

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP DASAR PIJAT BAYI

1. Definisi Pijat

Pijat telah menjadi salah satu terapi yang sudah dikenal sejak zaman nenek moyang. Pijat adalah suatu seni tradisional yang menggabungkan sentuhan pada anak yang dilakukan oleh orang tua dengan gerakan serta teknik pemijatan tertentu. (Kusmini *et al.*, 2016).

Menggabungkan pijatan lembut dengan aromaterapi menenangkan dari minyak esensial, memberikan kenyamanan fisik pada si kecil. Aromaterapi adalah Salah satu bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan bahan herbal adalah aromaterapi. Aromaterapi menggunakan *esensial oil* maupun senyawa aromatik dari tanaman herbal dalam bentuk cairan yang di uapkan. Penggunaan aromaterapi untuk membuat suasana hati lebih tenang dan tentram, yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur sehingga membuat tubuh semakin rileks (Yavari *et al.*, 2020).

2. Jenis-jenis Pijat

- a. Pijat Relaksasi (*Relaxation Massage*): pijat ini bertujuan untuk menenangkan bayi, mengurangi sters, dan membantu tidur yang lebih nyenyak.
- b. Pijat Stimulasi: pijat ini bertujuan untuk merangsang perkembangan perkembangan sensorik dan motorik bayi.
- c. Pijat Perut (*Tummy Massage*): pijat ini khusus untuk meredakan gangguan pencernaan, seperti kolik atau perut kembung pada bayi.
- d. Pijat Refleksi (*Reflexology Massage*): teknik pijat ini melibatkan titik-titik refleksi di kaki bayi.
- e. Pijat Ayah/Bunda (*Parent-Infant Massage*): pijat dilakukan oleh orang tua bertujuan untuk membangun ikatan emosional dan mempererat hubungan antara orang tua dan bayi.

- f. Pijat Untuk Bayi Prematur (*Premature Baby Massage*): pijat yang dilakukan khusus untuk bayi prematur untuk membantu mereka berkembang secara fisik dan emosional setelah lahir.

3. Manfaat Pijat Bayi

Menurut Sari & Rosidi, (2019) ada beberapa manfaat pijat pada bayi, yaitu:

- a. Pijat memberikan sentuhan yang menenangkan dan meningkatkan rasa nyaman pada bayi.
- b. Bayi lebih jarang sakit, tidur yang lebih nyenyak, menambah nafsu makan dan pencernaan bayi akan lebih baik
- c. Mempererat bonding antara anak dan orangtua
- d. Memperlancar peredaran darah dan membuat kulit bayi sehat
- e. Otot-otot dan koordinasi tubuh bayi menjadi lebih kuat dan baik
- f. Meningkatkan daya tahan tubuh dan memperkuat pertahanan tubuh terhadap infeksi serta masalah kesehatan lainnya.
- g. Bayi yang rutin melakukan pijat akan lebih riang dan bahagia, jarang terjadi tantrum dan rewel serta jarang mengalami masalah psikologis.

2. Evaluasi Pijat Bayi

Menurut Ashriady *et al.*, (2022). Ada beberapa hal perlu diperhatikan saat melakukan pemijatan pada bayi.

- a. Bayi dengan kebutuhan khusus dan prematur membutuhkan perawatan dan pencegahan ekstra, lakukan konsultasi lebih dahulu dengan dokter, bidan profesional atau penyedia layanan kesehatan yang lain sebelum dilakukan pemijatan pada bayi.
- b. Pada bayi dengan hernia hiatus harus dilakukan pemijatan yang sangat ringan.
- c. Pada bayi yang menderita diabetes, asma, jantung, atau riwayat stroke (serebral) perlu perhatian dalam melakukan pijat. Hindari latihan yang meningkatkan darah secara substansial dan tidak boleh melakukan kompresi arteri.

- d. Lakukan pemijatan dengan lembut pada bagian sekitar telinga, bawah ketiak, lutut, bawah lutut, bawah dagu, kelopak mata dan ubun-ubun kepala.
- e. Pemijatan pada penderita HIV dapat dilakukan dengan menghindari penularan cairan tubuh dengan hati-hati.

Menggabungkan pijatan lembut dengan aromaterapi menenangkan dari minyak esensial, memberikan kenyamanan fisik pada si kecil.

