gejala kegelisahan seperti perubahan emosi dan tingkah laku. Beberapa kelainan dapat memperlihatkan gangguan yang lebih berat seperti sleep apnea syndrome dan sudden infant death syndrome (Sekartini, 2006)

Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisik dan psikologis. Mempengaruhi kondisi fisiologis misalnya penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, koordinasi neuromuskuler yang buruk, proses penyembuhan yang lambat dan penurunan kekuatan kekebalan. Sementara itu efek psikologis mencakup lebih banyak emosi, kemampuan kognitif yang tidak stabil, kegelisahan, kurangnya perhatian, dan kemampuan komprehensif untuk mengalami lebih sedikit.

Dua metode obyektif yang tersedia untuk mempelajari atau mengukur kualitas tidur yaitu polisomnografi (PSG) dan aktigrafi (ACG); PSG didasarkan pada rekaman EEG, sedangkan ACG menggunakan informasi aktifitas motorik. Pemeriksaan PSG dapat memberi informasi lengkap tentang perubahan keadaan tidur dan bangun, sedangkan ACG memberikan perkiraan kualitas tidur. Cara ketiga untuk menilai tidur adalah dengan perkiraan secara subyektif menggunakan kuesioner atau interview (Tanjung, 2004). Metode ketiga yang digunakan peneliti untuk penelitian ini.

2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

1. Usia

Faktor usia mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, semakin tua usia maka kualitas tidur semakin buruk. Bayi yang lahir sampai usia sekitar 2 bulan akan tidur sekitar 15-17 jam. Pada usia yang jalan 4 bulan, pola tidur akan mulai terlihat serupa dengan orang dewasa. Menurut penelitian (U. Dewi et al., 2014) Jumlah tidur tiap kelompok usia berbeda-beda tergantung factor fisik, psikis, dan lingkungan. Bayi memerlukan waktu tidur kurang lebih 15,5 jam/hari. Didukung juga oleh penelitian Melorose et al., (2015).

2. Jenis kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi kebutuhan akan pijat bayi yang mempengaruhi kualitas tidur malam bayi, karena bayi laki-laki lebih aktif daripada bayi perempuan. Secara umum, pria lebih aktif daripada wanita, sehingga anak laki-laki biasanya lebih membutuhkan terapi pijat bayi, karena bayi laki-laki lebih berisiko mengalami kelelahan fisik dan cedera otot dibandingkan bayi perempuan. Oleh karena itu, bayi laki-laki lebih cenderung mengalami gangguan tidur dibandingkan bayi perempuan. (Kusumastuti, 2019).

2.2 Konsep Terapi Pijat Pada Bayi

2.2.1 Pengertian pijat bayi

Pijat biasa disebut dengan stimulus touch atau sentuhan. Pijat bayi dan balita dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi/ balita. Touch adalah sentuhan alamiah pada bayi dan balita yang dapat berupa tindakan mengusap, mengurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur, maka sentuhan ini dapat merupakan bentuk stimulasi dan intervensi yang dapat memberikan banyak manfaat untuk anak. Sentuhan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk merasa aman, nyaman dan perasaan disayangi. Sentuhan juga merupakan faktor intrinsik

dalam perkembangan anak. Stimulasi pijat bayi merupakan rangsangan/ stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal dan perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap anak. Implikasi dari sentuhan yang terbatas pada anak-anak melibatkan efek yang bermakna pada pertumbuhan, perkembangan dan kondisi emosional yang sehat (Yulizawati & Afrah, 2022).

Dari berbagai penelitian yang telah dipublikasikan, pijat sangat bermanfaat untuk bayi/ balita antara lain membantu untuk relaksasi, membuat tidur lebih lelap dan lama serta membantu mengatasi gangguan tidur, meningkatkan ikatan/ bonding dengan ibu/ orang tua, membantu pengaturan sistem pencernaan, sistem respirasi dan sirkulasi, membantu meredakan ketidaknyamanan dan menurunkan produksi hormon stres. Stimulasi atau sentuhan atau pijat juga bermanfaat pada orangtua yakni memberikan perhatian spesial, mempererat ikatan/ bonding, membantu orangtua mengetahui bahasa isyarat (non verbal) bayi, membuat rasa percaya diri dalam mengasuh bayi, meningkatkan komunikasi orangtua dan anak, meningkatkan kemampuan orangtua membantu bayi untuk relaksasi, meredakan stres orang tua dan membuat suasana yang menyenangkan (Yulizawati & Afrah, 2022).

