

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bayi

a. Pengertian Bayi

Bayi adalah anak di bawah usia satu tahun yang baru memulai kehidupan dan berkembang dengan cepat karena munculnya berbagai perilaku, sikap, dan manifestasi emosional. Durasi istirahat atau tidur merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Bayi membutuhkan tidur yang cukup untuk perkembangan optimal karena tubuhnya memproduksi hormon pertumbuhan saat mereka tidur (Permata, 2017).

b. Karakteristik Perkembangan Bayi

Masa bayi adalah waktu utama dan sangat penting untuk pertumbuhan, karena anak-anak sangat sensitif terhadap lingkungannya selama ini, itu dianggap sebagai fase yang krusial, juga dianggap sebagai masa keemasan masa kanak-kanak, yang sangat cepat berlalu dan tidak dapat diulang.

Pengembangan fokus ditempatkan pada proses pendewasaan dan pembelajaran, serta perubahan yang terjadi secara bertahap, dari tingkat terendah hingga terbesar. Melalui proses perkembangan, pematangan, dan pembelajaran ini, perkembangan yang terkait dengan perubahan kualitatif yang sebagian menjadi perkembangan fungsi kemampuan pribadi tercapai (Kemenkes RI, 2013).

Tujuan perkembangan adalah bergerak secara bertahap dari tingkat yang paling dasar ke tingkat yang paling maju dan canggih, meskipun pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi secara alami, orang tua berperan besar dalam proses ini,

karena pada hakikatnya akan membentuk dan berdampak pada perkembangan anak selanjutnya. Pada tahap balita ini, perkembangan dan pemahaman bahasa, kreativitas, sosial, emosional, dan intelektual terjadi dengan sangat cepat dan meletakkan dasar untuk perkembangan di masa depan. Pembentukan dasar-dasar moral kepribadian juga terjadi pada masa ini. Bayi membutuhkan stimulasi selama masa genting ini untuk mencapai potensinya (Ayuba, 2015).

c. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Bayi

1) Faktor Genetik

Dasar untuk mencapai efek yang diinginkan pada pertumbuhan dan perkembangan anak adalah genetika. Jenis dan jumlah pertumbuhan diidentifikasi menggunakan penanda genetik yang ditemukan pada telur yang telah dibuahi. Termasuk genetika, berbagai sifat keturunan yang sakit dan normal, jenis kelamin, dan suku (Nikitasari, 2017).

2) Lingkungan

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh ibu, jika anak-anak tidak memahami pentingnya ibu dalam proses ini, mereka mungkin berjuang untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, termasuk keinginan untuk tidur. Selain itu, ibu yang bekerja tidak memiliki lebih banyak waktu untuk merawat keluarga dan anak-anak mereka daripada ibu yang tinggal di rumah. Selain itu, bayi merasa sulit untuk bangun dan tertidur di lingkungan yang sibuk. Lingkungan yang nyaman membantu bayi tidur nyenyak (Nikitasari, 2017)

2. Kualitas Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur merupakan bagian lain dari macam adaptasi bayi pada lingkungannya, tetapi permasalahannya banyak bayi yang mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari, dan jika tidak ditangani dengan serius maka akan mengganggu perilaku tumbuh kembang dan gangguan otak. Kebutuhan tidur pada bayi harus dipastikan dapat terpenuhi karena waktu tidur sangat penting bagi perkembangan bayi. Dampak tidak terpenuhinya tidur bayi yaitu agar tidak mempengaruhi perkembangannya, tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan fisiologi dan psikologi terganggu keseimbangannya. Dampak yang terjadi secara fisiologi berupa penurunan aktifitas sehari-hari, cepat capek, daya tahan tubuh menurun, proses penyembuhan lambat. Sedangkan dampak psikologi emosi yang labil, rewel, cemas, tidak konsentrasi (Meristika & Sukmawati, 2020). Bayi baru lahir menghabiskan waktunya lebih banyak untuk tidur, yaitu rata-rata 16-17 jam sehari. Usia 0-12 bulan lama tidur rata-rata adalah 12 jam.

