

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. Kualitas Tidur Bayi

2.1.1. Pengertian Bayi

Dimulai saat lahir dan terus berlanjut hingga bayi berusia satu tahun, periode waktu di mana pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir paling cepat adalah tahun pertama kehidupan. Ada dua fase perkembangan bayi yang terpisah: tahap neonatal, yang berlangsung dari lahir hingga 28 minggu, dan periode dewasa, yang berlangsung dari 29 minggu hingga 12 bulan (Organisasi Kesehatan Dunia, 2013).

Kata "neonatus" digunakan untuk merujuk pada bayi yang berada dalam satu bulan penuh pertama keberadaannya. Frasa ini juga digunakan saat merujuk pada bayi yang baru lahir. Dari saat kelahiran bayi hingga akhir tahun pertama keberadaannya, periode waktu ini disebut sebagai "tahun pertama bayi" (Gruendemann & Fernsebner, 2014).

Individu berusia 0 hingga 12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat serta kebutuhan kalori yang berfluktuasi disebut sebagai bayi. (Wong 2009).

Usia bayi laki-laki yang baru lahir mungkin bervariasi dari rata-rata nol hingga sebelas bulan. (Kemenke, 2014).

2.1.2. Pengertian Tidur

Ketika seseorang tidur, mereka untuk sementara dan biasanya kehilangan semua kesadaran selama tidur mereka. Peningkatan aktivitas parasimpatis selama tidur telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan fungsi kekebalan tubuh, pemulihan yang lebih cepat dari aktivitas fisik keesokan harinya, dan tidur malam yang lebih nyenyak secara keseluruhan. Ini adalah beberapa cara agar tidur dapat memulihkan tubuh dan pikiran Anda (Lenywati, 2007)

Dengan kata lain, tertidur tidak selalu mengakibatkan hilangnya produktivitas. Saat seseorang tertidur, kemampuannya untuk bereaksi secara emosional terhadap berbagai peristiwa berkurang. Orang-orang memiliki kesalahpahaman bahwa tidur adalah keadaan di mana tubuh tidak aktif; namun, tidur sebenarnya adalah keadaan aktif, vital, dan terlibat di mana kita tidak dapat berfungsi dengan baik jika kita tidak mendapatkan cukup tidur. Tidur adalah keadaan di mana kita tidak dapat berfungsi dengan baik jika kita tidak cukup tidur (William 2013).

Karena itu, tertidur sangat berbeda dengan terjaga karena selama tidur, tubuh Anda dapat rileks, metabolisme Anda melambat, dan pikiran Anda dapat dengan bahagia melupakan dunia luar (Doe 2012).

2.1.3. Fungsi Tidur Bagi Bayi

Meski merupakan kebutuhan esensial manusia, tidur sering diabaikan karena kesalahpahaman bahwa hal itu menghambat produktivitas. Selain membantu tubuh mengisi ulang baterainya setelah seharian beraktivitas, tidur berperan penting dalam perkembangan tubuh dan pikiran (Potter & Perry, 2006).

Tidur memberikan pekerjaan yang lebih vital bagi bayi baru lahir. Perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya, menurut Joesoef dalam Yudana (2003), dalam fase bayi, pertumbuhan

sel saraf belum sempurna, sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama. Telinga bayi baru lahir berkembang sangat cepat pada tahun pertama kehidupannya, tumbuh tiga kali lipat dibandingkan pada tahun pertama kehidupannya atau berkembang 80 persen lebih banyak daripada telinga orang dewasa pada tahun terakhir kehidupannya. Masalah kesehatan ini hanya muncul satu kali seumur hidup seseorang (Fathoni., NL., Roekistiningsih, 2006).

Aktivitas tidur merupakan salah satu pemicu proses tumbuh kembang janin dan bayi baru lahir. Ini karena 75% hormon pertumbuhan anak diproduksi saat anak tidur. Mengonsumsi oksigen dan nutrisi yang cukup diutamakan selama proses persalinan dan persalinan agar ibu dapat memenuhi tuntutan aktivitas baik mental maupun fisik. Saat tubuh dalam kondisi katabolik, terjadi peningkatan jumlah adrenalin yang dikeluarkan (epinefrin). Tubuh Anda berubah menjadi keadaan anabolik saat Anda tidur, yang memungkinkan terjadinya beberapa fungsi, termasuk konservasi energi, perbaikan jaringan, dan perkembangan. Saat kadar adrenalin dan kortisol turun, tubuh mulai memproduksi hormon pertumbuhan untuk menggantikan hormon yang hilang tersebut (Ubaya 2012).

Hormon pertumbuhan ini memiliki efek merangsang pembelahan sel-sel baru dan pembentukan jaringan ikat. Hormon pertumbuhan bertanggung jawab atas kemampuan tubuh untuk memperbaiki dan mengganti semua selnya, antara lain sel kulit, darah, dan saraf otak. Proses pengangkutan sperma akan lebih cepat terjadi setelah pola tidur bayi lebih sinkron dengan pola tidur ibu (Ubaya, 2010).

Selain membantu pertumbuhan tubuh, tidur juga bermanfaat untuk perkembangan pikiran, emosi, dan karakter moral seseorang. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memperhatikan kebutuhan tidur anaknya pada usia yang tepat agar anaknya dapat

mencapai potensi yang maksimal baik dari segi pertumbuhan maupun perkembangan (Ubaya, 2010).

Burung hantu pasti akan melalui siklus tidur penuh, yang meliputi tahap yang dikenal sebagai tidur rapid eye movement (REM), karena ia tidur dalam waktu yang lama (Rapid eye movement). Tampaknya cukup tidur REM sangat penting untuk pengembangan kemampuan kognitif pada orang muda. Perubahan aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin semuanya terkait dengan tidur rapid eye movement (REM). Memori dan pembelajaran keduanya dibantu oleh sinkronisasi ini, yang memungkinkan otak untuk mengambil informasi tentang kejadian hari itu yang telah disimpan sebelumnya (Potter & Perry, 2006).

Mungkin ada hubungan antara fakta bahwa tidur mendorong pembentukan protein dan pentingnya tidur untuk proses pembelajaran. Tidur sangat penting untuk proses belajar. Protein bermanfaat untuk proses regenerasi saraf di otak. Mereka yang sulit tidur dan tidak mendapat cukup protein tidak akan memiliki sinapsis baru untuk menyimpan pengetahuan karena tidak akan ada. Namun, kemampuan hormon pertumbuhan untuk meningkatkan sintesis protein secara signifikan terhalang oleh fakta bahwa pelepasannya tidak bergantung pada kadar glukosa darah dan asam amino. Hal ini membuat fungsi hormon pertumbuhan sebagai promotor sintesis protein menjadi sangat terbatas. (Garliah, 2009).

2.1.4. Fisiologis Tidur

Tidur tidak bisa diartikan sebagai tanda proses penonaktifan sistem saraf pusat. Jadi, seseorang yang tampaknya sedang tidur mungkin benar-benar terlibat dalam aktivitas mental tertentu. Tidur adalah hasil aktivitas area otak tertentu yang mengurangi kewaspadaan

dan memicu produksi serebrin, hormon tidur. Jika daerah ini dirangsang, hasil tidur; jika rusak, sebaliknya: tidur menjadi lebih sulit. Daerah otak pengatur tidur terletak di batang otak, lebih khusus lagi di reticular activating system (RAS) dan bulbar synchronizing regional oscillator (BSR) (BSR). Sistem retikulospinal, formasi hippocampal, dan nukleus thalamic dorsal membentuk reticular activating system (RAS) (Doe, 2012).

