

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Konsep Tidur**

##### **A.1 Pengertian Tidur**

Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal. Perbedaan tidur dengan keadaan tidak sadar lainnya adalah pada keadaan tidur siklusnya dapat diprediksi dan kurang respons terhadap rangsangan eksternal. Otak berangsur-angsur menjadi kurang responsif terhadap rangsang visual, auditori dan rangsangan lingkungan lainnya. Tidur dianggap sebagai keadaan pasif yang dimulai dari input sensoric walaupun mekanisme inisiasi aktif juga mempengaruhi keadaan tidur (Widodo, D. P dan Taslim S, 2000).

Tidur bukan berarti tidak produktif. Meski saat tidur tanggapan terhadap berbagai stimulus menjadi berkurang. Walaupun tidur sering dipandang sebagai keadaan dimana tubuh tidak aktif, sebenarnya tidur merupakan keadaan aktif, penting dan involunter, dimana tanpanya kita tidak dapat berfungsi secara efektif (Sherwood, 2001., Robotham, 2011 dalam William, 2013).

Tidur adalah keadaan fisiologis, yaitu kondisi istirahat reguler dengan karakteristik berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan tingkat kesadaran terhadap sekelilingnya. Tidur tidak hanya merupakan sebuah keadaan tidak sadar yang berkepanjangan, ada berbagai tahap yang dilalui sepanjang malam itu, yang masing-masing dapat diidentifikasi melalui aktivitas gelombang listrik otak (Widodo, D.P dan Taslim S, 2000).

Dengan demikian keadaan tidur yang sebenarnya adalah saat pikiran dan tubuh berbeda dengan keadaan terjaga, yakni ketika tubuh beristirahat secara tenang, aktivitas metabolisme tubuh menurun, dan pikiran menjadi tidak sadar terhadap dunia luar (Putra, 2011 dalam Doe, 2012).

## A.2 Fungsi Tidur Bagi Bayi

Meski tidur sering dikesampingkan karena dianggap sesuatu yang bersifat pasif dan tidak produktif, tidur tetaplah suatu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Tidur tidak hanya berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh dari kelelahan aktivitas, namun juga berkontribusi pemulihan fisiologis dan psikologis (Oswald, 1984; Anch dkk, 1988 dalam Potter & Perry, 2006).

Bagi bayi, tidur memiliki fungsi lebih dominan. Menurut Joesoef dalam Yudana (2003), selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya. Otak bayi tumbuh tiga kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup (Fathoni., NL., Roekistiningsih, 2006).

Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75 % hormon pertumbuhan dikeluarkan saat anak tidur. Pada waktu bangun, penggunaan oksigen dan nutrisi digunakan untuk keperluan kegiatan fisik dan mentalnya. Keadaan katabolik mengakibatkan teraktifitasnya hormon adrenalin (epineprin) dan kortikosteroid tubuh. Selama tidur, keadaan sebaliknya yaitu anabolik terjadi, yang memungkinkan berjalannya proses konservasi energi, perbaikan sel-sel tubuh dan pertumbuhan. Akibat konsentrasi adrenalin dan kortisol turun, maka tubuh mulai membentuk hormon pertumbuhan (Ubaya, 2010; Afrina & Widodo, 2012).

Hormon pertumbuhan tersebut bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di tubuh, dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat bila si bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan tidur bayi (Ubaya, 2010; Afrina & Widodo, 2012).

Selain membantu proses pertumbuhan, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Rafknowledge, 2004; Soedjatmiko, 2006; Jahja, 2009 dalam Ubaya, 2010).

Periode tidur yang lama menjamin bahwa otak akan melalui siklus tidur yang lengkap, termasuk tidur REM. Tidur REM terlihat penting untuk pemulihan kognitif. Tidur REM dihubungkan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin. Sinkronisasi ini membantu penyimpanan memori dan pembelajaran karena otak menyaring informasi yang disimpan tentang aktivitas hari tersebut (Potter & Perry, 2006).

Pentingnya tidur pada proses belajar juga berkaitan dengan kenyataan bahwa tidur meningkatkan produksi protein. Protein berguna untuk membangun kembali sel-sel saraf (neuron) dalam otak. Tanpa protein sinaps-sinaps baru tidak akan terbentuk, dan ini akan mempengaruhi jumlah informasi yang bisa disimpan oleh orang yang kekurangan tidur. Akan tetapi, peran hormon pertumbuhan yang berfungsi sebagai promotor sintesis protein bersifat terbatas dikarenakan pelepasannya tidak berhubungan dengan kadar glukosa darah dan asam amino (Home, 1983 dalam Potter & Perry, 2006; Garliah, 2009).

### **A.3 Fisiologis Tidur**

Tidur tidak dapat diartikan sebagai manifestasi proses deaktivasi susunan saraf pusat. Jadi seseorang yang tertidur bukannya karena susunan sarafnya tidak aktif, melainkan sedang bergiat. Tidur merupakan aktivitas area tertentu di otak yang menyebabkan tidur dan masukan sensorik yang menurun pada

korteks serebri. Stimulasi pada area ini akan menghasilkan tidur, sebaliknya kerusakan akan mengakibatkan sulit tidur (Widodo, D.P dan Taslim S, 2000).

Bagian otak yang mengendalikan aktivitas tidur adalah batang otak, tepatnya pada sistem pengaktifan retikularis atau reticularis activating system (RAS) dan Bulbular Synchronizing Regional (BSR). RAS terdiri dari sistem retikularis batang otak, hipotalamus posterior dan basal otak depan (Widodo, D.P dan Taslim S, 2000 didalam Doe, 2012).