5. Pijat bayi dengan aromaterapi *esensial oil lavender*

Aromaterapi adalah Salah satu bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan bahan herbal. Aromaterapi menggunakan *esensial oil* maupun senyawa aromatik dari tanaman herbal dalam bentuk cairan yang di uapkan. Penggunaan aromaterapi untuk membuat suasana hati lebih tenang dan tentram, yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur sehingga membuat tubuh semakin rileks (Yavariet *al.*, 2020).

Salah satu tanaman yang dipergunakan sebagai aromaerapi adalah bunga lavender (*Lavandula angustifolia*). Bunga lavender sendiri mengandung senyawa linool yang mempunyai efek sedative ketika dihirup yang dapat menstimulasi reseptor silia syaraf olfactorius yang berada pada epitel olfactory (Jaelani, 2019). lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia dan sters melawan kelelahan dan untuk relaksasi. Menurut Craig Hospital (2019), terdapat beberapa cara pemberian minyak atsiri yang bisa digunakan dengan cara inhalasi, massage/pijat, difusi, kompres dan berendam di air yang telah di kombinasikan dengan *esensial oil lavender*.

5. Standar Operasional Prosedur Pijat Bayi

PPNI (2018) Standar operasional prosedur pijat bayi sebagai berikut:

a. Definisi

Pijat bayi dilakukan secara lembut di seluruh tubuh, yang dapat dilakukan pada bayi baru lahir. Pijat ini memberikan efek menenangkan bagi bayi.

b. Tujuan

Tujuan pijat bayi adalah untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membantu sistem pencernaan bayi, serta membuat bayi merasa lebih tenang dan meningkatkan kualitas tidur agar bayi dapat tidur dengan nyenyak.

c. Indikasi

- 1) Pijat bayi cocok untuk bayi yang memiliki gangguan tidur terkait penyakit atau masalah medis
- 2) Bayi yang kesulitan makan
- 3) Bayi yang rewel
- 4) Bayi dengan berat badan yang kurang.

d. Kontra indikasi

- 1) Pijat bayi tidak boleh dilakukan langsung setelah makan,
- 2) Saat bayi tidur,
- 3) Ketika bayi sedang demam, atau jika memaksakan posisi pijat tertentu
- 4) Pijat tidak boleh dilakukan dengan membangunkan bayi.

e. Persiapan Alat

- 1) Handuk
- 2) Baju ganti
- 3) Essensial oil lavender

f. Tahap Pra Interaksi

- 1) Cuci tangan dengan benar
- 2) Pastikan lingkungan aman dan nyaman
- 3) Menyiapkan alat

g. Tahap Orientasi

- 1) Berikan salam kepada bayi
- 2) Perkenalkan diri
- 3) Jelaskan tujuan pijat
- 4) Dapatkan persetujuan dari orang tua atau keluarga bayi
- 5) Atur posisi bayi dengan nyaman.

h. Tahap Kerja

1) Lakukan pemijatan pada kaki

a) Perahan India

Pegang kaki bayi di area pangkal paha seperti memegang pemukul bola lembut. Gerakkan tangan secara bergantian ke bawah, menyerupai gerakan memerah susu.

b) Peras dan putar

Peras dan putar area pangkal paha dengan kedua tangan secara perlahan, dimulai dari pangkal paha menuju kaki bayi.

c) Telapak kaki

Lakukan pemijatan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit hingga ujung jari-jari kaki di seluruh telapak kaki.

d) Tarik lembut jari

Pijat setiap jari kaki satu per satu dengan gerakan memutar, lalu lakukan tarikan lembut pada setiap jari.

e) Gerakan peregangan

Pijat telapak kaki dari batas jari menuju tumit menggunakan sisi jari telunjuk, lalu ulangi gerakan tersebut dari ujung jari menuju tumit.

f) Titik tekanan.

Tekan secara bersamaan dengan kedua ibu jari di seluruh permukaan telapak kaki.

g) Punggung kaki.