Sekarang, kita tahu bahwa RAS (sistem pengaktifan reticularis) memiliki sel-sel khusus yang dapat menjaga ingatan dan kesadaran. Padahal, BSR (Bulbular Synchronizing Regional) berfungsi untuk memberikan pemrosesan visual, auditori, saraf, dan perseptual, serta kemampuan untuk menerima rangsangan dari korteks lurik, tempat proses emosi dan mental seseorang dapat diproses. Untuk mempertahankan kesadaran bahkan setelah bangun, RAS (sistem pengaktif reticularis) mengeluarkan katekolamin. Serotonin yang dilepaskan oleh BSR (Bulbular Synchronizing Region) menyebabkan rasa nyaman di perut, yang pada gilirannya menyebabkan tidur. Apa yang terjadi pada seseorang sepanjang kelahirannya atau hidupnya bergantung pada keseimbangan impuls yang diterima oleh otak dan sistem limbik.(Doe, 2012).

2.1.5. Tahapan Dan Siklus Tidur Bayi

2.2.3.1. Tahapan Tidur bayi

Tidur gerakan mata cepat (REM) dan tidur non-REM, sering dikenal sebagai tidur nyenyak, keduanya dialami oleh bayi baru lahir, sama seperti yang dialami oleh anak-anak yang lebih besar dan orang dewasa (Gerakan mata tidak cepat). Selama malam yang khas, siklus tidur REM dan non-REM bergantian satu sama lain secara berkala pada bayi baru lahir, anak-anak, dan orang dewasa yang sehat. Karena usia dan ukuran anak berhubungan dengan perkembangan tidur mereka, seiring

bertambahnya usia, mereka membutuhkan lebih sedikit tidur total, dan proporsi tidur mereka yang dihabiskan dalam keadaan REM dengan yang dihabiskan dalam keadaan non-REM juga menurun (Medise 2011).

Setiap tahap memaparkan perubahan yang cocok dalam fisiologi tubuh, neurologi otak, dan psikologi pikiran, yang semuanya menyatu menjadi pola tidur yang lengkap. Siklus tidur non-rapid eye movement (nREM) dan siklus tidur rapid eye movement (REM) dapat dipecah menjadi beberapa fase berbeda. Agustin, 2012 :

Tabel 2.1 Tahapan Siklus Tidur

Tahapan Siklus Tidur	Karakteristik
Tahap 1 : nREM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap transisi diantara mengantuk dan tertidur. 2. Ditandai dengan pengurangan aktivitas fisiologis yang dimulai dengan menutupnya mata, pergerakan lambat, otot berelaksasi, serta penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan <i>metabolisme</i>, menurunnya denyut nadi 3. Mudah terbangun
Tahap 2: nREM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahapan tidur ringan 2. Denyut jantung mulai melambat, turunnya suhu tubuh, dan berhentinya pergerakan mata. 3. Masih relatif mudah terbangun dengan stimulasi

Tahap 3: nREM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap awal dari tidur yang dalam 2. Laju pernapasan dan denyut jantung makin melambat karena sistem saraf simpatik makin mendominasi. 3. Otot skeletal makin berelaksasi, terbatasnya pergerakan, dan mendengkur mungkin saja terjadi 4. Sulit dibangunkan dan tidak dapat diganggu oleh stimulasi sensori
Tahap 4: nREM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap tidur terdalam. 2. Tidak ada pergerakan mata dan aktivitas otot. 3. Tanda-tanda vital menurun secara bermakna dibanding selama terjaga, laju pernapasan dan denyut jantung menurun hingga 20-30%. 4. Seseorang yang terbangun pada tahap ini tidak secara langsung menyesuaikan diri, sering merasa pusing dan disorientasi dalam beberapa menit setelah bangun dari tidur
Tahap REM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ditandai dengan pergerakan mata secara cepat ke berbagai arah, pernapasan cepat, tidak

	<p>teratur, dan dangkal, otot tungkai mulai lumpuh sementara, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah.</p> <p>2. Pada pria terjadi ereksi penis, sedangkan pada wanita terjadi sekresi vagina.</p> <p>3. Mimpi yang terjadi pada tahap ini penuh warna dan tampak hidup, terkadang merasa sulit untuk bergerak</p>
--	--

2.2.3.2. Siklus Tidur Bayi

Pada masa bayi terjadi beberapa perubahan, pola siklus tidur-bangun baru jelas terlihat pada umur 3-4 bulan, yaitu proporsi tidur lebih banyak pada malam hari. Pola tidur bayi pada usia enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Widodo 2012).

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 (*non Rapid eye movement*), REM (*Rapid eye movement*) mulai timbul setelah 60 sampai 90 menit. Siklus tidur yang lebih sering muncul pada bayi adalah tahap REM (*Rapid eye movement*) dan menghasilkan tidur yang lebih pendek, sekitar 30% dari waktu tidur dihabiskan dalam siklus REM (Ubaya, 2010).

2.1.6. Kebutuhan Tidur

Banyak orang dari berbagai usia dan dengan berbagai kehidupan memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dalam hal jumlah tidur yang mereka butuhkan. Berikut ini adalah tabel yang mengilustrasikan jumlah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tidur dalam kaitannya dengan usianya:

Tabel 2.2
Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia

Usia	Kebutuhan Waktu
0 bulan	15-18 jam
1-12 bulan	14-15 jam
1-3 tahun	12-14 jam
3-5 bulan	10-12 jam
7-12 tahun	10-11 jam
12-18 tahun	8-9 jam
Dewasa	7-8 jam
Lansia	6-7 jam

Sumber: William, 2012

Ada banyak elemen, termasuk faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan, yang memengaruhi jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, dan faktor-faktor tersebut dapat bervariasi dari kelompok usia ke kelompok usia. Anak-anak yang berusia 6–9 bulan memiliki kebutuhan tidur harian sekitar 14 jam dan memiliki kapasitas untuk tidur setidaknya selama 12 jam berturut-turut. Biasanya bayi tidur dua kali sehari, sekali di pagi hari dan sekali di sore hari. Bayi usia 9 sampai 12 bulan biasanya tidur selama 12 jam pada malam hari dan tambahan 11 sampai 12 jam pada siang hari (Ubaya, 2010).

