

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Kualitas Tidur Bayi

1. Definisi kualitas tidur

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dilakukan oleh seseorang agar dapat menghasilkan kesegaran tubuh dan kebugaran pada saat terbangun. (Khasanah, 2017). Kualitas tidur merupakan bentuk kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat tertidur nyenyak dan agar memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhan orang tersebut agar dapat terpenuhi (Sulistiyani, 2021). Kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya adalah tidur, jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka kebutuhan selanjutnya tidak akan mampu untuk terpenuhi, tercukupinya kebutuhan tidur pada individu tidak ditentukan dengan kuantitas tidur namun juga dari kualitas tidur (Hastuti, 2021). Tidur merupakan keadaan dimana keadaan bawah sadar pada seseorang masih dapat untuk dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau dengan rangsangan lainnya. Tidur dapat dikategorikan sebagai suatu kondisi reversibel saat individu terlepas dari responsif terhadap lingkungan disekitar (Khairroh dkk., 2019).

2. Macam-macam kualitas tidur

Standar perilaku dan fisiologis tidur, tidur dibagi menjadi dua kategori, menurut Rezita rahma, dkk. (2019) yakni :

- 1) *Rapid Eye Movement* (REM) atau tidur dengan gerakan mata cepat
Tidur REM merupakan bentuk tidur aktif yang biasanya disertai mimpi

aktivitas otak menjadi aktif. Seseorang terbangun secara spontan di pagi hari saat episode tidur REM. Episode tidur REM biasanya menempati 20% hingga 25% dari periode tidur utama dan selama tidur malam normal, berlangsung 5 hingga 30 menit. Seseorang ketika sangat mengantuk, biasanya tidur REM terjadi secara singkat atau mungkin tidak ada sama sekali. Saat tubuh tidak bergerak, pikiran menghasilkan energi khusus selama tidur REM. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa selama tidur, mata dapat bergerak ke berbagai arah sementara anggota tubuh dan otot tiba-tiba lumpuh. Dikarenakan tidur REM meningkatkan aliran darah ke otak, aktivitas korteks, konsumsi oksigen, dan pengeluaran epinefrin, tidur REM sangat penting untuk fungsi kognitif. Mengorganisasi informasi, belajar, dan menyimpan memori jangka panjang juga dipengaruhi oleh tidur REM yang adekuat.

2) *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

Selama tahap tidur NREM, seseorang sering mengalami mimpi dan terkadang mengalami mimpi buruk. Namun, mimpi yang terjadi selama tahap tidur NREM biasanya tidak dapat diingat karena tidak terjadi konsolidasi mimpi dalam memori. Tidur NREM memiliki 4 fase. Tahap satu NREM adalah fase tidur yang paling ringan. Mata tertutup dan dianggap sebagai periode transisi antara terjaga dan tidur. Sebuah kondisi yang disebut *myoclonic hypnic* adalah ketika seseorang mengalami gerakan tersentak tiba-tiba pada ototnya, seperti terjatuh. Ini dapat berlangsung sepuluh hingga lima belas menit. Dalam kondisi ini seseorang dapat dengan mudah terbangun dan menyangkal bahwa dirinya telah tidur. Pada fase dua NREM, yang berlangsung kira-kira dua puluh menit, gerakan mata berhenti dan gelombang otak (aktivitas otak) menjadi lebih

lambat tubuh pun akan turun dan detak jantung juga melambat. Fase dua tidur NREM juga terkait dengan penurunan fisiologis tubuh. Menurunkan tekanan darah, metabolisme otak, sekresi gastrointestinal, dan aktivitas jantung. Seseorang akan memasuki fase tidur yang lebih dalam dan semakin jauh dari dunia luar. Dalam kondisi ini, seseorang menjadi lebih sulit untuk dibangunkan.

Fase tiga dan empat NREM disebut sebagai tahap tidur yang dalam dan seringkali paling sulit untuk dibangunkan. Dikarenakan tidak ada perbedaan klinis yang signifikan di antara fase tiga dan empat, maka mereka sering dikelompokkan bersama. Fase ini dikenal sebagai tidur gelombang lambat atau *Slow Wave Sleep* (SWS). Seseorang Ketika dibangunkan pada fase ini maka akan merasa pusing, bingung, dan kehilangan arah selama beberapa menit. Menjadi segar di pagi hari bisa dilakukan dengan fase tiga dan empat yang memiliki peranan yang sangat penting. Seseorang akan merasa tidak cukup tidur jika fase ini dilewatkan. Hormon yang membantu pertumbuhan dan kontrol nafsu makan dilepaskan selama tidur gelombang lambat.