Masalah keseimbangan pada tingkat fisik dan psikologis dapat diakibatkan oleh kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk. Penyakit fisik yang mungkin mempengaruhi tugas sehari-hari termasuk kelelahan, kelemahan, koordinasi neuromuskuler yang buruk, proses penyembuhan yang lamban, dan sistem kekebalan yang melemah. Selain itu dampak psikologis termasuk peningkatan emosi, fungsi kognitif yang tidak menentu, kecemasan, kurangnya perhatian, dan kapasitas umum untuk mengalami lebih sedikit. Diperkirakan prevalensi gangguan tidur di Indonesia sebesar 10%, atau lebih dari 23 juta orang (Marta, 2014).

b. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang itu tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada saat orang dalam kondisi bangun. Kualitas tidur yang bagus berarti hal ini fisiologi, misalkan sel otak kembali pulih seperti semula seperti bangun tidur. Bayi yang cukup akan lebih segar dan tidak gampang rewel (Altika, S., & Ni'amah, S. 2020).

Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisiknya, tetapi juga bagaimana perasaannya keesokan harinya. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam (Permata, 2017).

c. Manfaat tidur

Bayi yang ototnya dipijat atau terangsang akan merasa nyaman dan tertidur. Lama setelah pemijatan selesai, kebanyakan bayi akan tertidur. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa rileks setelah dipijat dan tidak terlalu rewel dibandingkan sebelumnya. Saat kualitas tidur bayi baik, bayi akan sehat dan terjaga saat terbangun, yang akan meningkatkan kemampuan otak bayi untuk fokus dan berfungsi (Permata, 2017). Kemampuan bayi untuk melawan infeksi sangat ditingkatkan dengan tidur. Jumlah sel darah putih dalam tubuh akan menurun jika tidur terganggu, dan efisiensi sistem kekebalan tubuh juga akan menurun dengan cara ini anak mudah sakit dan pertumbuhannya terganggu.

Bayi yang tidak cukup tidur berkembang secara fisik lebih lambat daripada bayi yang melakukannya. Hal ini disebabkan perkembangan fisik bayi baru lahir,

yang didorong saat mereka tidur dan secara langsung terkait dengan pertumbuhan fisik dalam hal penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisik secara umum. Betapa sederhananya memulai dan melanjutkan masa tidur bayi merupakan ukuran kualitas tidur bayi, jika jumlah tidur terbagi rata antara malam dan siang hari, maka kualitas tidur akan baik (Abdurrahman, 2015).

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

1) Kondisi Kesehatan

Ketika tubuh bayi dalam keadaan sehat, bayi dapat tidur dengan nyenyak, tetapi ketika tubuh bayi tidak sehat atau sakit, maka bayi tidak dapat tidur dengan nyenyak (Rahmawati, 2018).

2) Lingkungan

Lingkungan dapat membantu atau menghambat kemampuan bayi untuk tidur. Bayi akan tidur nyenyak di lingkungan yang bersih dengan suhu yang sejuk, tingkat kebisingan yang rendah (diam), dan pencahayaan yang tidak terlalu terang. Sebaliknya lingkungan yang kotor, cenderung panas, tingkat kebisingan tinggi, dan pencahayaan cukup terang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Rahmawati, 2018).

3) Nutrisi

Kebiasaan minum susu sebelum tidur dapat meningkatkan kadar triptopan dimana dalam kandungan susu tersebut mengandung alfa protein. Triptophan merupakan prekursor dari hormone melatonin dan serotonin yang bertugas sebagai penghubung antar syaraf (neurotransmitter) serta pengatur kebiasaan (neurobehavioral,

sehingga berpengaruh pada pola kesadaran dan pola tidur (Minarti dan Utami, 2012). Makanan tinggi L-tryptophan, seperti keju, susu, daging sapi, dan tuna, dapat membantu bayi cepat tertidur namun, minuman yang mengandung alkohol dan kafein akan membuat terjaga di malam hari (Rahmawati, 2018).