Rutinitas tidur siang dan tidur pada waktu yang sama setiap hari sangat bermanfaat bagi anak. Masing-masing diperlukan dan melayani

tujuan penting, tidak ada yang dapat dilakukan dengan memuaskan oleh yang lain. Sebagian besar anak muda yang tidur nyenyak juga akan tidur nyenyak keesokan paginya. Karena tidur siang adalah periode yang sangat penting bagi perkembangan fisik dan mental bayi baru lahir dan anak kecil, ini bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Berikut ini adalah rincian berapa banyak tidur yang dibutuhkan anak antara usia 0 dan 24 bulan, serta anak berusia 2 tahun, yang dibutuhkan selama gelania biasa. (2014) :

Tabel 2.3
Kebutuhan tidur oleh anak dari usia 0 bulan hingga 24 bulan

Usia	Total Waktu Tidur (Jam)	Waktu Tidur Malam Waktu	Tidur Siang (Jam)
Baru lahir-2 bulan	16-18 jam	8-9 jam	7-9 jam (3-5kali)
2-4 bulan	14-16 jam	9-10 jam	4-5 jam (3 kali)
4-6 bulan	14-15 jam	10 jam	4-5 jam (2-3kali)
6-9 bulan	14 jam	10-11 jam	3-4 jam (2kali)
9-12 bulan	14 jam	10-12 jam	2-3 jam (2kali)
12-18 bulan	13-14 jam	11-12 jam	2-3 jam (1-2kali)
18-24 bulan	13- 14 jam	11 jam	2 jam (1 kali)

Sumber: Gelania, 2014

2.1.7. Kualitas Tidur bayi

Kualitas tidur, juga dikenal sebagai jumlah waktu yang dihabiskan dalam fase tidur non-rapid eye movement (nREM) dan rapid eye movement (REM), diperlukan untuk fungsi dan kinerja tubuh yang optimal saat bangun tidur. nREM adalah singkatan dari "non-rapid eye movement", sedangkan REM adalah singkatan dari "rapid eye movement". Kelopak mata Anda akan turun dan otot Anda akan rileks seperti saat Anda pertama kali berbaring untuk tidur jika kualitas tidur

Anda tinggi. Hal ini menandakan bahwa fisiologi dan fungsi tubuh Anda sudah kembali normal (Agustin, 2012).

Kuantitas dan kualitas tidur seseorang mungkin memiliki efek pada fisiologi serta kesehatan mental mereka. Kemampuan Anda untuk berfungsi dengan baik di siang hari berhubungan langsung dengan kuantitas dan kualitas tidur yang Anda dapatkan setiap malam. Ini mencakup hal-hal seperti ketajaman mental, produktivitas, keseimbangan emosional, inovasi, kekuatan fisik, dan bahkan berat badan Anda (William 2012).

Kualitas tidur seseorang tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik seseorang, tetapi juga sikap seseorang terhadap hari itu. Bayi yang mendapatkan waktu tidur yang cukup dan tidak terlalu sering bangun akan lebih sehat dan kecil kemungkinannya untuk mengalami reweling. Jika total waktu yang dihabiskan untuk tidur di malam hari kurang dari sembilan jam, jika bayi Anda terbangun lebih dari tiga kali setiap malam, dan jika bayi Anda terbangun lebih dari satu jam setiap kali dia bangun, maka bayi Anda mungkin mengalami masalah tidur dan mungkin sesuai dengan kriteria yang tercantum di bawah ini. Bayi mungkin tampak gelisah dan cemas ketika tidur, dan mereka mungkin mengalami kesulitan untuk kembali tidur (Ubaya, 2010).

Seorang bayi dianggap telah cukup tidur jika mudah bagi mereka untuk tertidur di malam hari, mereka tidak menunjukkan tanda-tanda kesusahan ketika tiba waktunya untuk tidur, dan mereka tidak memerlukan tidur siang tambahan. siang hari (Ubaya, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatimah Siti, L. (2014), bayi dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik jika memenuhi tiga dari lima kriteria yang mendefinisikan bayi memiliki kualitas tidur yang baik. Kondisi tersebut adalah sebagai berikut: bayi terjaga minimal tiga kali pada malam hari, bayi tidur siang minimal satu jam pada siang hari, dan bayi tidur sepanjang malam minimal sembilan jam.

2.1.8. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Bayi

Kuantitas dan kualitas tidur yang diterima bayi, terlepas dari cukup atau tidaknya, tidak berubah secara acak. Ada berbagai hal yang mungkin berperan dalam tingkat kualitas tidur bayi. Beberapa karakteristik yang diduga memengaruhi kemampuan tidur bayi di Ubud tercantum di bawah ini., 2010 :

2.1.8.1. Lingkungan

Tindakan tertidur dapat dipercepat jika orang yang melakukan tidur disediakan dengan pengaturan yang aman dan menyenangkan. Kemampuan bayi untuk tertidur dan tetap tertidur sangat dipengaruhi oleh lingkungan istirahat bayi, terutama lingkungan fisik tempat tidur bayi. Mengontrol jumlah cahaya, aliran udara, warna, suhu, dan kelembaban di lingkungan tidur, selain kondisi kebersihan, termasuk dalam pengaturan lingkungan tidur. Hentikan menciptakan suara-suara yang mengganggu yang membuat Anda sulit untuk fokus. Jangan gunakan produk penutup bau, seperti salep nyamuk atau pengharum ruangan, karena dapat membuat area tersebut berbau tidak sedap. Untuk melindungi bayi dari cacing nyamuk, penggunaan kelambu sangat dianjurkan.

2.1.8.2. Aktifitas Fisik

Setelah mengalami kelelahan akibat latihan fisik yang berat, mungkin diperlukan lebih banyak tidur untuk memulihkan keseimbangan energi tubuh. Hal ini dapat dilihat saat seorang anak kecil melakukan aktivitas rutinnnya. Memberikan layanan spa bayi Anda seperti mandi air hangat dan pijatan yang menenangkan akan membantu mereka merasa lebih tenang dan puas, terutama jika Anda sering memberikannya. Selama renaisans, menggabungkan

aromaterapi dengan uap dari air mendidih dapat meningkatkan sensasi relaksasi dan kedamaian dengan meningkatkan aliran darah dan merangsang indera. Ini mungkin terjadi karena aromaterapi diketahui dapat merangsang indera. Saat bayi baru lahir dibiarkan tertidur di lingkungan yang remang-remang, kelenjar pemijatan mungkin mulai memproduksi melatonin, yang menghasilkan tidur bayi yang lebih nyenyak. Dengan begitu, kualitas tidur bayi akan meningkat, dan total waktu yang dihabiskan untuk tidur sepanjang pagi dan sore hari akan bertambah.

2.1.8.3. Nutrisi

Ini bergantung pada berbagai kondisi, termasuk nutrisi dan istirahat yang tepat, agar pertumbuhan dan perkembangan janin otome dimaksimalkan secara maksimal. Ada sejumlah besar protein alfa yang ada dalam ASI (Air Susu Ibu), dan protein alfa adalah protein utama yang ditemukan dalam protein whey, yang beraroma dan mudah dipecah. Asam amino yang diperlukan yang dapat ditemukan dalam protein alfalfa sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Tryptophan, yang merupakan asam amino, berperan dalam pengaturan pola tidur. Ini hanyalah salah satu dari banyak perannya. Selain itu, triptofan berperan dalam modulasi neurotransmitter serta pola hidup (proses perilaku). Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun sepanjang malam mungkin memiliki persepsi bahwa mereka tidak dicintai atau dilindungi. Jadi, sebelum menidurkan bayi Anda, periksa apakah dia sudah cukup makan dan minum. Jika kebutuhan fisiologis bayi terpenuhi, ia tidak akan sering terbangun di tengah malam untuk meratap. Setelah gigi lahir, kebiasaan membagi-bagikan permen pada malam hari harus

dihentikan untuk mencegah dampak buruk pada kesehatan bayi yang baru lahir (sekitar usia 6 bulan setelah masa ASI eksklusif).