Pijat bayi mengungkapkan rasa cinta antara orang tua dan anak melalui sentuhan kulit yang sangat berpengaruh. Pijat bayi, juga dikenal sebagai terapi sentuh yaitu teknik yang dapat menggabungkan manfaat fisik dari sentuhan manusia dengan manfaat emosional seperti ikatan. Pijat bayi merupakan upaya lain untuk mencapai tingkat kesehatan yang paling sederhana di rumah, selain itu pijat bayi juga dapat menimbulkan kontak internal antara anak dengan orang tua. Pijat bayi memiliki efek stimulasi pada perkembangan motorik, karena pada tahan gerakan meremas pada pijat bayi dapat membantu memperkuat otot bayi. Pijat bayi lebih bermanfaat dalam hal penambahan berat badan, metode bangun

tidur yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, keterikatan emosional yang lebih baik, dan tingkat infeksi nosokomial yang lebih rendah. Pijat bayi dapat menghasilkan efek motorik yang positif, termasuk kemampuan untuk mengontrol koordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki (Utami, 2015).

2.2.2 Manfaat terapi pijat bayi

Salah satu manfaat pijat bayi adalah memberikan manfaat relaksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak sehingga bayi dapat dikenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup. Manfaat pijat bayi antara lain efek biokimia yang memberikan perubahan fisik yang mengubah gelombang otak secara positif, meningkatkan sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan pertumbuhan dengan stimulasi taktil, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur, membangun ikatan cinta antara orang tua dan anak, meningkatkan produksi ASI dan sentuhan / pijat akan merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan energi (Roesli, 2016). Menurut Putri Alissa (2009) manfaat dari pijat bayi yaitu 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.

2.2.3 Saat yang Tepat untuk Pijat Bayi

Pemijatan dapar 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 :

a. 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.

b. 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.

2.2.4 Langkah-langkah Melakukan Terapi Pijat

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, pemijatan bayi tidak bisa dilakukan secara sembarangan. Ada cara dan rambu-rambu yang harus diperhatikan, berikut beberapa contoh langkah pemijatan yang disarankan oleh Yulizawati dan Rahmayani Afrah dalam bukunya tentang Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Dan Balita. Yulizawati & Rahmayani Afrah (2022):

1. Pijatan Kaki

Pijatan pada bagian kaki memiliki beberapa teknik diantaranya : 1). Milking India, memegang tungkai bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softbol (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Sambil menggenggam tungkai bayi, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit seperti memerah. 2). Milking Swedia, melakukan gerakan kebalikannya dengan cara satu tangan memegang pergelangan kaki yang lain memijat dari pergelangan kaki ke pangkal paha. 3). Squeezing, melakukan gerakan menggenggam dan memutar dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki. 4). Thumb After Thumb: a. Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung- ujung jari kaki. b. Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut c. Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.

1 2

3 4

2. Pijatan Dada

Pijatan dada ada 2 teknik yaitu *butterfly* dan *cross*. *Butterfly* dimulai 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 membentuk kupu-kupu. Sedangkan *cross* dengan membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya. Bergantian kanan dan kiri.

Butterfly *Cross*

3. Pijatan Perut

Ada empat cara melakukan pijatan perut yaitu 1). Mengayuh, adapun langkah-langkahnya : a. Meletakkan talapak tanggan kanan di bawah tulang iga dan hati. Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar. b. Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali. 2. 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). Gerakan diulang beberapa kali. 3). I Love You, I : memijat dengan ujung talapak 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. 4). Walking, menekan dinding perut dengan ujungujung jari telunjuk tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri. Mengakhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian menekankan perlahan kearah perut.

1

2

3

4. Punggung

Pijatan punggung dilakukan dengan cara 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.

2.2.5 Hubungan Terapi Pijat dan Kualitas Tidur

Pijat bayi berhubungan cukup berarti terhadap kualitas tidur bayi, hal ini menunjukkan bahwa bayi akan dapat tidur terlelap karena otot mendapat stimulus dari pijatan karena bayi merasa nyaman dan mengantuk, dan setelah di pijit kebanyak bayi tidur dalam wakti yang lama. Selain lama, bayi tanpak tidur dengan pulas dan tanpa bangun dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menandakan bayi akan merasa tenang setelah dipijat, karena alasan inilah adanya hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur. Dibandingkan dengan anak yang belum mendapat stimulasi pijat bayi, efektivitas pijat bayi memberikan manfaat perkembangan motorik yang sangat baik untuk anak usia 8-28 hari (Rizki, 2017).