4) Aktivitas Fisik

Tingkat kelelahan bayi akibat bermain bisa juga berdampak pada seberapa baik bayi tidur. Bayi yang kelelahan dapat tidur dan bersantai dengan nyaman. Sementara itu, kelelahan yang berkepanjangan akan mengakibatkan durasi tidur yang lebih singkat. Kelelahan aktivitas sehari-hari akan lebih banyak memerlukan waktu tidur, hal ini untuk menjaga keseimbangan energi yang dikeluarkan (Rahmawati, 2018)

e. Mengukur Kualitas Tidur Bayi

A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems (BISQ) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur bayi (Mindell *et al*, 2019)

Kualitas tidur bayi dikategorikan menjadi dua yaitu :

Baik ketika durasi tidur bayi pada malam hari ≥ 9 jam, frekuensi terbangun pada malam hari ≤ 3 kali, durasi terbangun pada malam hari ≤ 1 jam, bayi terlihat bugar dan ceria saat bangun pagi dan cepat untuk tidur dimalam hari. Buruk jika didapatkan adanya satu atau lebih kondisi durasi tidur pada malam hari < 9 jam, frekuensi terbangun pada malam hari > 3 kali dan durasi terbangun pada malam hari > 1 jam bayi terlihat rewel dan sulit untuk tertidur kembali dan bayi terlihat lemas dan menangis saat bangun pagi (Mindell *et al*, 2019) .

Penilaian kualitas tidur bayi menggunakan *A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems (BISQ)* dimana

pertanyaan *favorable* pilihan jawaban "Ya" diberi nilai 2 dan pilihan jawaban "Tidak" diberi nilai 1, sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable* pilihan jawaban "Ya" diberi nilai 1 dan pilihan jawaban "Tidak" diberi nilai 2.

f. Pola Tidur dan Bangun

Bayi yang baru lahir menghabiskan lebih banyak waktunya untuk tidur. Rata-rata bayi baru lahir tidur selama 16-17 jam sehari, walaupun ada beberapa bayi yang rata-rata tidurnya lebih sedikit, yaitu sekitar 10 hingga 11 jam per hari dan ada pula yang lebih lama, yaitu selama 21 jam per hari. Biasanya jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulan.

3. *Baby Spa (Solus Per Aqua)*

Baby Solus Per Aqua (Baby SPA) adalah istilah yang mengacu pada serangkaian aktivitas yang diberikan kepada bayi dengan tujuan untuk merelaksasikan tubuhnya. Melalui aktivitas *spa*, bayi yang baru lahir dapat melepas lelah karena perlu menyesuaikan diri dengan lingkungannya saat dilahirkan. Pijat bayi kini menjadi tren baru dalam perawatan bayi. Jadi, *Solus Per Aqua (SPA)* Bayi atau sering disebut *Baby SPA*. *Solus Per Aqua (SPA)* berarti "kesehatan melalui air" dan merupakan cara untuk meremajakan tubuh dengan berbagai lulur, pijat, senam bayi dan aktivitas apa pun yang dapat membuat tubuh lebih rileks. didukung oleh pelampung. Relaksasi balita tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga penting untuk proses tumbuh kembang anak (Maryati et al. 2021).

Frekuensi *SPA* jika dilakukan sesuai petunjuk, maka perawatan *SPA* yang diberikan pada bayi akan lebih bermanfaat. Melakukan *baby spa* saat usia bayi 3-6 bulan disarankan melakukan *baby spa* 2 kali seminggu dengan total 6 kali dan tahapan *baby spa* diawali dengan pemijatan selama 30 menit, kemudian dilakukan

baby gym 5 menit setelah itu bayi dibawa berenang di kolam berisi air hangat sekitar 10 menit dengan begitu manfaat yang dihasilkan dapat dirasakan oleh bayi (Roesli, 2016).

Bayi yang telah mendapatkan perawatan *SPA* akan tampak lebih segar, lebih sehat, dan lebih bersemangat, bayi akan bergerak lebih bebas, lebih banyak makanan akan diserap oleh tubuh termasuk ASI bayi juga akan memiliki kekebalan yang lebih baik. *Baby Spa* juga dapat memberikan manfaat untuk mendeteksi masalah perkembangan pada balita dan bayi sejak dini (Yahya, 2011).