Sebagai sarana untuk gantinya, menidurkan kembali bayi Anda atau memberinya air yang menyegarkan jika ia benar-benar telah kembali ke rumah. Memberi bayi baru lahir makanan yang berlebihan, terutama makanan manis seperti permen dan soda, dapat menyebabkan perut bayi membengkak dan tidak nyaman di malam hari, yang dapat menyebabkan persalinan prematur pada ibu.

2.1.8.4. Penyakit

Masalah Meskipun nyeri fisik seringkali merupakan tanda nyeri, setiap kondisi yang menimbulkan nyeri berpotensi menyebabkan tidur. Tidur bayi bisa terganggu jika mengalami nyeri atau ketidaknyamanan di area gigi, telinga, kulit, area popok, area cerna, area kandung kemih, area otot, atau area tulang. (Ubaya, 2010).

2.2. Pijat Bayi

2.2.1. Pengertian Pijat Bayi

Sudah menjadi informasi umum bahwa pijat adalah jenis penyembuhan spiritual yang terbukti paling sukses dan digunakan oleh sebagian besar orang di seluruh dunia. Pijat adalah jenis pengobatan alternatif dan perawatan kesehatan kuno yang telah digunakan selama beberapa generasi. Padahal, dihipotesiskan bahwa informasi ini sudah ada sejak manusia pertama kali menghuni planet Bumi (Siska Dewi, 2016).

Pemijatan adalah hiburan menyenangkan yang dikatakan memfasilitasi proses ikatan emosional dan fisik antara ibu baru dan bayinya. Ketika seorang wanita melahirkan dan menjalani tahapan

persalinan dan persalinan untuk pertama kalinya, baru kali ini dia merasakan pijat (Harsi 2018).

Untuk memegang pijat, sebagian besar waktu stimulasi taktil digunakan. Pijat terkadang diterjemahkan sebagai "metode komunikasi yang nyaman" antara ibu dan anaknya. Ini adalah salah satu kemungkinan arti dari frasa tersebut. Akibatnya, mengadakan baby shower semacam ini adalah cara yang benar-benar unik bagi orang tua untuk mengekspresikan cinta mereka kepada anak-anak mereka melalui simbol kasih sayang yang terlihat di kulit, yang membuat baby shower semacam ini menjadi cara yang sangat luar biasa bagi orang tua. mandi bayi. Hal ini disebabkan stimulasi merupakan salah satu kebutuhan utama bayi baru lahir, dan sentuhan serta pelukan memenuhi kebutuhan tersebut. Perilaku "gurut" dan "mijat" orang tua setara dengan perasaan "alamiah" yang dialami bayi yang baru lahir. Pijat bayi berpotensi menjadi terapi yang efektif untuk gangguan emosi asalkan dilakukan dengan benar dan sesuai dengan norma dan prosedur yang ditetapkan (Siska Dewi, 2016).

Seperti yang telah ditunjukkan melalui pengalaman bahwa pendekatan tradisional untuk perawatan bayi baru lahir ini bermanfaat, mereka tetap bertahan hingga hari ini. Salah satu contohnya adalah penggunaan pijat bayi. Nenek moyang kita sudah terbiasa memijat bayi ketika ada masalah kesehatan yang ditunjika oleh gejala rewel, tidak doyan makan, serta perut gembung. Untuk mendapatkan bantuan masalah pijat memijat, dukun pijat sering dihubungi. Saat ini, cara lama memetik merpati dan metode baru memetik merpati telah dimodernisasi untuk memperhitungkan penemuan terbaru dari studi ilmiah (Gelania, 2014).

Metode yang telah digunakan secara turun-temurun, seperti pijat bayi, telah menarik banyak perhatian dan diakui efektif di seluruh dunia. Ada kemungkinan para ibu mengingat cara membedong dan memberi makan bayinya dengan benar, dan prosesnya tidak memerlukan

penambahan bahan tambahan apa pun selain sedikit minyak dan beberapa rempah-rempah. Namun, mungkin juga ibu tidak ingat cara membedong dan memberi makan bayinya dengan benar. Dan setelah prosedur membedong selesai, bayi akan tertidur lelap, bukan karena dibedong adalah pengalaman yang menyenangkan bagi bayi, melainkan karena bayi kelelahan karena proses tersebut. Sistem reproduksi saat ini telah mengalami beberapa perubahan, yang mengakibatkan suatu peristiwa yang dinanti-nantikan oleh wanita yang sedang hamil, yaitu kehamilan. Seorang bayi tidak boleh dibiarkan manangis, tidak boleh demam, tidak boleh dalam keadaan malas atau dalam keadaan bad mood, dan tidak boleh makan atau minum apapun selain air. Ini semua adalah hal yang harus diingat. (Julianti, 2021)

2.2.2. Manfaat Pijat Bayi

Walaupun masih diperlukan penelitian lebih lanjut, data yang terkumpul sampai saat ini cukup untuk menyarankan pemberian pijat janin secara luas guna menjaga kesehatan janin setelah melahirkan (Roesli, 2007). Berikut ini adalah beberapa penelitian yang merangkum temuan studi akademik tentang keuntungan menggunakan pijat anjing..

2.2.2.1. Meningkatkan Berat Badan

Pijat mendorong aktivitas enzim pencernaan, sehingga penyerapan nutrisi lebih efisien oleh tubuh. Selain itu, migrasi bayi secara teratur telah terbukti memiliki efek positif pada perkembangan kerangka dan kulit bayi, serta produksi hormon pemicu rasa lapar seperti gastrin dan insulin. Bahan kimia ini memainkan peran penting dalam proses pencernaan dan peningkatan nafsu makan anak. Asupan kalori yang lebih tinggi menyebabkan peningkatan lemak tubuh yang lebih besar (Gelania, 2014).

Keracunan makanan dapat memengaruhi fungsi vagal, yang pada gilirannya memengaruhi proses pencernaan. Dengan meningkatkan kadar enzim pencernaan seperti asam lambung dan insulin, pijat dapat meningkatkan efisiensi pencernaan makanan. Berat badan bayi akan bertambah lebih banyak jika dilakukan pemijatan dibandingkan dengan bayi yang tidak pemijat. (Julianti, 2021)

2.2.2.2. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Kacang gude meningkatkan kesehatan ayam muda dengan memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka dan meningkatkan produksi sel darah putih; akibatnya, burung berada dalam kondisi keseluruhan yang lebih baik (Gelania, 2014). Menurut penelitian yang dilakukan pada pasien HIV (human immunodeficiency virus) yang diberikan suntikan lima kali seminggu selama satu bulan, terjadi peningkatan jumlah racun mematikan alami yang diproduksi oleh virus serta peningkatan kekuatannya (pembunuh alami). sel). Karena itu, ada penurunan risiko penderita AIDS tertular infeksi kedua (Siska 2016).

Pijat berpotensi meningkatkan daya tahan fisik anak. Pemijatan meningkatkan aktivitas serotonin, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan reseptor serotonin untuk terhubung dengan adrenalin. Ini menghasilkan penurunan kadar hormon stres dan peningkatan sistem kekebalan tubuh, terutama dalam pembentukan IgM (Immunoglobulin M). (Ubayu, 2010).