2. Manfaat tidur bayi

Tidur bayi sangat disarankan untuk dipenuhi karena tidur memiliki deretan manfaat untuk tumbuh kembang bayi. Orang dewasa saat tidur menganggap waktu bagi tubuh untuk meregenerasi dan mengganti sel- sel yang rusak dengan sel-sel baru yang lebih fresh, begitupun bagi bayi, tidur adalah saatnya sel-sel tubuh tumbuh dan berkembang. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk

memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada didalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur dari pada saat bangun. Otak bayi pada tahun pertama akan tumbuh tiga kali lebih cepat dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ifalahma, 2016). Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Kusumastuti dan Salimo, 2019). Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Kusumastuti, dan Salimo, 2019).

3. Pengukuran kualitas tidur

Cara untuk mendeskripsikan tidur bayi atau informasi yang dapat diperoleh dari tes tidur dan teknologi, Menurut Rezaei dkk, (2023), instrumen yang digunakan adalah *A Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) sebagai alat ukur kualitas tidur bayi. Kuesioner ini berisi pertanyaan-pertanyaan singkat seputar kebiasaan tidur dan lain-lain. Waktu pengisian kuesioner sekitar 5-10 menit. Anak dikatakan mengalami masalah tidur bila memenuhi salah satu dari kriteria berikut: anak terbangun lebih dari 3 kali per malam, jumlah waktu terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam, atau total waktu tidur kurang dari 9 jam.

Kuesioner ini terdiri dari 7 item dalam 5 bagian utama :

- a. Durasi tidur malam hari,
- b. Jumlah waktu terbangun di tengah malam
- c. Cara bayi tertidur.

Ketiga instrument tersebut dianggap tepat untuk mengukur kualitas tidur pada bayi. Dari beberapa aspek kualitas tidur di atas menurut beberapa teori dapat di simpulkan, jika kualitas tidur menyangkut pada kenyamanan tidur, lamanya tidur, kepuasan tidur, frekuensi terbangun.

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 terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008 dalam Ubaya, 2019). Ciri-ciri bayi cukup tidur yaitu, bayi akan dapat jatuh tertidur dengan mudah dimalam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya (Ubaya, 2019).

Tabel 1 Pola Tidur Bayi Usia 0-24 Bulan

Usia	Total waktu tidur (JAM)	Waktu Tidur Malam	Waktu Tidur Siang
0-2 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 dalam Kandi (2018)

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tidur bayi yaitu Faktor dari dalam terdiri dari dua. Salah satunya penyakit. Penyakit yang menciptakan perasaan sakit serta ketidaknyamanan tubuh mampu mempengaruhi tidur buah hati. Masalah-masalah yang mempengaruhi tidur bayi tidur buah hati yaitu nyeri gigi, kulit, telinga, masalah pada pernapasan, pencernaan, perkemihan serta otot. Stres psikologis, kecemasan, dan depresi menyebabkan frekuensi tidur terganggu. Ini karena norepinefrin dalam darah mengalami peningkatan akibat dari kecemasan, melalui sistem saraf simpatik, dan zat ini menurunkan NREM dan REM stadium IV.

Faktor eksternal (dari luar) tersebut seperti: lingkungan, lingkungan dengan rasa keamanan serta kenyamanan bagi manusia, mampu membantu proses tidur menjadi lebih cepat. Harus diperhatikan juga bahwa lokasi di mana bayi anda tidur memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi anda. Sesuaikan pencahayaan, ventilasi, warna, suhu, dan kondisi boks bayi untuk menciptakan ruangan yang nyaman bagi bayi. Hindari suara keras yang memudahkan bayi untuk bangun. Sebaiknya penggunaan pengharum ruangan dan pengusir serangga dihindari untuk mencegah supaya bayi tidak tersedak. Yang dapat dilakukan adalah penggunaan kelambu, dapat membantu terhindarnya bayi dari serangga seperti nyamuk. Cahaya dengan kecerahan yang berlebihan dapat menyebabkan bayi tidak bisa membedakan waktu siang serta malam hari. Kegelapan membantu otak untuk membuat melatonin.

Melatonin adalah hormon yang disekresikan oleh kelenjar pineal yang memberi tahu otak bahwa di luar sudah malam. Kedua, usia juga mempengaruhi peningkatan kualitas tidur pada bayi. Seiring bertambahnya usia bayi, kualitas tidurnya menurun. Bayi antara 4 dan 6 bulan tidur siang lebih sedikit, dan pada 6 bulan pola tidur mereka mulai menyerupai orang dewasa. Ketiga, bayi biasanya lelah setelah melakukan aktivitas fisik, seperti bermain, merangkak, dan belajar berjalan. Bayi membutuhkan tidur yang cukup untuk mengisi kembali energi yang dikeluarkan. Memijat bayi dapat membantu bayi tertidur, karena pijatan dapat memengaruhi pelepasan hormon melatonin. Keempat, nutrisi: Nutrisi yang cukup dan tidur yang cukup untuk bayi adalah faktor kunci dalam memaksimalkan usia emas perkembangan otak.