RAS diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran. Sedangkan BSR berfungsi untuk memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan, serta dapat menerima stimulus dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses berpikir. Pada saat sadar, RAS melepaskan katekolamin untuk mempertahankan kesadaran dan tetap terjaga. Pengeluaran serotonin dari BSR menimbulkan rasa kantuk yang selanjutnya menyebabkan tidur. Terbangun atau terjaganya seseorang tergantung pada keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik (Saputra, 2012 dalam Doe, 2012).

Siklus tidur mempunyai kaitan-kaitan dengan hormon tubuh, seperti hormon pertumbuhan, prolaktin, dan kortisol. Hormon pertumbuhan disekresi pada awal periode tidur lelap, tahap 3 dan 4 dan dihambat selama tidur REM, yang berhubungan dengan mimpi, dan prolaktin mencapai puncaknya antara jam 05.00 dan 07.00 pagi. Sekresi kortikosteroid yang biasanya terjadi selama malam hari, dapat berubah sesuai dengan siklus tidur-bangun. Bila pola tidur berubah, sekresi kortisol pada awalnya seperti semula, tetapi secara bertahap melakukan penyesuaian atau resinkronisasi dengan siklus yang baru (Widodo, D.P dan Taslim S, 2000).

Fluktuasi hormon selama tidur bergantung pada 3 faktor utama, yaitu irama sirkadian, siklus bangun-tidur dan tahapan tidur non

REM/REM. Penyebab variasi ini masih tanda tanya. Sekresi hormon kortisol dan adrenokortikotropik (ACTH) mengikuti irama sirkadian, dengan puncaknya pada pagi hari (6-8 jam tidur sampai 1 jam setelah bangun) dengan titik terendah pada larut malam. Thyrotropin-stimulating hormone juga berhubungan dengan irama sirkadian dengan puncaknya pada larut malam dan awal siklus tidur (Widodo, D.P dan Taslim S, 2000).

#### A.4 Tahapan dan Siklus Tidur Bayi

##### 1. Tahapan Tidur Bayi

Tahapan tidur pada anak dan orang dewasa ternyata terdapat pula pada bayi baru lahir, yaitu tidur aktif atau REM (rapid eye movement) dan tidur tenang atau non REM. Pada bayi normal, anak dan orang dewasa mempunyai periode REM dan non REM yang berubah-ubah beberapa kali selama tidur malam hari. Perkembangan tidur berkaitan dengan umur dan bertambah besarnya anak, maka jumlah tidur yang diperlukan berkurang dan diikuti dengan penurunan proporsi REM dan non REM (Widodo, D.P dan Taslim S, 2000).

Setiap fase menunjukkan adanya perubahan fisiologis (berkaitan dengan tubuh), neurologis (berkaitan dengan otak), dan psikologis (berkaitan dengan jiwa) yang kemudian membentuk suatu siklus tidur yang lengkap. Berikut tahapan siklus nREM dan REM menurut Potter & Perry, 2005 dalam Agustin, 2012 :

Tabel 2.1 Tahapan Siklus Tidur

Tahapan Siklus Tidur	Karakteristik
Tahap 1 : nREM	1) Tahap transisi diantara mengantuk dan tertidur. 2) Ditandai dengan pengurangan aktivitas fisiologis yang dimulai dengan

	<p>menutupnya mata, pergerakan lambat, otot berelaksasi, serta penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan metabolisme, menurunnya denyut nadi</p> <p>3) Mudah terbangun</p>
Tahap 2: nREM	<p>1) Tahapan tidur ringan</p> <p>2) Denyut jantung mulai melambat, turunnya suhu tubuh, dan berhentinya pergerakan mata.</p> <p>3) Masih relatif mudah terbangun dengan stimulasi</p>
Tahap 3: nREM	<p>1) Tahap awal dari tidur yang dalam</p> <p>2) Laju pernapasan dan denyut jantung makin melambat karena sistem saraf simpatik makin mendominasi.</p> <p>3) Otot skeletal makin berelaksasi, terbatasnya pergerakan, dan mendengkur mungkin saja terjadi</p> <p>4) Sulit dibangunkan dan tidak dapat diganggu oleh stimulasi sensori</p>
Tahap 4: nREM	<p>1) Tahap tidur terdalam.</p> <p>2) Tidak ada pergerakan mata dan aktivitas otot.</p> <p>3) Tanda-tanda vital menurun secara bermakna dibanding selama terjaga, laju pernapasan dan denyut jantung menurun hingga 20-30%.</p> <p>4) Seseorang yang terbangun pada tahap ini tidak secara langsung menyesuaikan diri, sering merasa pusing dan disorientasi dalam beberapa menit setelah bangun dari tidur</p>
Tahap REM	<p>1) Ditandai dengan pergerakan mata secara cepat ke berbagai arah, pernapasan cepat, tidak 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>

Sumber: Potter & Perry, 2005 dalam Agustin, 2012

## 2. Siklus Tidur

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

### A.5 Kebutuhan Tidur

Setiap individu memiliki kebutuhan waktu tidur yang berbeda-beda, tergantung pada usia dan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhinya. Berikut ini jumlah waktu tidur yang dibutuhkan seseorang berdasarkan usia dalam William (2012) dibawah ini:

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

Jumlah waktu tidur tiap kelompok usia berbeda-beda tergantung faktor fisik, psikis, dan lingkungan. Pada usia 6-9 bulan memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam perhari dan mereka sudah bisa tidur selama tujuh jam sekali waktu. Bayi melakukan satu atau dua kali tidur siang perhari, yaitu sekali dipagi hari dan sekali disore hari. Pada usia 9-12 bulan, bayi tidur dalam tempo sekitar 12 jam dimalam hari dan tidur siang dua kali sehari dalam tempo satu jam atau dua jam sekali waktu (Ubaya, 2010).