2.2.2.3. Membina Ikatan Kasih Orang Tua Dan Anak

Kehangatan perasaan seorang anak terhadap orang tuanya dapat membantu meningkatkan kasih sayang antara orang tua dan anak. Arahan orang tua sangat penting sepanjang tahun perkembangan anak untuk membentuk jenis keterampilan komunikasi yang diperlukan untuk membuka jalan bagi cinta dan

penghargaan timbal balik seumur hidup. Semua ini akan menjadi landasan bagi anak untuk membangun rasa percaya diri yang kuat dan matang menjadi pribadi yang utuh (Siska Dewi, 2016).

Hormon yang dikenal sebagai oksitosin akan dikeluarkan oleh pijat. Karena hormon-hormon ini, ibu dan anak akan merasa tenang dan akan mengembangkan hubungan emosional yang mendalam satu sama lain.(Gelania, 2014).

2.2.2.4. Meningkatkan Produksi ASI (Air susu ibu)

Cynthia Mersmann menemukan bahwa ibu yang menyusui bayinya memiliki tingkat implantasi yang lebih efektif dari pengisap buatan dan memasukkan ke dalam mulut anak-anak mereka dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada ibu yang memberikan ASI kepada anaknya. Mereka merasa tidak berdaya saat menyusui anak itu karena, jika bukan karena menyusui, ASI akan terus menerus keluar dari langit. Oleh karena itu, kemungkinan pijat pertama bayi akan meningkatkan jumlah ASI secara keseluruhan, yang memungkinkan ASI diproduksi sendiri oleh ibu dalam jangka waktu yang lebih lama. (Siska Dewi, 2016).

2.2.2.5. Meningkatkan Konsentrasi Bayi Dan Membuat Bayi lelap Tidur

secara umum, akan tidur lebih lama dan lebih damai, tetapi selama persalinan yang sebenarnya, dia akan sepenuhnya fokus pada pekerjaan yang ada. Para peneliti dari Amerika Serikat yang bekerja di Touch Research Institute mempresentasikan kelompok anak-anak yang berbeda dengan tugas matematika untuk diselesaikan. Setelah itu, para pemain muda terus mendapatkan pijatan selama lima hari, masing-masing terdiri dari dua sesi berdurasi 15 menit. Kemudian, setelah anak-anak itu selesai mengerjakan soal-soal aritmatika itu, mereka diberi soal-soal baru untuk dikerjakan. Faktanya, mereka hanya

membutuhkan satu jam waktu pemrosesan dari periode dua puluh empat jam yang sebelumnya digunakan untuk menyelesaikan masalah, dan faktanya, tingkat kesalahan sekarang seperlima dari sebelumnya. dilakukan penyesuaian (Harsi, 2018).

Kemampuan untuk tidur lebih nyenyak, lebih sadar akan lingkungan sekitar, dan mengatur emosi dengan lebih baik semuanya ditingkatkan dengan pijat. Bayi yang diayun tidak lebih dari 15 menit setiap kali dilaporkan merasa lebih terjaga dan tidur lebih nyenyak dan lebih lama saat diayun. Oleh karena itu, bayi yang diimunisasi secara teratur memiliki peluang tumbuh normal lebih besar dibandingkan dengan bayi sebayanya yang tidak diimunisasi (Gelania, 2014).

Meningkatnya pelepasan hormon serotonin, yang terlibat dalam proses tidur dan memungkinkan seseorang untuk tidur lebih nyenyak dan lebih lama di malam hari sebagai akibat dari pijatan, bertanggung jawab untuk peningkatan kualitas tidur pijatan ditimbulkan pada bayi. Selain itu, serotonin akan meningkatkan kapasitas reseptor serotonin, yang akan mengakibatkan penurunan kadar hormon stres, yang akan membuat bayi manja tampak lebih tenang dan kurang reaktif (Roesli, 2013).

Karena pijatan dapat mengubah aktivitas gelombang otak dengan menurunkan gelombang beta dan teta, dapat meningkatkan konsentrasi pada bayi dan anak-anak sekaligus memungkinkan mereka untuk tidur lebih nyenyak. Ini adalah sesuatu yang dapat dilihat dengan elektroensefalografi. Pijatan juga dapat membuat bayi dan anak tidur lebih nyenyak (EEG). (EEG). (Ubaya, 2010).

2.2.2.6. Meningkatkan Pertumbuhan

Tumbuh kembang bayi yang mendapatkan pijat secara teratur akan lebih unggul dibandingkan tumbuh kembang bayi yang tidak mendapatkan pijat. Selain itu, pijat melindungi bayi baru lahir dari kembung dan kolik. Anak anjing yang suka bermain akan memiliki banyak gerakan yang berbeda. Mereka menjadi lesu dan mudah tersesat karena gangguan pendengaran. Pijatan yang lembut dan terkontrol dengan baik akan dengan mudah menghancurkan otot yang kasar dan keras (Gelania, 2014).

Penting untuk memberi bayi baru lahir stimulus yang tepat untuk mendorong perkembangan dan pertumbuhan. Sebagai ilustrasi, dengan menawarkan baby spa. Dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan perawatan baby spa, bayi yang mendapatkan perawatan baby spa memiliki berat badan yang lebih tinggi, kontrol kepala yang lebih baik, dan gerakan motorik yang lebih terkoordinasi daripada bayi yang tidak mendapatkan perawatan baby spa. Mereka terlihat lebih sehat. (Choirunissa *et al.*, 2021)

2.2.2.7. Menyeimbangkan Hormon

Kadar hormon stres seperti kortisol dan oksitosin dalam tubuh dapat diatur dengan bantuan pijat bayi, yang merupakan keunggulan lain dari suplemen ini. Ketika bayi baru lahir digendong oleh kelinci, tubuh bayi akan menghasilkan lebih sedikit hormon stres kortisol daripada yang seharusnya. Produksi hormon kortisol terletak di jantung respons stres. Jika neonatus memiliki jumlah hormon stres kortisol yang lebih rendah, mereka akan memiliki tingkat aktivitas yang lebih rendah dan lebih cenderung menolak untuk menyusui. Penggunaan lotion yang menenangkan, minyak pijat beraroma, dan pakaian yang

nyaman tentunya akan membuat anak mengalami peningkatan tingkat relaksasi (Gelania, 2014).

2.2.3. Ketentuan Pelaksanaan Pijat Bayi

Sudah menjadi kesepakatan sejumlah orang yang berpengetahuan bahwa tubuh bayi cukup kuat untuk menahan prosedur pijaning setelah dilahirkan selama tiga bulan. Meskipun demikian, ada beberapa ahli yang menyarankan untuk memulai pemijatan selama beberapa minggu pertama kehidupan bayi baru lahir. Alasan di balik rekomendasi ini adalah bahwa pijat dapat membantu bayi dalam melakukan transisi dari rahim ke dunia luar (Gelania, 2014).

Pijat bayi atau baby spa merupakan hal yang harus dilakukan secara rutin, minimal sebulan sekali. Kegiatan yang merupakan bagian dari baby spa yang dapat dilakukan di rumah dapat dilakukan sesering seminggu sekali bagi ibu yang memiliki jadwal yang fleksibel. Pagi hari adalah waktu yang tepat untuk mempraktekkan pijat, karena ini adalah waktu dimana semua orang, termasuk orang dewasa dan anak-anak, merasa waspada dan bersemangat untuk memulai hari. Ini adalah teknik yang luar biasa untuk membantu bayi Anda tidur nyenyak di malam hari (Gelania, 2014).