Unsur dasar *baby spa* yaitu sebagai berikut :

a. Senam Bayi (*Baby Gym*)

Tindakan senam yang berguna untuk melatih otot motoric dan memperlancar sirkulasi darah serta merangsang pertumbuhan dan perkembangan, keseimbangan dan koordinasi otot bayi secara optimal. *Baby gym* merupakan gabungan gerakan anggota tubuh yang dikombinasikan kedalam permainan yang berguna untuk menstimulasi keoptimalan kemampuan motoric anak. Senam dikatakan sebagai cara terbaik untuk mempertahankan kebugaran bayi (Roesli, 2016). Syarat bisa dilakukannya *baby gym* menurut Roesli (2016) yaitu :

- 1) Bayi berusia minimal 3 bulan
- 2) Bayi dalam keadaan sehat
- 3) Otot kepala dan leher bayi kuat
- 4) Bayi tidak dalam keadaan lapar, minimal bayi sudah selesai makan atau menyusu 1 jam yang lalu.

Adapun tahapan gerakan *baby gym* yaitu sudah masuk ke dalam Standar Operasional Prosedur (SOP). SOP terlampir (Lampiran 10).

b. *Baby Swim*

Baby swim, menurut Firmaningtyas (2012), adalah mengasuh bayi sambil berenang dengan pelampung di kolam air hangat bersuhu antara 38 sampai 40 derajat. Tujuan berenang bayi adalah untuk mengasah mekanika tubuh dan mengembangkan sistem motorik bayi dengan aman dalam waktu sekitar 15 menit. Ini juga merangsang aktivasi otot. Tujuan berenang bayi adalah untuk meningkatkan aktivitas bayi; kelebihanannya antara lain meningkatkan gerakan motorik, meningkatkan keberanian, meningkatkan rasa percaya diri pada lingkungan sekitar, menghilangkan rasa takut, serta meningkatkan keterampilan sosial dan kesempatan bermain.

Olahraga pertama yang aman untuk diajarkan pada bayi adalah renang. Selama sembilan bulan, bayi dibiasakan berenang di cairan ketuban di dalam rahim. Selama dalam kandungan, air ketuban membuat bayi tetap hangat, nyaman dan aman (Riksani, 2012)

- a) Manfaat berenang bagi bayi
 - 1) Mengajari bayi baru lahir untuk berani dan tidak takut air.
 - 2) Mempromosikan perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang dimulai pada masa bayi.
 - 3) Memberi bayi permainan yang menarik untuk dimainkan.
 - 4) Membina hubungan emosional antara orang tua dan bayi.
 - 5) Membantu perkembangan otot bayi.
 - 6) Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

- 7) Dorong bayi untuk mengembangkan kemandirian, keberanian, dan keyakinan diri.
 - 8) Mengurangi fobia orang dewasa terhadap aktivitas air.
 - 9) Saat sistem saraf mereka berkembang, bayi merasa lebih mudah untuk tidur lebih nyenyak dan makan lebih banyak saat mereka tumbuh.
 - 10) Meningkatkan kapasitas seseorang untuk adaptasi lingkungan.
 - 11) Gerakan pada bayi dapat merangsang perkembangan syaraf otak yang diduga dapat meningkatkan kecerdasan otak bayi.
- b) Adapun tahapan gerakan *baby swim* yaitu sudah masuk ke dalam Standar Operasional Prosedur (SOP). SOP terlampir (Lampiran 10).

c. *Baby Massage (Pijat Bayi)*

Bentuk pengobatan yang tersebar luas salah satunya pijat bayi adalah terapi atau keterampilan penyembuhan yang telah dikenal umat manusia sejak lama. Pijat bayi dapat menjadi metode yang bermanfaat untuk meningkatkan hubungan ibu dengan bayi. Dalam hal penambahan berat badan, teknik bangun tidur yang lebih baik, perkembangan neuromotorik yang lebih baik, keterikatan emosional yang lebih kuat, dan tingkat infeksi nosokomial yang lebih rendah, pijat bayi lebih bermanfaat (Gnazzo *et al.*, 2015).

Hasil motorik positif dari memijat bayi dapat berupa peningkatan koordinasi jari, lengan, badan, dan kaki (Utami, 2015). Stimulasi sentuhan adalah istilah yang digunakan untuk pijat bayi. Pijat bayi dapat dilihat sebagai hubungan ibu-bayi yang positif. Bentuk terapi pijat yang paling umum, pijat bayi telah digunakan selama beberapa generasi dan merupakan bentuk paling awal dari terapi sentuhan manusia (Walker *et al.*, 2017). Pijat bayi adalah cara yang ampuh bagi

orang tua dan anak untuk mengekspresikan cinta mereka satu sama lain melalui kontak kulit.