Pijat bagian punggung kaki dari pergelangan kaki hingga jari-jari secara bergantian menggunakan ibu jari.

h) Peras dan putar pergelangan kaki

Lakukan gerakan seperti memeras dengan menggunakan ibu jari dan jari-jari lainnya pada pergelangan kaki.

i) Perahan cara swedia

Pegang pergelangan kaki bayi dan gerakkan tangan secara

bergantian dari pergelangan kaki menuju pangkal paha.

j) Gerakan menggulung

Pegang pangkal paha bayi dengan kedua tangan dan lakukan gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.

k) Gerakan akhir

Dekatkan kedua kaki bayi dengan meletakkan kedua tangan pada pangkal paha dan usap kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha menuju pergelangan kaki.

2) Lakukan pemijatan pada perut

a) Mengayuh sepeda

Lakukan gerakan pijat pada perut bayi seolah-olah mengayuh sepeda, secara bergantian dari atas ke bawah perut menggunakan tangan kanan dan kiri.

b) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

Angkat kedua kaki dengan satu tangan, lalu pijat perut bayi dari bagian dengan satu tangan, lalu pijat perut bayi dari atas perut hingga ujung jari kaki dengan tangan yang lainnya.

c) Ibu jari kesamping

Letakkan kedua ibu jari di samping pusar bayi dan gerakkan ibu atas hingga ujung jari kaki dengan tangan lainnya.

d) Bulan matahari

Buat gerakan lingkaran searah jarum jam dengan tangan kiri dari bagian kanan bawah perut ke atas, kemudian kembali ke sisi kanan bawah. Gunakan tangan kanan untuk membuat setengah lingkaran dari kanan bawah ke kiri bawah.

e) Gerakan I love you

Lakukan pemijatan perut bayi seperti membentuk huruf "I" dari kiri atas ke bawah, kemudian buat huruf "L" terbalik dengan pijatan dari kanan atas ke kiri atas, dilanjutkan dari kiri atas ke bawah.

f) Gelembung atau jari-jari berjalan

Gerakkan jari-jari tangan anda di perut bayi dari sisi kanan ke kiri untuk membantu mengeluarkan gelembung udara.

3) Lakukan pemijatan pada dada

a) Jantung besar

Tempatkan ujung jari kedua tangan di tengah dada dan lakukan gerakan ke atas menuju bawah leher, lalu ke samping di atas tulang selangka, dan kembali ke bawah membentuk simbol hati.

b) Kupu-kupu

Lakukan gerakan pijatan diagonal menyilang seperti bentuk kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan dari tengah dada menuju bahu kanan, lalu tangan kiri ke bahu kiri.

4) Lakukan pemijatan pada tangan

a) Pijat ketiak

Lakukan gerakan pijat lembut pada area ketiak, mulai dari atas ke bawah. Hindari pijatan jika ada pembengkakan kelenjar di ketiak.

b) Perahan India

Gerakkan seperti pemerah susu dari pangkal lengan bayi hingga pergelangan tangan.

c) Peras dan putar

Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pangkal lengan hingga pergelangan tangan.

d) Membuka tangan

Pijat telapak tangan bayi dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan menuju jari tangan bayi.

e) Putar jari-jari

Lakukan pijatan lembut pada jari-jari bayi satu persatu dengan gerakan memutar.

f) Punggung tangan

Usap punggung tangan bayi dengan lembut dari pergelangan tangan hingga jari-jari.

g) Peras pergelangan tangan

Putar pergelangan tangan bayi menggunakan ibu jari dan jari telunjuk, seolah-olah memeras dengan lembut.

h) Perahan swedia

Lakukan gerakan bergantian dengan tangan kanan dan kiri dari pergelangan tangan bayi menuju pangkal lengan.

i) Gerakan menggulung

Pegang lengan atas bayi dengan kedua telapak tangan dan lakukan gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.

5) Lakukan pemijatan bagian muka

a) Dahi

Letakkan jari-jari kedua tangan pada tengah dahi bayi dan lakukan gerakan lembut mulai dari tengah dahi ke samping, lalu turun ke pelipis dan buat gerakan lingkaran kecil.

b) Alis

Pijat lembut area alis dan kelopak mata dengan menggunakan ibu jari, bergerak dari tengah ke samping.

c) Hidung

Letakkan ibu jari di tengah alis bayi dan gerakkan ke bawah sepanjang sisi hidung ke arah pipi dengan gerakan ke samping dan ke atas.

d) Mulut bagian atas

Letakkan ibu jari pada area maksilaris dan lakukan gerakan pijatan dari tengah ke samping, kemudian ke atas menuju pipi.

e) Mulut bagian bawah

Pijat lembut area mandibula dengan gerakan dari tengah ke samping, lalu ke atas.

f) Lingkaran kecil di rahang

Gunakan ibu jari kedua tangan untuk memutar seperti membentuk lingkaran kecil di sekitar rahang.

g) Belakang telinga

Tekan lembut area belakang telinga kanan dan kiri, dan gerakkan menuju tengah dagu.