Saat bayi bangun dan masih menyusui adalah waktu terbaik untuk bermigrasi, dan Anda juga harus memastikan bahwa bayi tidak diganggu setidaknya selama 15 menit sehingga Anda dapat menyelesaikan semua tahapan yang terlibat dalam migrasi. Waktu ideal untuk bermigrasi adalah saat bayi sudah bangun dan masih menyusui (Harsi 2018).

Seiring bertambahnya usia bayi perempuan yang baru lahir, perilaku pijatnya tentu saja akan semakin berkurang seiring berjalannya waktu. Tanda-tanda pubertas pertama saya muncul ketika saya berusia delapan bulan, dan itu terjadi setiap dua hari sejak itu (Siska Dewi, 2016).

Karena anak domba dewasa dengan kecepatan yang berbeda, proses pencukurannya tidak selalu mengikuti pola yang sama. Ini adalah cara perlindungan anak yang memperhitungkan usia anak.

2.2.3.1. Bayi berumur 0-1 Bulan

Untuk bayi berumur 0-1 bulan, disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Perlu diingatkan bahwa sebelum tali pusat bayi leaps sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di saerah perut

2.2.3.2. Bayi umur 1-3 bulan

Untuk bayi 1-3 bulan, disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat

2.2.3.3. Bayi berumur 3 bulan sampai 3 tahun

Untuk bayi umur 3 bulan sampai 3 tahun, disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit (Gelania, 2014).

2.2.4. Tahapan Pijat Bayi

Pijat bayi melibatkan gerakan yang dilakukan lebih lembut, dengan sedikit tekanan, dan dalam waktu yang lebih singkat daripada pijat tradisional. Setiap tindakan dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan yang semakin besar. Seluruh waktu yang dihabiskan untuk persiapan sedikit lebih dari lima belas menit. Cobalah mengoleskan losion pelembut atau minyak sayur sebelum dan sesudah membuat tato. langkah selanjutnya adalah membuat gerakan membuka dengan menarik rambut bayi Anda atau merentangkan jari Anda ke wajahnya sambil memintanya untuk membuka matanya. Ini adalah isyarat awal untuk memberitahukan bahwa jadwal pemijatan adalah sekarang, dan akan dilakukan segera setelah penunjukan dilakukan.

Memulai perawatan pemijatan pada paha bayi dianjurkan pada sebagian besar situasi. Karena reaksi anjing terhadap tusukan di paha

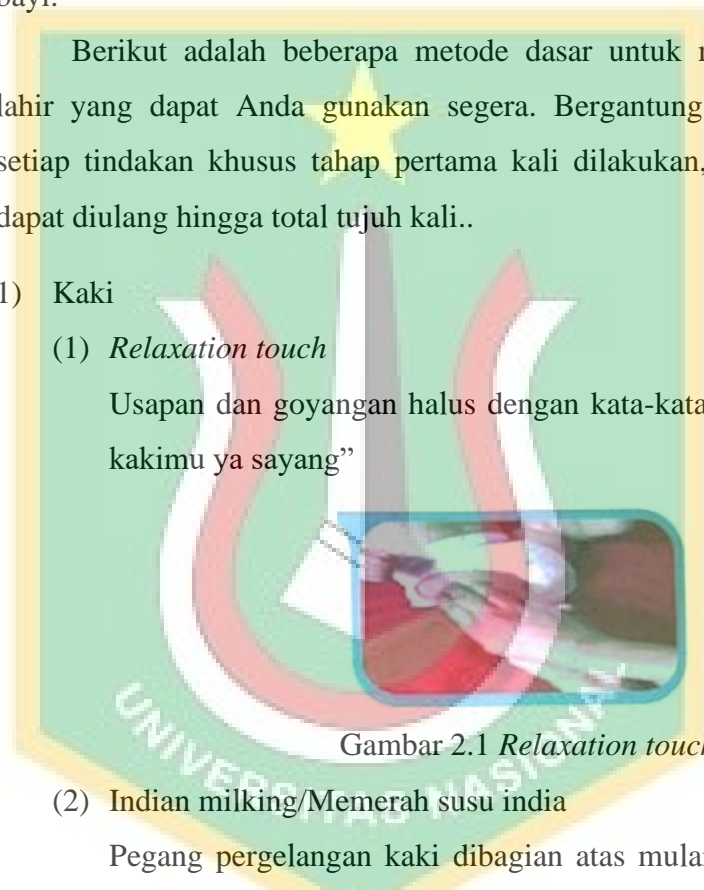
cenderung lebih disukai daripada bagian tubuh lainnya. Sebelum bagian tubuh lainnya terbuka, bayi yang baru lahir akan merasakan sensasi dicelupkan ke dalam wadah krim asam jika prosedurnya dilakukan dengan cara ini sejak awal. Oleh karena itu, disarankan bahwa tata cara perawatan bayi baru lahir dimulai dari kaki bayi, kemudian dilanjutkan ke perut, dada, lengan, tangan, dan wajah bayi, dan diakhiri dengan kaki bayi.

Berikut adalah beberapa metode dasar untuk memijat bayi baru lahir yang dapat Anda gunakan segera. Bergantung pada berapa kali setiap tindakan khusus tahap pertama kali dilakukan, tindakan tersebut dapat diulang hingga total tujuh kali..

1) Kaki

(1) *Relaxation touch*

Usapan dan goyangan halus dengan kata-kata lembut rilekskan kakimu ya sayang”



Gambar 2.1 *Relaxation touch*

(2) Indian milking/Memerah susu india

Pegang pergelangan kaki dibagian atas mulai dari paha hingga pergelangan kaki secara bergantian



Gambar 2.2 Indian milking/memerah susu india

(3) Memutar dan memerah

Memutar dan memeras kaki dengan kedua tangan mulai dari pangkal paha sampai ujung kaki



Gambar 2.3 Memutar dan memerah

(4) Telapak kaki

Pijat telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari arah tumit ke perbatasan kaki



Gambar 2.4 Telapak kaki

(5) Tekan titik telapak kaki

Tekan telapak kaki dengan kedua ibu jari dan jari mulai dari bawah, tengah, atas, tengah dan kembali ke bawah



Gambar 2.5 Tekan titik telapak kaki

(6) Memilin jari

Mulailah memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pada setiap ujung jari mulai dari ibu jari.