Waktu tidur siang dan tidur malam pada anak sangatlah penting. Keduanya sangat di butuhkan dan memiliki peranan yang tidak dapat menggantikan satu sama lainnya. Anak yang tidur siang dengan cukup biasanya tidak terlaui rewel dan tidur pulas saat malamnya. Ini juga membantu pertumbuhannya, sebab pada bayi hingga balita, tidur adalah masa ketika ia tumbuh baik secara fisik dan juga otaknya. Berikut ini jumlah waktu tidur yang dibutuhkan anak dari usia 0 bulan hingga 24 bulan atau usia 2 tahun dalam gelania (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	8 – 9	7 – 9 (3 – 5 kali)
2 - 4 bulan	14 – 16	9 – 10	4 – 5 (3 kali)
4 - 6 bulan	14 – 15	10	4 – 5 (2 – 3 kali)
6 - 9 bulan	14	10 – 11	3 – 4 (2 kali)
9 - 12 bulan	14	10 – 12	2 – 3 (2 kali)
12 - 18 bulan	13 – 14	11 – 12	2 – 3 (1 – 2 kali)
18 - 24 bulan	13 – 14	11	2 ( 1 kali)

Sumber: Gelania, 2014

#### A.6 Kualitas Tidur Bayi

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 dengan jumlah tidur nREM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi atau faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Candra, 2005; Kozier., dkk, 2004 dalam Agustin, 2012).

Kualitas tidur mempengaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga, termasuk kewaspadaan mental, produktivitas, keseimbangan emosi, kreativitas, tanda vital fisik dan bahkan berat badan (Smith, 2012 dalam William, 2012).

Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh pada perkembangan fisik tapi juga sikapnya keesokan harinya. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi dikatakan tidak adekuat jika mengalami gangguan tidur dengan kriteria jika pada malam hari jumlah waktu tidur kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun lebih dari 3 kali, dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008 dalam Ubaya, 2010).

Ciri-ciri bayi cukup tidur yaitu, ia 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 (Ubaya, 2010).

Menurut Fatimah Siti, L (2014) bayi yang memiliki tidur dengan kualitas baik jika telah memiliki kriteria tiga dari lima kriteria bayi dengan kualitas tidur yaitu ia tidur malam bayi  $\geq 9$  jam, frekuensi terbangun malam  $\leq 3$  kali, dengan lama nya terbangun malam  $\leq 1$  jam, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan, dan keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria.

### **A.7 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Bayi**

Adekuat atau tidak adekuatnya kualitas tidur bayi tidak terjadi begitu saja. Ada faktor-faktor yang bersumbangsih mempengaruhi kualitas tidur bayi. Berikut adalah faktor-faktor yang diyakini berperan dalam mempengaruhi kualitas tidur bayi dalam Ubaya, 2010 :

#### A. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. 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 bayi dari gigitan nyamuk sebaiknya disiasati dengan menggunakan kelambu (Ubaya, 2010).

#### B. Aktifitas Fisik

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan diberikan perawatan spa bayi yang terdiri dari treatment renang bayi dan pijat bayi akan merangsang bayi lebih rileks dan tenang. Rendaman air hangat dengan kombinasi aromaterapi serta hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak saat renang dapat memberi sensasi dan pijatan yang menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Pemijatan yang diberikan setelah bayi berenang dapat mensekresi hormon melatonin yang dapat menstimulus tidur lebih lelap. Dengan demikian tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam (Ubaya, 2010).

#### C. Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. ASI terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein merupakan protein utama pada whey protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna. Alfa protein kaya akan asam amino esensial yang sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi, terutama triptofan. Triptofan adalah asam amino yang berperan dalam proses neurotransmitter dan pengatur pola hidup (neurobehavioral) dimana salah satu fungsinya adalah mengatur pola tidur. Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena merasa belum kenyang. Karena itu, penuhi kebutuhan makan dan minum bayi sebelum tidur. Jika kebutuhan fisiknya dipenuhi maka bayi tidak lagi sering terbangun di tengah malam. Yang perlu diperhatikan, ditinjau dari kesehatan gigi, kebiasaan memberikan susu di malam hari sebaiknya dihentikan setelah gigi bayi muncul (sekitar usia 6 bulan setelah masa ASI eksklusif) (Ubaya, 2010).

Sebagai gantinya, berikan air putih jika ia memang haus atau tenangkan bayi agar tidur kembali. Selain itu, memberikan makanan terlalu banyak pada bayi terutama susu akan membuat kantong kemih kencang pada malam harinya dan keadaan ini akan membuat bayi lebih sering terbangun (Ubaya, 2010).

#### D. Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur. Pada bayi adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, saluran cerna, saluran kemih, otot atau tulangnya dapat mengganggu tidur bayi (Turcin, 2000; Hidayat, 2006; Perry and Potter, 2006; Saputra, 2009 dalam Ubaya, 2010).

## **B. Konsep Pijat Bayi**

### **B.1 Pengertian Pijat Bayi**

Pijat adalah terapi sentuh tertua dan paling populer yang di kenal manusia. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah di praktekan sejak berabad-abad silam. Bahkan diperkirakan ilmu ini tekah dikenal sejak dari awal kehidupan manusia di dunia (Siska Dewi, 2007).

Pemijatan merupakan kegiatan yang menyenangkan yang dapat membuat ibu kontak dengan bayinya baik secara fisik maupun emosi, pengalaman pijat pertama yang dialami manusia adalah ketika lahir, saat melewati jalan lahir ibu (Roesli, 2007).