6) Lakukan pemijatan pada punggung

a) Gerakan maju mundur

Posisikan bayi telungkup dan pijat sepanjang punggung dengan gerakan maju mundur dari bawah leher ke bokong bayi menggunakan kedua telapak tangan.

b) Gerakan menyetrika

Tahan bokong bayi dengan tangan kanan, lalu pijat dari leher menuju bokong dengan tangan kiri.

c) Gerakan menyetrika dan mengangkat

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

d) Gerakan melingkar

Lakukan gerakan melingkar dari batas tengkuk turun ke sisi kiri dan kanan tulang punggung hingga mencapai bokong bayi.

e) Gerakan menggaruk

Tekan dengan lembut lima jari tangan kanan pada punggung bayi, bergerak hingga ke bokong bayi.

i. Terminasi

1) Pantau reaksi bayi selama pemijatan

2) Buat kegiatan yang dari kegiatan yang dilakukan

3) Tentukan waktu untuk sesi berikutnya

4) Akhiri kegiatan, berikan salam perpisahan

j. Dokumentasi

1) Catat respons pasien

2) Dokumentasikan prosedur yang telah dilaksanakan

B. KONSEP DASAR KUALITAS TIDUR

1. Definisi Kualitas Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi di mana kesadaran seseorang berkurang, namun ia masih bisa terbangun jika diberi rangsangan atau stimulus lainnya. Tidur juga dapat diartikan sebagai kondisi sementara di mana seseorang terlepas dari dan tidak merespons lingkungan sekitar (Camilo *et al*, 2014). Tidur yang berkualitas pada bayi sangat penting untuk mendukung perkembangan optimalnya, yang terjadi saat bayi tidur. Selain itu, tidur juga merupakan bagian dari proses pemulihan dan perbaikan fisik yang terjadi secara bergantian dengan periode pemulihan yang lebih lama (Dewi Astriana Putri, 2015).

Kualitas tidur mencerminkan sejauh mana seseorang bisa tidur dengan nyaman dan memperoleh istirahat yang cukup sesuai dengan kebutuhannya (Wulantari, 2019).

2. Penyebab Kualitas Tidur

PPNI (2016) mengungkapkan penyebab (etiologi) untuk masalah gangguan kualitas tidur adalah:

- a. Hambatan lingkungan (misalnya : keseimbangan lingkungan sekitar, suhu lingkungan, pencahayaan, kebisingan, bau tidak sedap, jadwal pemantauan/pemeriksaan/tindakan).
- b. Kurang kontrol tidur
- c. Sters dan kecemasan
- d. Retraint fisik
- e. Ketidaan teman fisik

3. Tanda Dan Gejala

- a. Gejala dan tanda mayor : pasien mengeluh secara subjektif tentang kesulitan tidur, sering terjaga di malam hari, merasa tidurnya tidak memadai, mengalami perubahan pola tidur, dan merasa tidak mendapatkan istirahat yang cukup. Secara objektif, tidak ditemukan gejala mayor yang mengarah pada gangguan tidur.

- b. Gejala dan tanda minor : pasien mengeluh secara subjektif bahwa kemampuan untuk beraktivitas menurun. Namun, secara objektif, tidak ada gejala minor yang terdeteksi terkait gangguan tidur.

4. Patofisiologi

Berdasarkan perspektif kognitif dan behaviour, insomnia adalah kondisi yang terjadi dari waktu ke waktu terkait dengan perilaku maladaptif kognisi, dan akan menjadi kronis kecuali dilakukan terapi agresif pada fase akutnya. Individu dapat mengalami insomnia akibat karakteristik predisposisi individual, seperti berbagai kecenderungan untuk khawatir. Faktor predisposisi seperti perilaku yang salah, misalnya tidur sebentar di siang hari. Selain dari kurang tidur, bisa mengakibatkan insomnia kronis (Fitriyah, 2021).