Bayi yang menerima stimulasi otot atau pijatan aman, nyaman dan mengantuk. Setelah dipijat, kebanyakan bayi tidur dalam waktu lama. Selain lama, bayi tampaknya bisa tidur, tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menandakan bayi akan merasa tenang setelah dipijat. Saat ibu melihat bayinya tidur nyenyak, mereka selalu merasa senang. Karena alasan inilah mereka melakukan pijat bayi Putri Alissa (2009).

2.2.6 Penelitian Terdahulu

penelitian ini mengacu pada berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu yang mendukung behwa terapi pijat memiliki dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi sentuhan yang dapat memberikan rasa nyaman,memperbaiki sirkulasi darah, serta merangsang sistem saraf bayi yang berperan penting dalam proses tidur.

Penelitian Dewi, Y. C. Dkk. (2020) menunjukkan bahwa terapi pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Dalam penelitiannya di Roemah Mini Baby kids & Mom Care Siak terhadap bayi usia 6- 12 bulan, rata-rata skor kualitas tidur bayi meningkat dari 4,47 menjadi 6,67 setelah dilakukan terapi pijat, dan 100% responden menunjukkan kualitas tidur yang baik.

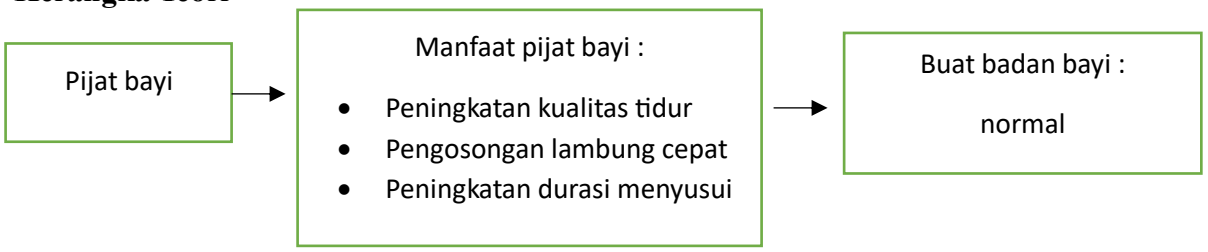
Temuan ini diperkuat oleh penelitian Hamdayani,S. L. R. (2024), yang menggunakan instrumen Brief Infant Sleep Quesionnaire (BISQ). Dua bayi yang awalnya memiliki kualitas tidur ringan (skor 7) mengalami peningkatan skor menjadi 13 dan 15, masuk dalam kategori kualitas tidur baik setelah diberikan terapi pijat secara rutin.

Selanjutnya, Dhamayanti, S. (2020) melaporkan bahwa sebelum intervensi, semua bayi (13 responden) memiliki kualitas tidur buruk. Namun, setelah dilakukan pijat bayi,seluruh responden mengalami peningkatan mejadi kualitas tidur buruk lagi.

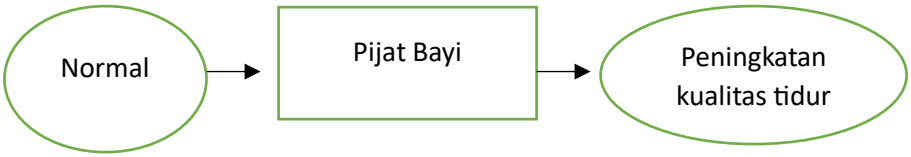
Penelitian lain juga memperlihatkan bukti kuantitatuf yang kuat. Hasil analisis tabulasi silang dan uji chi square menunjukan bahwa bayi yang mendapat terapi pijat memiliki pproporsi kualitas tidur baik sebanyak 75% (15 bayi), dengan nilai signifikansi p= 0,0001. Hal ini menandakan adanya hubungan yang sangat signifikan antara terapi pijat dan kualitas tidur bayi (Prihatini, N. W. 2020).

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi pijat bayi merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan di rumah atau fasilitas perawatan non-pemerintah, sementara implementasi di fasilitasi kesehatan dasar seperti puskesmas masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini akan memfokuskan pada bagaimana implementasi terapi pijat dapat dilakukan di UPTD puskesmas sikumana,serta melihat pengaruhnya kualitas tidur bayi usia 0-4 bulan.

2.2.7 Kerangka Teori



2.2.8 Kerangka Konsep



Keterangan :

: sampel penelitian

: variabel independen

: variabel defendes