Gambar 2.6 Memilin jari

(7) Peregangan otot telapak kai

Tekan ujung telapak kaki dengan ibu jari dan jari telunjuk menekan kebagian bawah jari. lalu pindahkan telunjuk ke bagian tengah telapak kaki. Gerakan ini sekitar 5 detik



Gambar 2.7 Peregangan otot kaki

(8) Punggung kaki

Gerakan mengurut dengan kedua ibu jari pada punggung kaki, dimulai dari jari kaki ke pergelangan kaki



Gambar 2.8 Punggung kaki

(9) Gerakan spiral

Buatlah lingkaran-lingkaran kecil di pergelangan kaki



Gambar 2.9 Gerakan spiral

(10) Memerah susu swedia

Seperti memerah susu india, tetapi dilakukan dari pergelangan kaki bawah menuju pangkal paha secara bergantian



Gambar 2.10 Memerah susu swedia

(11) Gerakan menggulung

Gerakan menggulung dari pangkal paha ke arah bawah



Gambar 2.11 Gerakan menggulung

(12) Gerakan akhir untuk bagian kaki

Usap kedua kaki dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki



Gambar 2.12 Gerakan akhir bagian kaki

2) Perut

(1) *Relaxation Touch*

Sentuhan lembut dan halus di perut bayi, sambil mengucap “usap perutmu ya sayang”



Gambar 2.13 *Relaxation Touch*

(2) Mengusap perut

Mengusap perut bergantian dengan tangan kanan dan kiri



Gambar 2.14 Mengusap perut

(3) Mengusap perut dengan kaki diangkat

Angkat kaki dengan satu tangan, kemudian tangan yang lainnya mengusap dari perut sampai kaki



Gambar 2.15 Mengusap perut dengan kaki diangkat

(4) Ibu jari kesamping

Letakkan kedua ibu jari kanan dan kiri pusar dan gerakkan kearah samping kanan dan kiri



Gambar 2.16 Ibu jari kesamping

(5) Matahari dan bulan

Matahari : lingkaran penuh searah jarum jam

Bulan : setengan lingkaran

lakukan gerakan matahari dan bulan secara bersamaan



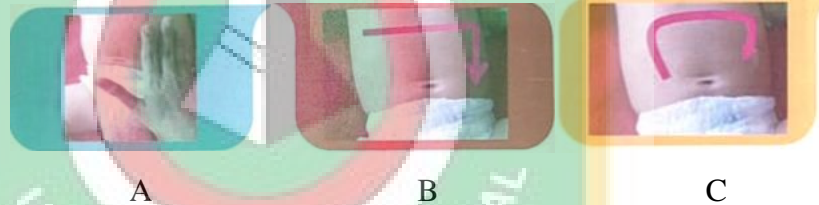
Gambar 2.17 Matahari dan bulan

(6) I love u

Gerakan I dimulai dari bagian perut kiri bayi sebanyak 3x

Gerakan L dimulai dari bagian atas perut sebelah kanan bayi lalu membentuk huruf L terbalik, sebanyak 1x

Gerakan U dimulai dari bagian bawah perut sebelah kanan bayi lalu membentuk seperti huruf U terbalik, sebanyak 1x



Gambar 2.18 Gerakan I love u

(7) Gerakan jari berjalan

Gerakan jari perjalan dari perut bagian kanan ke bagian kiri seperti bermain piano mundur



Gambar 2.19 Gerakan jari berjalan

3) Dada

(1) *Relaxation Touch*

Sentuhan lembut dan halus di dada bayi



Gambar 2.20 *Relaxation touch*

(2) Gerakan love

Letakkan ujung jari kedua tangan ditengah dada, lalu gerakan keatas bahu lalu kesamping hingga kebawah membentuk IOVE dan kembali lagi ke ulu hati



Gambar 2.21 Gerakan Love

(3) Gerakan kupu-kupu

Gerakan menyilang dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat, menyilang dari tengah dada ke arah bahu kiri dan kembali ketengah dada.



Gambar 2.22 Gerakan kupu-kupu

4) Tangan

(1) *Relaxation Touch*

Usapan dan goyangan halus dengan kata-kata lembut “rilekskan tanganmu ya sayang”



Gambar 2.23 *Relaxation Touch*

(2) Pijat ketiak

Gerakan memijat ketiak dari atas ke bawah. Jika terdapat pembengkakan kelenjar daerah ketiak sebaiknya tidak dilakukan



Gambar 2.24 Pijat ketiak

(3) Memeras susu india

Pegang pergelangan tangan dibagian pangkal tangan sampai keujung secara bersamaan.



Gambar 2.25 memeras susu india

(4) Memutar dan memeras

Memutar dan memeras tangan dengan kedua tangan mulai dari pangkal tangan sampai ujung tangan



Gambar 2.26 Memutar dan memeras

(5) Jari-jari

Mulailah memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pada setiap ujung jari mulai dari ibu jari



Gambar 2.27 jari-jari

(6) Punggung tangan

Pijat punggung tangan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian mulai dari arah pergelangan ke jari-jari



Gambar 2.28 Punggung tangan

(7) Gerakan spiral

Buatlah lingkaran-lingkaran kecil di pergelangan tangan



Gambar 2.29 Gerakan spiral

(8) Memerah susu swedia

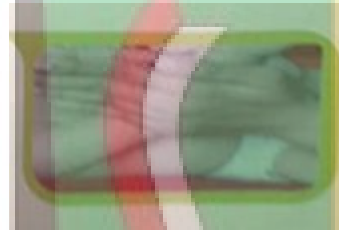
Seperti memerah susu india, tetapi dilakukan dari pergelangan tangan bawah menuju pangkal tangan atas secara bergantian



Gambar 2.30 Memerah susu swedia

(9) Gerakan menggulung

Gerakan menggulung dari pangkal tangan bawah menuju pangkal tangan atas secara bergantian



Gambar 2.31 Gerakan menggulung

5) Wajah

(1) *Relaxation touch*

Sentuhan lembut dan halus di wajah bayi “usap wajahmu ya sayang”



Gambar 2.32 *Relaxation touch*

(2) Dahi

Letakkan jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi lalu tekan dengan lembut mulai dari tengah dari keluar



Gambar 2.33 Dahi

(3) Alis

Letakkan kedua ibu jari diantara kedua alis, pijat bagian alis mulai dari tengah kesamping searah dengan bulu rambut alis



Gerakan 2.34 Alis

(4) Hidung

Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis ke tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan kesamping seolah-olah membuat bayi tersenyum



Gerakan 2.35 Hidung

(5) Bawah hidung

Letakkan kedua ibu jari di bawah hidung dari tengah ke samping membentuk senyum



Gerakan 2.36 Bawah Hidung

(6) Daggu

Letakkan kedua ibu jari ditengah daggu dan pijat kearah samping



Gerakan 2.37 Daggu

(7) Lingkaran kecil dirahang

Buatlah lingkaran kecil dirahang dengan tekan lembut sehingga bayi tidak merasakan sakit



Gerakan 2.38 Lingkaran kecil dirahang

(8) Belakang telinga, leher dan daggu

Gerakkan jari-jari kedua tangan dari belakang telinga, leher dan daggu



Gerakan 2.39 Belakang telinga, leher dan daggu

6) Punggung

(1) *Relaxation Touch*

Sentuhan lembut dan halus di punggung bayi “usap punggungmu ya sayang”



Gerakan 2.40 *Relaxation Touch*

(2) Maju mundur

Pijatlah punggung bayi dengan gerakan maju mundur dari bawah leher sampai bokong



Gerakan 2.41 Maju mundur

(3) Usapan punggung

Tahan bokong dengan tangan kiri lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong



Gerakan 2.42 Usapan Punggung

(4) Usapan punggung kaki diangkat

Tangan kiri memegang kaki bayi dan tangan kanan mengusap dari punggung sampai tumit bayi



Gerakan 2.43 Usapan punggung kaki diangkat

(5) Gerakan circle

Gerakkan melingkar kecil-kecil menggunakan jari dari batas tengkuk sampai ke pantat di punggung sebelah kiri dan kanan



Gambar 2.44 circle

(6) Gerakan menggaruk

Gerakan menggaruk dari pangkal leher ke arah bawah sampai pantat.