Pijat biasanya di sebut dengan stimulasi touch. Pijat dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Jadi pijat bayi ini merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Hal ini karena, sentuhan dan pelukan merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi. Sentuhan alamiah pada bayi sesungguhnya sama artinya dengan tindakan mengurut atau memijat. Kalau tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tatacara dan teknik dengan pemijatan bayi, pemijatan ini bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat untuk buah hati (Siska Dewi, 2016).

Pijat bayi merupakan praktek pengasuhan anak secara tradisional yang bertahan sampai saat ini karena telah terbukti khasiatnya. Nenek moyang kita sudah terbiasa memijat bayi ketika ada masalah kesehatan yang ditunjukkan dengan gejala rewel, tidak doyan makan, serta perut gembung. Masalah pijat memijat ini biasanya diserahkan kepada dukun pijat. Saat ini, metode pijat bayi yang diambil dari metode tradisional telah diperbaharui dan di modifikasi dengan pola yang lebih modern sesuai dengan hasil riset terbaru (Gelania, 2014).

## B.2 Manfaat Pijat Bayi

Meskipun masih diperlukan penelitian lebih lanjut, tetapi penemuan-penemuan ilmiah sampai saat ini sudah cukup untuk menganjurkan agar pijat bayi dikerjakan sebagai upaya rutin untuk mempertahankan kesehatan bayi pada umumnya (Roesli, 2007). Berikut ini beberapa hasil laporan penelitian para pakar mengenai manfaat pijat bayi.

### a. Meningkatkan berat badan

Penelitian yang dilakukan oleh Prof T. Field dan Scafidi (1986 & 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3x15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20% -47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Pada penelitian terhadap bayi cukup bulan yang berusia 1-3 bulan yang dipijat selama 15 menit sebanyak 2 kali seminggu untuk masa 6 minggu menunjukkan kenaikan berat badan yang lebih dari bayi kontrol (Roesli, 2007).

Pijat menstimulasi enzim-enzim yang ada di perutnya sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuhnya lebih optimal. Selain itu, memijat bayi secara teratur dapat memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan saraf dan kulit serta memproduksi hormon-hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan bayi, seperti hormon gastrulin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan dan nafsu makan yang meningkat. Nafsu makan yang meningkat akan membuat berat badannya meningkat (Gelania, 2014).

### b. Meningkatkan daya tahan tubuh

Pijat bayi memperbaiki sistem imunitas si kecil serta menambah jumlah produksi sel darah putih yang membuat menjadi lebih sehat (Gelania, 2014). Penelitian terhadap penderita HIV yang dipijat sebanyak 5 kali dalam seminggu

selama 1 bulan, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah dan toksisitas sel pembunuh alami (*natural killer cells*). Hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita AIDS (Siska Dewi, 2016).

Pijat dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Produksi Serotonin meningkatkan daya tahan tubuh, pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin yang meningkatkan kapasitas sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid (adrenalin suatu hormon stres) sehingga menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan daya tahan tubuh terutama IgM dan IgG (Ubaya, 2010).

c. Membina ikatan kasih sayang orang-tua dan anak (bonding)

Sentuhan dan pandangan kasih sayang orang-tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih di antara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi baik yang percaya diri (Siska Dewi, 2016).

Pijat akan merangsang hormon oksitosin. Hormon ini akan menimbulkan rasa nyaman dan kasih sayang serta tercipta ikatan tali psikologis yang kuat antara bayi dan ibunya (Gelania, 2014).

d. Meningkatkan produksi ASI

Berdasarkan penelitian Cynthia Mersmann, ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI lebih banyak di banding kelompok kontrol. Pada saat menyusui bayinya mereka merasa kwalahan karena ASI terus menerus menetes dari payudara jika tidak disusukan. Jadi pijat bayi dapat meningkatkan jumlah volume ASI sehingga periode waktu

pemberian ASI secara eksklusif dapat ditingkatkan, khususnya oleh ibu-ibu karyawan (Siska Dewi, 2016).

e. Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi lelap tidur

Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Di *Touch Research Institute*, Amerika, dilakukan penelitian pada sekelompok anak dengan pemberian soal matematika. Setelah itu, dilakukan pemijatan pada anak-anak tersebut selama 2x15 menit setiap minggunya selama jangka waktu 5 minggu. Selanjutnya pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah jam dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terlebih dahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahan sebanyak 50% dari sebelum di pijat (Roesli, 2007).

Pijat berpengaruh pada pola tidur teratur, pengenalan terhadap lingkungan, serta ketegangan emosi yang lebih baik. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, dan lebih lama. Oleh karena itu, bayi yang di pijat secara berkala pertumbuhannya akan lebih baik dari pada bayi yang tidak dipijat (Gelania, 2014).

Pijat dapat meningkatkan konsentrasi bayi dan anak serta membuat tidurnya lebih lelap karena pijatan dapat mengubah gelombang otak dengan cara menurunkan gelombang beta serta theta yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram) (Ubaya, 2010).

f. Meningkatkan pertumbuhan

Bayi yang di pijat secara berkala pertumbuhannya akan lebih baik ketimbang bayi yang tidak dipijat. Tidak hanya itu pijat juga mencegah bayi mengalami kembung dan kolik. Bayi yang aktif memiliki gerakan yang banyak. Ketegangan otot-otot membuat mereka lelah dan mudah kembung. Pijatan

yang teratur dan lembut akan melemaskan otot-otot yang tegang (Gelania, 2014).

g. Menyeimbangkan Hormon

Manfaat lain dari pijat bayi adalah membantu merangsang dan menyeimbangkan hormon-hormon pada tubuhnya, yaitu hormon kortisol dan oksitosin. Saat bunda memberikan pijatan pada tubuh si kecil, hormon kortison yang ada dalam tubuh akan berkurang. Hormon kortison adalah hormon penyebab stres. Dengan penurunan hormon kortison ini berarti bayi akan menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Apalagi dengan keharuman *lotion* atau minyak aromaterapi serta pijatan yang lebih nyaman akan memberikan kesenangan pada si kecil (Gelania, 2014).