5. Penanganan

Dalam penanganan kualitas tidur, metode yang paling umum digunakan adalah penggunaan obat tidur. Namun karena masalah efek samping dari obat tersebut, maka penggunaan penanganan non farmakologis seperti CBT banyak digunakan (Nevid, 2018). Adapun pendekatan yang sering digunakan dalam penanganan kualitas tidur antara lain:

a. Pendekatan Biologis

Pendekatan biologis dalam penanganan gangguan tidur fokus pada penggunaan obat-obatan.

b. Pendekatan Psikologis

Pendekatan psikologis dalam penanganan kualitas tidur melibatkan berbagai teknik yang bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Salah satu metode yang sering digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia* (CBT-I), yang membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif serta kebiasaan buruk yang berkaitan dengan tidur. Selain itu, terapi pijat juga dapat menjadi bagian dari pendekatan ini. Dalam konteks kualitas tidur, terapi pijat dapat membantu mengurangi stres dan

kecemasan, yang sering kali penyebab utama masalah tidur. Dengan meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot-otot, terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, terapi pijat dapat menjadi tambahan yang bermanfaat dalam pendekatan psikologis untuk mengatasi gangguan tidur.

B. Konsep Dasar Bayi Baru Lahir

1. Definisi Bayi Baru Lahir

Bayi baru lahir (BBL) adalah bayi yang baru lahir selama satu jam pertama. Neonatus adalah bayi yang baru mengalami proses kelahiran dan harus menyesuaikan diri dari kehidupan intrauterin ke kehidupan ektrauterin (Sembiring, 2019). Masa neonatal adalah masa sejak lahir sampai dengan 4 minggu atau 28 hari sesudah kelahiran. Neonatus atau bayi baru lahir normal adalah bayi dengan berat lahir antara 2500 – 4000 gram, cukup bulan, lahir langsung menangis, dan tidak ada kelainan kongenital (cacat bawaan) yang berat (kumalasari, 2015).

2. Klasifikasi

- a. Klasifikasi neonatus berdasarkan masa gestasinya menurut WHO dalam Sofia, (2022) yaitu:
 - 1) Bayi kurang bulan (preterm infan) merupakan bayi yang lahir dengan masa kehamilan kurang dari 37 minggu.
 - 2) Bayi cukup bulan (term infant) merupakan bayi yang lahir dengan masa kehamilan mulai dari 37 sampai dengan 42 minggu.
 - 3) Bayi lebih bulan (postterm infant) merupakan bayi yang lahir dengan masa kehamilan mulai dari 42 minggu atau lebih.
- b. Klasifikasi neonatus berdasarkan berat lahir menurut Sembiring *et al.*, (2019) yaitu:
 - 1) Berat lahir ekstream rendah yaitu <1000 gram.
 - 2) Berat lahir sangat rendah yaitu <1500 gram.
 - 3) Berat lahir rendah yaitu 1500-2500 gram.

- 4) Berat lahir cukup yaitu 2500-4000 gram.
- 5) Berat lahir lebih yaitu >4000 gram.

3. Penanganan

Inovasi dan teknologi peran penting penanganan bayi baru lahir. Inovasi dalam pendidikan dan pelatihan tenaga medis, termasuk pelatihan simulasi dan aplikasi edukatif, meningkatkan kompetensi dalam merawat bayi baru lahir (Black, 2022).

Berikut Teknologi Medis Dalam Penanganan Bayi Baru Lahir:

a. Inkubator

Perangkat yang dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan dengan suhu dan kelembaban yang ideal untuk mendukung kehidupan bayi (Latif et al., 2021). Selain menjaga suhu dan kelembaban, inkubator juga dilengkapi dengan monitor untuk memantau kondisi vital bayi bagi seperti detak jantung dan pernapasan. Dengan demikian, inkubator tidak hanya memberikan perlindungan fisik tetapi juga memungkinkan pemantauan medis yang intensif dan intervensi segera jika diperlukan (Baskoro, 2020). Fungsi utama dari inkubator adalah: Menjaga kondisi lingkungan yang mendukung kesehatan bayi, termasuk mengurangi risiko infeksi dengan menyediakan lingkungan steril.