Pijat dapat memberikan rangsangan untuk pengeluaran hormon endorfin yang berdampak penurunan kadar nyeri. Hal ini membuat perasaan bayi semakin tenang dan frekuensi menangis berkurang dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Bayi yang dipijat lebih dari 15 menit maka bayi akan lebih rileks dan tidur lebih lelap, pertumbuhan dan perkembangannya pun akan bertambah baik. Pijatan juga dapat terjadi peningkatan pengeluaran kadar serotonin yang mengakibatkan peningkatan kualitas tidur bayi lebih maksimal, serotonin memiliki kandungan zat transmitter utama yang membantu pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi maupun aktivitas otak lainnya. Pengaruh positif sentuhan pada proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Kulit merupakan organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini (Widyaningsih *et al.*, 2022).

1) **Mekanisme *Baby Massage***

Pola gelombang otak dapat diubah dengan memijat bayi. Bayi akan tidur nyenyak berkat pijatan ini, yang juga akan meningkatkan fokus atau perhatian. Ini karena semua jenis pijatan, termasuk pijatan punggung dan kaki, dapat meningkatkan kadar serotonin anak. *Neurotransmitter* kunci yang membantu tidur berkembang dengan mengurangi aktivitas sistem pengaktifan retikuler dan fungsi otak lainnya adalah serotonin. Triptofan asam amino digunakan untuk membuat serotonin, yang kemudian diubah menjadi *5-hydroxytryptophane* (5HTP), diikuti

oleh *N-acetylserotonin*, yang akhirnya diubah menjadi melatonin. Melatonin berperan dalam tidur dan memperpanjang serta meningkatkan kualitas tidur (Mas'ud, 2008).

Kelenjar pineal, organ sepanjang 1 cm di garis tengah otak yang terhubung ke bagian belakang ventrikel, memproduksi dan mengeluarkan hormon melatonin. Pinealosit dan sel glial membentuk kelenjar pineal secara histologis. Triptofan diubah menjadi *5-hidroksitriptofan* oleh enzim *triptofan-5-hidroksilase*, yang kemudian diubah menjadi 5-hidroksitriptofan melalui dekarboksilasi asam amino aromatik (serotonin). Serotonin pertama kali diubah menjadi *N-acetylserotonin* di kelenjar pineal oleh enzim *N-acetyltransferase* (NAT), dan selanjutnya menjadi melatonin oleh enzim *hydroxyindole-O-methyltransferase* (HIOMT) (*N-acetyl-5-methoxytryptamine*) itu diedarkan ke seluruh tubuh setelah disekresikan ke dalamnya.

Melatonin diproduksi ke dalam cairan serviks melalui rongga lipid, di mana ia lebih terkonsentrasi (Devi & Shankar, 2008). Sekresi melatonin mulai meningkat pada malam hari (sekitar dua jam sebelum waktu reguler), meningkat sepanjang malam, dan mencapai puncaknya antara pukul 2:00 dan 4:00 pagi. Setelah itu, sekresi melatonin di pagi hari akan terus menurun dan akhirnya mencapai tingkat yang sangat rendah (Doghramji, 2007). Terapi pijat bayi ini bekerja hanya dengan meningkatkan sirkulasi darah, yang memudahkan nutrisi dan oksigen didistribusikan ke seluruh tubuh. Pijat menerapkan tekanan ke berbagai area tubuh, yang mengaktifkan sistem saraf dan meningkatkan kinerja tubuh (Braibridge & Health, 2007).