Gambar 2.45 Gerakan menggaruk

2.2.5. Minyak Pijat

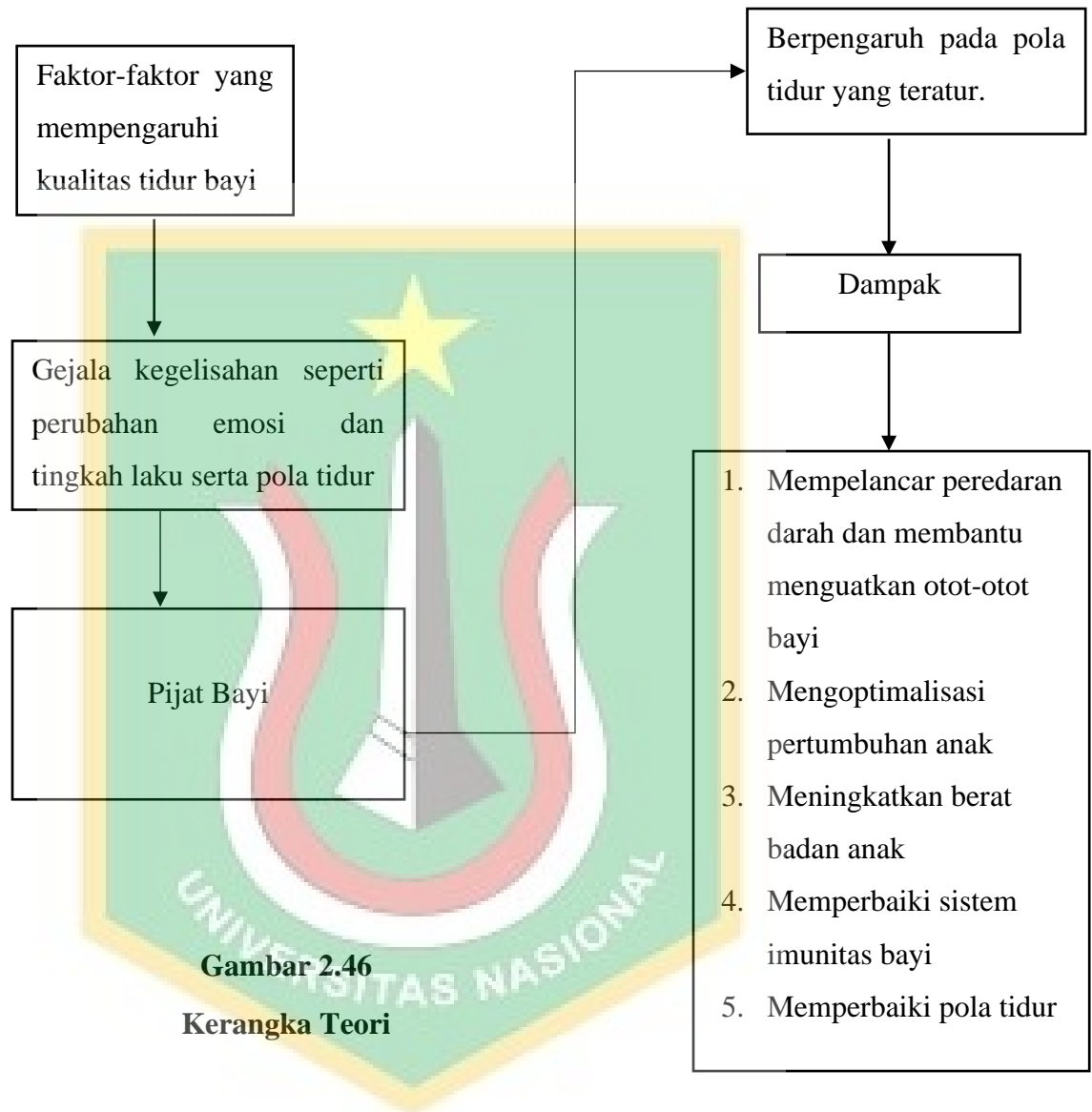
Pemijatan dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan minyak; namun, penelitian telah menunjukkan bahwa ketika minyak digunakan, kinerjanya lebih efektif. Agar bayi bisa rileks dan merasa nyaman setelah mandi dengan minyak. Pria yang telah dilatih untuk menggunakan minyak secara teratur mengalami lebih sedikit kecemasan

dan ketegangan, dan akibatnya kadar hormon stres kortisol mereka lebih rendah. Situasi Awalnya (Julianti, 2021).

Sebagai propelan, oli sering digunakan, dan oli mineral atau oli jalan biasanya merupakan pilihan terbaik. Apa pun yang dapat ditelusuri kembali ke pohon, sarang lebah, atau minyak almond sebagai titik asalnya. Tidak ada bau maupun rasa yang dihasilkan oleh komponen organik yang belum dimasak, seperti minyak yang telah diperas dingin. Contoh minyak wangi tersebut antara lain biji anggur, bunga matahari, kelapa, dan zaitun. Juliati, 2021).

Jangan mengoleskan minyak kelapa langsung ke kulit Anda; alih-alih, tuangkan sedikit minyak ke tangan Anda dan uleni di antara telapak tangan sampai jari Anda terasa hangat dan lunak. Ini adalah cara yang tepat untuk menggunakan minyak kelapa. Dalam kebanyakan kasus, minyak goreng atau minyak dituangkan ke dalam kuili dengan cara yang tidak memungkinkan untuk mengalir keluar. Saat ingin menyiapkan mijat, pertama-tama Anda harus mencelupkan tangan Anda ke dalam mentega cair, lalu meremasnya untuk menyebarkan mentega secara merata. Alih-alih memasukkan kembali minyak goreng bekas ke dalam wadah setelah digunakan karena ada kemungkinan minyak tersebut telah tercemar, sebaiknya membuangnya dengan benar.. (Julianti, 2021).

2.3. Kerangka Teori



2.4. Kerangka Konsep

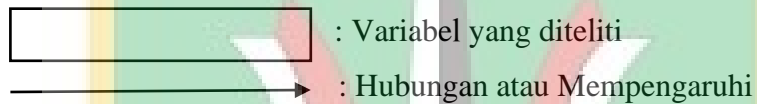
Antara usia tiga dan dua belas bulan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah penerapan aromaterapi pada pengaturan tidur bayi baru lahir berdampak pada jumlah istirahat yang mereka butuhkan selama periode ini. Menurut hasil penelitian terbaru, pola makan bayi baru lahir tampaknya

merupakan variabel terbuka; namun, menidurkan bayi yang rewel tampaknya menjadi faktor pembatas. Ini adalah tabel konseptual yang menyajikan hasil penelitian tentang manfaat pemberian makanan bayi kepada bayi baru lahir antara usia tiga dan dua setengah bulan untuk memenuhi kebutuhan tidurnya:



Gambar 2.47 Kerangka Konsep

Keterangan :



2.5. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara peneliti, petakan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis ini dapat benar dan salah, dapat diterima atau ditolak (Notoatmodjo, 2017).

Ha : “Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik Rumah Ratu tahun 2022”.