b. *Infant Warmer*

Perangkat yang digunakan untuk memberikan kenyamanan dan menjaga kehangatan pada bayi yang baru lahir. Dimana bayi tersebut membutuhkan suhu yang sesuai dengan suhu didalam rahim ibu yaitu antara 34C-37C, ini dimaksudkan agar suhu tubuh bayi dapat disesuaikan dengan lingkungannya, maka alat ini dibuat agar bayi yang baru lahir dapat merasakan suhu diluar rahim ibu akan sama dengan suhu yang ada didalam rahim ibu (Wahyudi, 2019). Fungsi dari alat Infant Warmer adalah untuk menyediakan lingkungan yang aman bagi bayi yang baru lahir, membantu menjaga suhu tubuh bayi tetap stabil seperti saat berada di dalam kandungan ibu.

4. Asuhan Keperawatan Pemenuhan Istirahat Tidur

a. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian tentang kebutuhan istirahat dan tidur dapat menggabungkan data riwayat keperawatan dan pengkajian fisik, serta melibatkan sistem pendukung klien. Pengkajian tersebut juga dapat mempertimbangkan keadaan klien seperti penyakit serta keniasaan serta kebiasaan yang dapat memicu gangguan pola tidur (Heriana, 2016).

1) Identitas Klien

Meliputi nama, usia, jenis kelamin, pendidikan, alamat, pekerjaan, agama, suku bangsa, tanggal dan jam masuk rumah sakit, nomor registrasi, serta diagnosis medis.

2) Identitas Penanggung Jawab

Identitas penanggung jawab sangat penting untuk memudahkan pengawasan dan memastikan ada pihak yang bertanggung jawab atas klien selama perawatan. Data yang diperlukan mencakup nama, usia, pendidikan, pekerjaan, hubungan dengan klien, dan alamat.

b. Riwayat Keperawatan Tentang Tidur

1) Keluhan Utama

Biasanya klien yang mengalami gangguan medis terganggu istirahat dan tidur akibat gangguan rasa nyaman dari suatu penyakit, Implikasi pengkajian terganggu istirahat dan tidur pada siang dan malam hari tergantung dengan nyeri yang di rasakan.

2) Riwayat penyakit saat ini: Kronologi keluhan yang yang dirasakan saat ini

3) Kebiasaan pola tidur bangun, apakah ada perubahan waktu tidur, jumlah jam tidur, kualitas tidur, apakah mengalami kesulitan tidur, sering bangun saat tidur.

4) Dampak pola tidur terhadap fungsi sehari-hari, apakah merasa segar pada saat bangun, apa yang terjadi jika kurang tidur.

5) Apakah terdapat alat bantu tidur yang digunakan, aktivitas yang dilakukan sebelum tidur, dan apakah mengonsumsi obat-obatan untuk membantu tidur.

6) Gangguan tidur/faktor kontribusi: jenis gangguan tidur, kapan masalah itu

terjadi.

c. Pemeriksaan fisik

- 1) Observasi penampilan wajah, perilaku dan tingkat energi pasien
- 2) Adanya lingkaran gelap di sekitar mata, mata tampak sayu, dan konjungtiva yang merah.
- 3) Perilaku yang menunjukkan iritabilitas, kurang fokus, pergerakan yang lambat, postur tubuh yang tidak stabil, tremor pada tangan, serta sering menguap.

d. Diagnosa Keperawatan

Menurut standar diagnosa keperawatan indonesia (2017) diagnosa keperawatan yang akan muncul pada klien dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur yaitu gangguan pola tidur (D.00055).

1. Tanda dan gejala

Subyektif:

- a) Mengeluh sulit tidur
- b) Mengeluh sering terjaga
- c) Mengeluh istirahat tidak cukup
- d) Mengeluh pola tidur berubah

2. Intervensi

Dukungan tidur (I.05174)

Observasi

- a) Menganalisis utinitas aktivitas tidur.
- b) Menganalisis faktor yang mengganggu tidur

3. Terapeutik

- a) Penataan lingkungan sekitar (misalnya mengatur tingkat kebisingan, pencahayaan, jenis kasur).

4) Edukasi

- a) Jelaskan pentingnya tidur yang cukup saat sakit.
- b) Sarankan untuk mematuhi jadwal waktu tidur.
- c) Mengajarkan melakukan pijat atau nonfarmakologi lainnya