2) **Manfaat *Baby Massage***

Salah satu keuntungan memijat bayi adalah dapat membantu mereka rileks, yang dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan membantu mereka mempelajari pola tidur, yang dapat membantu mereka mendapatkan keuntungan dari tidur yang teratur dan cukup. Manfaat pijat bayi antara lain efek biokimia yang menghasilkan perubahan fisik yang berdampak positif pada gelombang otak, meningkatkan sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan pertumbuhan dengan stimulasi sentuhan, membuat bayi tertidur dan meningkatkan konsentrasi, menjalin ikatan yang lebih kuat antara orang tua dan anak, meningkatkan produksi ASI, dan sentuhan/pijatan akan merangsang peredaran darah dan meningkatkan energi (Roesli, 2016). Berikut beberapa manfaat pijat bayi, menurut Putri Alissa (2009):

a) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Kemampuan sel penerima untuk mengikat *glukokortikoid* akan meningkat dengan meningkatnya aktivitas *neurotransmitter* serotonin (adrenalin). Daya tahan tubuh akan semakin meningkat akibat proses ini, yaitu menurunkan kadar hormon adrenal (hormon stres).

b) Meningkatkan Konsentrasi Bayi

Seluruh tubuh termasuk otak, dapat memiliki aliran darah yang lebih baik berkat pijatan, terutama dalam hal oksigen dan aliran darah. Kemampuan bayi untuk berpikir dan fokus akan terganggu jika suplai oksigen tidak mencukupi. Perhatian dan kewaspadaan bayi akan meningkat seiring dengan peningkatan aliran darah ke otak dan semakin banyak oksigen yang dialirkan ke otak.

c) Meningkatkan Perkembangan Otak dan Sistem Saraf

Proses mielinisasi, atau purnian otak dan sistem saraf, dipicu oleh rangsangan pada kulit bayi. Ini meningkatkan kemampuan bayi untuk

berkomunikasi dengan tubuhnya dan aktivitas sel sarafnya. Mielinasi yang lebih cepat meningkatkan motivasi bayi untuk melakukan bagian yang sempurna dalam koordinasi tubuh. Bayi lebih jeli dan cepat bereaksi terhadap tantangan.

d) **Meningkatkan Aliran Oksigen dan Nutrisi**

Pengiriman oksigen ke sel yang ditargetkan dapat ditingkatkan dengan pijatan. Agar sel dapat beroperasi secara normal, pengiriman oksigen ini sangat penting. Rasa sakit, perhatian yang buruk, dan kurangnya perhatian dapat terjadi akibat pengiriman oksigen yang tidak tepat ke sel-sel saraf. Stimulasi selain itu, pijatan meningkatkan sirkulasi nutrisi di dalam sel. Nutrisi ini diperlukan untuk perkembangan dan pengoperasian sel.

3) Saat yang tepat untuk memijat

a) **Waktu memijat**

Roesli (2013) mengklaim bahwa pemijatan dapat dilakukan kapan saja, namun ada waktu tertentu yang lebih disarankan, yaitu:

(1) **Pagi hari**

Bayi dapat memperoleh manfaat dari pemijatan di pagi hari sebelum mandi karena sisa minyak pijat membuat waktu mandi lebih mudah dibersihkan dan dapat membantu bayi merasa lebih nyaman.

(2) **Malam hari**

Pijat yang bagus di malam hari, karena bayi biasanya merasa rileks dan lelah setelah dipijat, yang membantu tidurnya lebih nyenyak.

b) **Tempat dan suasana yang nyaman**

Bayi harus tetap rileks dan nyaman selama pemijatan. Saat bayi senang, saat perut penuh dengan makanan, dan saat pemijat tenang dan siap, bayi dilaporkan merasa lebih rileks. Kondisi tersebut antara lain tersenyum manis dan memainkan musik klasik. Ruangan tempat bayi dapat dipijat harus nyaman hangat, tidak panas, kering, tidak pengap, tenang, cukup terang, dan bebas dari bau menyengat yang dapat membuat anak takut. (Roesli, 2013).

4) Persiapan dan peralatan yang harus disiapkan sebelum melakukan *Massage* bayi

Roesli (2013) menyatakan bahwa sebelum pemijatan dilakukan peralatan dan persiapannya sebagai berikut:

- a) Jaga agar tangan Anda tetap hangat dan bersih sebelum memijat.
- b) Hindari kuku dan perhiasan yang dapat merusak kulit bayi.
- c) Pastikan ruang pijat nyaman dan tidak pengap.
- d) Bayi sudah makan makanan dan tidak lagi lapar.
- e) Beri diri Anda waktu 15 menit tanpa gangguan untuk menyelesaikan prosedur pemijatan.
- f) Ambil posisi yang aman dan santai di tempat duduk Anda.
- g) Letakkan kain yang rata, lembut, dan bersih di bawah bayi.
- h) Siapkan baby oil, popok, dan pakaian.
- i) Sentuh wajah dan kepala bayi terlebih dahulu, bicaralah dengan bayi, lalu mintalah izin sebelum mulai memijat.