### **B.3 Ketentuan Pelaksanaan Pijat Bayi**

Sejumlah ahli mengatakan untuk pijat bayi sebaiknya di lakukan seteah bayi melewati usia tiga bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Namun, ada pula ahli lain menyarankan pemijatan dilakukan mulai usia bayi beberapa minggu dengan alasan pijat dapat membantu bayi melewati masa transisi dari dalam rahim ke dunia luar (Gelania, 2014).

Baby spa (pijat bayi) sebaiknya dilakukan secara rutin, minimal sebulan sekali. Bagi para ibu yang memiliki waktu luang, kegiatan baby spa di rumah mahkan bisa dilakukan sesering mungkin, setidaknya seminggu sekali. Waktu terbaik melakukan pijat adalah pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru. Malam hari, sebelum tidur ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak (Gelania, 2014).

Waktu terbaik untuk memijat adalah saat bayi *alert* dan tidak selesai minum, serta secara khusus menyediakan waktu untuk tidak di ganggu minimal 15 menit guna melakukan seluruh tahap pemijatan (Roesli, 2001).

Tindakan pijat dikurangi seiring dengan bertambahnya usia bayi. Sejak usia enam bulan, pijat dua hari sekali sudah memadai (Siska Dewi, 2016).

Tidak semua bayi di pijat dengan cara yang sama karena terdapat pertimbangan umur. Berikut cara pemijatan berdasarkan usia bayi.

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 daerah perut.

2. Bayi umur 1-3 bulan

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

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).

#### **B.4 Persiapan Untuk Memijat Bayi**

1. Persiapan perlengkapan untuk memijat bayi

- a. Minyak untuk mengurut

Pada saat memijat bayi, gunakan minyak pijat bayi yang tepat. Memastikan bahwa minyak bayi yang digunakan tidaklah berbahaya bagi bayi. Asosiasi Internasional pijat bayi merekomendasikan bahwa sebaiknya bayi dipijat menggunakan minyak yang terbuat dari organik tumbuhan. Contoh minyak kelapa, minyak telon, minyak zaitun dan essential oil.

- b. Bantal

Bantal digunakan untuk mengalas kepala. Gunakan bantal yang nyaman untuk pijat bayi. tapi ingat, jangan gunakan bantal yang terlalu tinggi.

c. Alas tahan air

Gunakan alas tahan air yang tebal untuk alas memijat. Alas yang cukup tebal akan membuat bayi nyaman dipijat dan alas tebal menghindari rasa dingin dari lantai.

d. Handuk mandi yang halus

Gunakan handuk yang halus dan lembut. Handuk ini digunakan untuk menglap tubuh bayi setelah dipijat (Siska Dewi, 2016).

2. Buat atmosfer yang menyenangkan saat melakukan pijat bayi, dapat menyetel musik yang menyenangkan, namun hindari volume yang terlalu keras, atau bersenandung lagu anak-anak yang bayi sukai, bisa juga menggunakan aromaterapi untuk menenangkan bayi.
3. Membersihkan produk yang akan digunakan. Kulit bayi yang baru lahir sensitif sehingga harus ekstra perhatian dengan kebersihan sarana dan tempat memijat termasuk pula kebersihan tangan dari benda-benda yang dapat mengiritasi atau melukai kulit bayi. Pastikan kuku pendek, rapi, dan tidak tajam. Lepaskan gelang atau cincin dan pastikan tangan bersih dan hangat.
4. Selanjutnya adalah memastikan bahwa bayi siap melakukan pijat bayi. tidak semua bayi senang dipijat maka dari itu yang harus dilakukan pertama kali adalah membuat suasana yang membuat nyaman bayi. Perlu memberi tahu bahwa ia aman, baik dalam bahasa verbal maupun nonverbal, seperti melalui kontak mata dan ekspresi wajah.
5. Berikan perhatian penuh setiap proses kegiatan pijat bayi, tataplah wajahnya dengan penuh kasih sayang agar terbentuk ikatan emosional (Gelania, 2014).

6. Sebelum melakukan pijat minta lah izin pada bayi, tangan bersih dan hangat, dan pastikan agar kuku dan perhiasan tidak menggores kulit bayi.

### **B.5 Prosedur Untuk Pemijatan Bayi**

Saat memijat, berikan sedikit tekanan pada bayi agar kulit, otot dan sarafnya juga terstimulasi. Hal ini berfungsi memberikan efek relaksasi, melancarkan peredaran darah dan peredaran limpa atau getah bening (Gelania, 2014).

Bagian tubuh bayi yang wajib mendapatkan pijatan adalah alis untuk kesehatan mata, bagian bawah telinga agar otot rahangnya bekerja dengan baik yang berfungsi untuk kecakapannya berbicara dan makan, serta bagian dada dan perut untuk menstimulasi jantung serta sistem pencernaan.

Selama melakukan pijat bayi, dianjurkan untuk mengajak bayi ngobrol atau bahkan mengajak bernyanyi. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan verbal bayi. Berikut ini adalah langkah-langkah pijat bayi, yaitu:

#### **a. Kaki**

1. Pertama peganglah pangkal paha bayi, kemudian gerakan tangan kebawah secara bergantian seperti memerah susu sapi (peraha india).
2. Kemudian peras putar dan kaki bayi dengan kedua tangan.
3. Pijat telapak kaki bayi menggunakan keua ibu jari secara bergantian, lakukan usapan dari arah tumit ke perbatasan jari. Peganglah pergelangan kaki dengan tangan, tekan ujung telapak tangan kaki dengan ibu jari terapis, sedangkan telunjuk terapis menekan bantalan kaki atau bagian bawah jari.
4. Lalu pindahkan telunjuk terapis ke bagian tengah telapak kaki. Gerakan selanjutnya adalah *thumb press*.
5. Lakukan gerakan mengurut dengan kedua ibu jari pada punggung kaki, dan jari kaki ke arah pergelangan kaki.

6. Masih dengan ibu jari, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di sekeliling pergelangan kaki dan mata kaki lalu buat lingkaran-lingkaran kecil di sekeliling pergelangan kaki dan mata kaki.
7. Gerakan *swedish milking* atau perahang cara swedia.
8. Lakukan gerakan memilin atau *rolling* dari pangkal paha ke arah bawah.
9. Usap kedua kaki bayi dengan kambut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir untuk bagian kaki (Gelania, 2014).

b. Perut

1. *Water wheel* A yaitu gerakan memijat pada perut bayi seperti mengusap dari dada ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
2. Gerakan bulan dan matahari.
3. Gerakan *I Love you*, gerakan ini berfungsi untuk mencegah kolik pada bayi. pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I", untuk membentuk gerakan *love*, pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas. Kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. Selanjutnya gerakan *you*. Pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah ke atas.
4. Gerakan *walking fingers* atau jari-jari berjalan.

c. Dada

1. Geraka *open book*, letakkan kedua ibu jari di samping kanan-kiri pusar perut dan gerakan ke arah samping kiri dan kanan.
2. Gerakan *butter fly* atau gerakan menyilang, yaitu tangan kanan membuat gerakan memijat nyilang dari tengah dada ke arah bahu kanan dan kembali ke perut kiri.

3. Pijat ketiak, gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah (Gelania, 2014).

d. Tangan

1. Perahang india.
2. Gerakan seperti memeras tangan bayi, di mulai dari pangkal tangan sampai ujung tangan.
3. Pijat punggung tangan dengan menggunakan kedua ibu jari terapis secara bergantian.
4. Gerakan ke pergelangan jari-jari tangan bayi.
5. Tarikan lembut jari-jari bayi.
6. Perahang swedia.
7. Lakukan gerakan memilin atau *rolling* pada tangan dari pangkal tangan ke pergelangan (Gelania, 2014).

e. Muka

1. Gerakan membuka buku yaitu tekanan jari-jari terapis dengan lembut mulai dari dahi keluar kesamping kanan dan kiri.
2. Setrika alis yaitu letakkan kedua ibu jari terapis antara kedua alis mata.
3. Lalu turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping lalu ke atas seolah membuat bayi tersenyum.
4. Letakkan kedua ibu jari terapis di atas mulut di bawah sekat hidung.
5. Letakkan kedua ibu jari ke tengah dagu dan pijat ke arah samping.
6. Buatlah gerakan lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.
7. Tekan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri (Gelania, 2014).

f. Punggung

1. Tengkurapkan bayi dan lakukan gerakan seperti maju mundur menggunakan kedua telapak tangan terapis.
2. Gerakan seperti menyetrika yaitu lakukan dari leher ke bawah sampai pantat bayi lalu kembali lagi ke leher.
3. Gerakan melingkar kecil di daerah punggung bagian bawah hingga daerah pantat.
4. Gerakan menggaruk dari pangkal leher ke arah bawah sampai pantat bayi (Gelania, 2014).

Jumlah gerakan pada setiap anggota badan bisa disesuaikan dengan kondisi bayi, jika bayi sedang rewel sebaiknya di kurangi jumlah gerakan dari 15 kali menjadi 6 kali. Pada umumnya bayi tidak suka jika dipijat di daerah wajah. Jika bayi rewel dan menangis, terapis dapat menghentikan gerakan dan mengalihkan perhatiannya sesekali dengan mainan atau mengajak bayi bercanda.

## C. Aromaterapi

### C.1 Pengertian Aromaterapi Lavender

Aromaterapi berasal dari kata *aroma* yang berarti harum atau wangi, dan *therapy* yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai: "suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (*essential oil*)" (Jaelani, 2009).

Aromaterapi Lavender pada masa lalu, bunga dari tanaman ini menghasilkan produk parfum kelas tinggi yang banyak dipakai oleh para bangsawan eropa. Dalam aromaterapi, bahkan sering digunakan sebagai oabat, bahan antinyamuk, dan pelembut kulit. Parfum minyak lavender ini memiliki kesan maskulin sehingga banyak digunakan oleh kaum pria (Jaelani, 2009).

Nama lavender berasal dari bahasa Latin “lavera” yang berarti menyegarkan dan orang-orang Roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Bunga lavender dapat digosokkan ke kulit, selain memberikan aroma wangi, lavender juga dapat menghindarkan diri dari gigitan nyamuk. Bunga lavender kering dapat diolah menjadi teh yang dapat kita konsumsi. Manfaat lain bunga lavender adalah dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia (Prima Dewi, 2011).

Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit (Prima Dewi, 2011).

Aromaterapi Lavender Banyak penelitian sebelumnya tentang lavender yang berfokus pada pemberian lavender melalui rute penciuman. Aktivitas anxiolitik penciuman lavender telah ditunjukkan pada beberapa percobaan klinis kecil dan menengah. Khasiat aromaterapi lavender dianggap karena efek psikologis dari keharuman dikombinasikan dengan efek fisiologis minyak atsiri dalam sistem limbik. Efek menenangkan minyak lavender dan konstituen tunggal ini mungkin merupakan asal mula penggunaan lavender tradisional. Penciuman minyak lavender telah terbukti mengurangi kecemasan, yang diukur dengan skala penilaian Hamilton dan dapat meningkatkan skor mood (Jeremy Appleton, 2012).