5) Hal-hal yang disarankan selama melakukan *Baby Massage*

Hal-hal berikut disarankan saat memijat bayi, menurut Roesli (2013):

- a) Sambil memijat bayi, tatap matanya dengan penuh kasih.

- b) Mulai pijatan dengan sentuhan ringan dan tingkatkan tekanan secara bertahap.
- c) Agar bayi tetap hangat sebelum dan selama pemijatan, gunakan sebanyak mungkin minyak atau baby oil.
- d) Dengan lembut pijat wajah bayi di sepanjang sisi atau usap rambutnya sambil berpura-pura berbicara.
- e) Karena bayi baru lahir biasanya lebih suka dipijat kakinya, yang terbaik adalah memulai rangkaian pijat bayi dengan kaki mereka.
- f) Perhatikan respons cepat bayi saat dipijat.
- g) Usahakan agar cairan seperti minyak atau baby oil tidak masuk ke mata bayi.
- h) Agar bayi tetap bersih dan segar, segera mandikan setelah selesai rangkaian pijat bayi.

6) Hal Yang Tidak Dianjurkan Selama Melakukan *Baby Massage*

Berikut adalah hal-hal yang perlu diingat dan tidak disarankan saat memijat bayi, menurut Roesli (2013):

- a) Tepat setelah menyusui, Dua jam setelah makan siang adalah waktu yang ideal untuk mendapatkan pijatan. Asumsikan bahwa bayi yang meminta dipijat sekarang tidak terlalu lapar atau kenyang.
- b) Bangunkan bayi hanya untuk dipijat.
- c) Saat bayi sakit.
- d) Memberikan pijatan bayi saat bayi tidak kooperatif atau rewel.
- e) Tanpa mengikuti SOP

7) Gerakan Dasar *Massage* Bayi

Berikut ini adalah gerakan dasar yang digunakan dalam pijat bayi:

a) Gerakan sentuhan

Balita berhasil ditenangkan dengan gerakan sentuhan. Untuk memijat perangkat periferal, fisioterapis menyarankan peningkatan sentuhan dengan sentuhan yang diarahkan ke jantung (lengan, bahu, tangan, kaki, betis, paha). Gerakan menyentuh mendorong lewatnya getah bening. Bayi merasa tenang dan nyaman berkat peningkatan metabolisme yang dibawa oleh darah dan cairan limfatik yang mengalir bebas.

b) Latihan *squeeze*

Meremas (*squeeze*) dapat membantu otot bayi menjadi lebih kuat dan dapat memperlancar peredaran darah. Selain itu, tujuan pemerasan ini adalah untuk merangsang kelenjar dan aliran darah. Otot bayi diajarkan untuk berkontraksi dan rileks selama latihan peregangan dengan cara diremas.

c) Gerakan urut lingkaran

Otot yang lebih dalam dan lebih dangkal dirangsang oleh gerakan ini. Cara ini akan menghasilkan pembuluh darah yang lebih lebar dan aliran darah yang meningkat. Gerakan melingkar dan pijatan merupakan rangsangan yang efektif untuk meningkatkan aktivitas otot dan saraf (Putri, 2009).

8) Langkah-langkah Teknik *Baby Massage*

Umumnya, memijat bayi baru lahir harus dimulai dari kaki. Mengingat kaki bayi seringkali merespons pijatan dengan lebih baik. Memulai dengan cara ini akan memberi bayi Anda waktu untuk terbiasa dipijat sebelum menyentuh area lain. Jadi, saat memijat bayi baru lahir, tangan harus dimulai dari kaki, diikuti perut, dada, dan tangan, dan terakhir wajah dan punggung. Pada tingkatan pijatan ini, dipahami bahwa setiap gerakan dapat dilakukan sebanyak enam kali (Roesli, 2013).

Adapun langkah-langkah memijat bayi yang sudah masuk ke dalam *Standar Oprasional Prosedur* (SOP). SOP terlampir (Lampiran 10)