Aromaterapi Lavender, dengan atau tanpa pijatan, juga dapat mengurangi persepsi rasa sakit dan kebutuhan akan analgesik konvensional pada orang dewasa dan anak-anak, meskipun percobaan yang lebih ketat diperlukan (Jeremy Appleton, 2012).

## **C.2 Ketentuan Aroma terapi**

Dalam aromaterapi, yang digunakan adalah minyak esensial alami yang diambil dengan penyulingan ekstraksi atau pemerasan, disebut juga dengan minyak atsiri. Beberapa minyak esensial lembut yang sering digunakan untuk bayi antara lain geranium (*Graveolens angustifolia*), mawar (*Rosadamescena*), roman chamomile (*Nobile chamamemelum*), lemon, *grapefruit*, dan jetuk mandarin (*Aurantium sinensis*). Menggunakan aromaterapi, lakukan pengujian dengan jumlah yang terbatas sebelum menerapkannya kepada bayi (Gelania, 2014).

Meskipun ada cukup bukti untuk merekomendasikan lavender untuk pengobatan jangka pendek dari beberapa kelainan neurologis, uji coba jangka panjang dan studi observasional diperlukan untuk menetapkan tingkat keamanan penggunaan jangka panjangnya baik untuk mengatasi kecanduan dan perawatan di lingkungan asma. Data yang ada menunjukkan bahwa terapi jangka pendek dengan lavender relatif aman (Peir Hossein et al, 2013).

## **C.3 Manfaat Aromaterapi lavender**

Aromaterapi pada bayi digunakan sebagai pendukung suasana dalam melakukan pijat bayi sehingga meningkatkan suasana hati, membantu bayi agar lebih tenang, tidur lebih tenang dan tidak rewel atau gelisah (Gelania, 2014).

Berbagai tahapan dalam pijat bayi juga dapat menyehatkan organ-organ tubuh serta menstimulasi kesadaran bayi. Stimulasi kesadaran yang dimaksud salah satunya adalah menstimulasi indra penciuman. Indra penciuman fungsinya bukan hanya untuk merasakan, tetapi juga mengenali keluarga dan lingkungan sekitarnya. Pada usia setahun kebanyakan bayi dapat mengenal

bau orang dewasa dan anak-anak lain. Juga dapat membedakan bau dari makanan yang berbeda (Gelania, 2014).

Proses membau hidung pada dasarnya dipengaruhi oleh molekul-molekul bau yang terbawa oleh udara yang masuk ke dalam rongga hidung. Kemudian informasi tersebut diteruskan ke dasar otak melalui berbagai organ indra penciuman. Di otak inilah kemudian informasi tersebut diidentifikasi sehingga kita dapat mengetahui bau yang tercium oleh hidung. Indra penciuman mempunyai peran dan fungsi yang penting, terutama dalam hal-hal yang berhubungan dengan kenikmatan hidup dan emosi seseorang (Gelania, 2014).

Stimulasi indra penciuman pada bayi juga dapat mengurangi resiko kelainan indra penciuman, seperti *hyposmia*, *cacosmia*, *prosmia*, *anosmia*. Penggunaan produk bayi saat pijat bayi, mandi serta setelah mandi dapat membantu memperkenalkan bayi dengan berbagai wewangian. Selain menggunakan beragam produk bayi yang memiliki kharuman yang lembut dan segar, juga dapat menggunakan minyak aromaterapi untuk menstimulasi indra pendiuman bayi (Gelania, 2014).

Berikut ini beberapa hasil laporan penelitian para pakar mengenai manfaat aromaterapi lavender, yaitu:

1. Minyak aromaterapi untuk menstimulai indra penciuman bayi, aroma terapi ini sendiri merupakan terapi alternatif menggunakan minyak esensial wangi yang dirancang untuk memberikan manfaat secara fisik dan mental. Di Amerika Serikat, Perancis, Inggris, dan negara maju lainnya, aromaterapi menjadi bagian dari terapis medis. Aromaterapi dapat digunakan oleh para ahli untuk membangkitkan suasana hati, meningkatkan kinerja, dan daya konsentrasi (Gelania, 2014).
2. Lavender telah disarankan sebagai obat alami yang sangat baik untuk mengobati insomnia dan meningkatkan kualitas

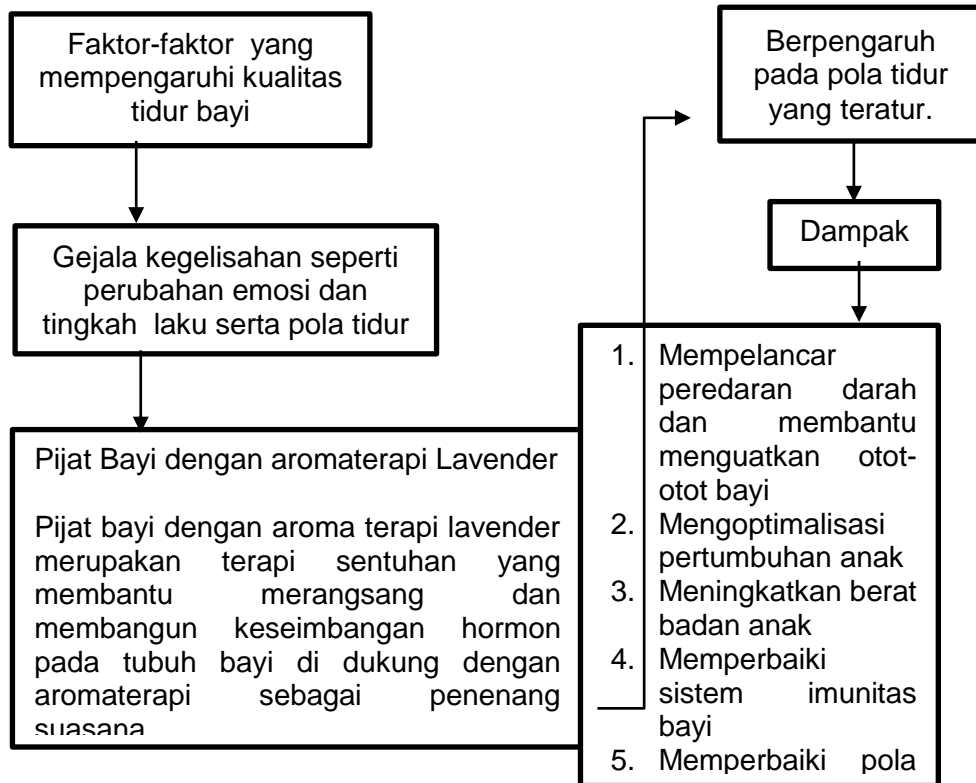
tidur. Studi acak tuna netra menyelidiki efek dari kualitas hidup pasien saat tidur menunjukkan bahwa lavender memperbaiki skor rata-rata kualitas tidur.

3. Menghirup minyak esensial lavender disarankan untuk menjadi modalitas pengobatan yang efektif dan aman dalam penanganan akut sakit kepala migrain. Lavender telah disarankan sebagai obat alami yang sangat baik untuk mengobati insomnia dan meningkatkan kualitas tidur.
4. Studi ini menemukan efek relaksasi dengan peningkatan aktivitas gelombang alfa setelah pemberian lavender; menunjukkan bukti relaksasi EEG oleh aroma terpi lavender, Selanjutnya, aromatherapy lavender dilaporkan menghasilkan pola EEG karakteristik perasaan subyektif yang nyaman (Peir Hossein et al, 2013).
5. Aromaterapi adalah cara mengobati penyakit dengan menggunakan aroma tanaman wangi seperti lavender, yang bisa diserap tubuh melalui sistem penciuman kulit atau olfaktori. Minyak esensial dari pijat lavender memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat yang membantu meningkatkan produksi oksitosin. Lavender adalah salah satu aromaterapi yang berpengaruh pada amigdala di otak dan mampu menghasilkan efek penenang (Augustie PR et al, 2017).
6. Lavender adalah salah satu aromaterapi yang berpengaruh pada amigdala di otak dan mampu menghasilkan efek penenang (Augustie PR et al, 2017).
7. Salah satu mekanisme kerja aromaterapi Lavender adalah bahwa minyak lavender dalam peran minyak esensial diserap melalui pernapasan dan bisa mengurangi sekresi kortisol atau meningkatkan serotonin (Somayeh Makvandi et al, 2016).

#### D. Kerangka Teori

Berdasarkan landasan teori Bab II maka dapat disusun kerangka konsep sebagai berikut :

Gambar 2.1 Kerangka Teori



Sumber : Roesli, 2007

#### E. Kerangka Konsep

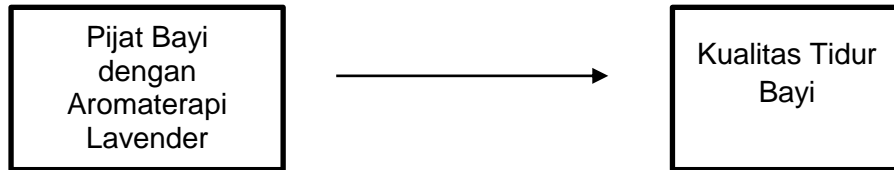
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas pijat bayi dengan aroma terapi dengan kebutuhan tidur bayi usia 3-12 bulan. Kerangka penelitian ini menggambarkan bahwa pijat bayi dengan aroma terapi lavender merupakan variabel bebas, sedangkan pemenuhan kebutuhan tidur bayi merupakan variabel terikat.

Penelitian efektivitas pijat bayi dengan aroma terapi lavender terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-12 bulan ini dapat digambarkan melalui kerangka konsep dibawah ini :

Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



**F. Defenisi Operasional**

Tabel 2.4 Defenisi Operasional

Variabel diteliti	Defenisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Kualitas tidur	Mutu tidur dengan proses tidur nREM dan REM yang tepat yang dengan mudah memulai tidur dan mempertahankadan tidur dan tidak mengalami masalah ketika bangun tidur.	lembar <i>Check List</i> dengan 5 item pertanyaan dengan formula penilaian tentang kualitas tidur bayi .	1. Kualitas tidur baik yaitu skor 3-5 2. Kualitas tidur buruk yaitu skor 1-2	Ordinal
Pijat bayi dengan aroma terapi lavender	Pijat bayi adalah mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh bayi selama $\geq 15$ menit dengan aromaterapi lavender sebagai pendukung kegiatan memijat bayi untuk menstimulasi indra penciuman bayi.	Lembar observasi untuk mengidentifika si frekuensi dan durasi pijat bayi dengan aromaterapi levender	1. Dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi lavender dengan frekuensi pijat 2 kali seminggu pijat efektif. Durasi pijat $\geq 15$ menit pijat efektif. 2. Tidak dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi lavender	Nominal

## **G. Hipotesis**

Hipotesa dalam penelitian adalah suatu jawaban sementara dari pertanyaan penelitian (Notoadmojo, 2010). Hipotesis penelitian ( $H_a$ ) merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara variable bebas dan variable terikat. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_a$  : Ada pengaruh antara pijat bayi dengan aroma terapi lavender terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi wilayah kerja posyandu kartini Tanjung Morawa.



**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**