ASI telah terbukti banyak mengandung protein alfa yang cukup. Protein alfa adalah protein utama dari protein whey, ialah protein halus serta tidak sulit untuk di proses. Protein alfa banyak mengandung asam amino esensial, terutama triptofan, dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi. Triptofan merupakan asam amino yang memiliki peran untuk proses neurotransmitter dan pengatur gaya hidup, salah satu fungsinya mengatur pola tidur. Buah hati dengan kuantitas terbangun tidurnya sering dari tidurnya karena masalah tidur atau kurang kenyang. Memenuhi kebutuhan makan dan minum sebelum bayi anda tidur adalah hal yang sangat penting. Ketika kebutuhan fisik bayi terpenuhi, bayi tidak akan terbangun di tengah malam. Untuk kesehatan gigi, sebaiknya berhenti menyusui pada malam hari setelah gigi bayi muncul (sekitar 6 bulan setelah menyusui saja), sebaiknya tenangkan bayi anda agar kembali tidur. Jika anda memberi bayi anda

terlalu banyak makanan, terutama susu, kandung kemih bayi akan menjadi kencang di malam hari dan bayi akan lebih sering terbangun (Dewi dkk., 2020).

B. Konsep Bayi

1. Definisi bayi

Bayi merupakan manusia yang baru dilahirkan dari rahim seorang ibu. Bayi adalah manusia berusia 0-12 bulan, dengan pembagian masa neonatal dini usia 0-7 hari, masa neonatal usia 0-14 hari, masa neonatal lanjut usia 8- 28 hari, dan masa pasca neonatal usia 29 hari - 1 tahun (Soetjiningsih dan Ranuh, 2017). Bayi merupakan makhluk yang sangat peka, pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat sangat bergantung pada proses kelahiran, perawatan, dan pola pemberian makan yang baik (Departemen Kesehatan RI, 2019).

Masa bayi adalah masa di mana pertumbuhan dan perkembangan berjalan sangat pesat (Fitriani dkk., 2023). Bayi berkembang pesat, baik secara fisik maupun secara psikologis. Meskipun pertumbuhan pesat terjadi pada seluruh periode bayi, namun yang terpesat adalah dalam tahun pertama. Perubahan tidak hanya terjadi dalam penampilan tetapi juga dalam kemampuan. Pertumbuhan dan perkembangan intelektual bayi, berjalan sejajar dengan pertumbuhan dan perubahan fisik. Sebelum masa bayi berakhir periode ini, bayi mampu mengerti banyak hal dan dapat mengutarakan kebutuhan dan keinginan dengan berbagai cara yang sekiranya dapat dimengerti oleh orang lain (Fitriani dkk., 2023).

Beberapa tahun pertama kehidupan merupakan masa-masa penting dan berpengaruh dalam tahap perkembangan bayi, khususnya untuk usia 1 tahun pertama. Dikutip dari *Michigan Medicine*, dimulai sejak lahir sampai usia 12 bulan

atau satu tahun, bayi terus berkembang sesuai usianya. Perkembangan ini dilihat dari keterampilan serta kemampuan yang pelan-pelan dapat dilakukan.

2. Karakteristik perkembangan bayi

a. Pertumbuhan bayi

Pertumbuhan merupakan perubahan yang terjadi di dalam tubuh yang meliputi ukuran, jumlah atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu yang bisa diukur dengan ukuran berat, ukuran panjang, umur tulang dan keseimbangan metabolik. Pertumbuhan dapat dilihat secara fisik, seperti ukuran lingkaran kepala, berat badan, panjang badan, lingkaran lengan dan lain-lain. Pemantauan terhadap pertumbuhan bayi sangat penting untuk mencegah adanya gangguan pada pertumbuhan secara dini Wijayanti, (2019).

b. Perkembangan bayi

Perkembangan adalah bertambah sempurnanya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh. Tahap ini menyangkut adanya proses diferensiasi sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ, dan sistem organ yang berkembang sedemikian rupa, sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya (Rohmah, 2020). Menurut teori perkembangan psikoseksual Freud (dalam Wijayanti, 2019) bayi saat usia 0-12 bulan sedang mengalami fase oral. Selama fase ini bayi memperoleh kesenangan dan kepuasannya pada aktifitas oral, seperti menghisap, menggigit, mengunyah dan mengecap.

C. Pijat Bayi (*Baby Massage*)

1. Pengertian

Baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Roesli, 2015).

2. Manfaat pijat bayi

Pijat bayi dapat merangsang koneksi antarsel saraf di otak bayi yang akan menjadi dasar dalam berpikir, merasakan, dan belajar. Pijat bayi dapat secara langsung merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak kecil. Sebab pijat dapat menjamin kontak fisik yang konstan untuk menjaga rasa aman pada bayi dan balita, serta mempererat ikatan kasih sayang antara orang tua dan anak (Winarsih dkk., 2022)

Efek fisik atau klinis pijat bayi menurut Winarsih dkk., (2022) adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami).
- b. Mengubah gelombang otak secara positif.
- c. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.
- d. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan.
- e. Meningkatkan kenaikan berat badan.
- f. Mengurangi depresi dan ketegangan.
- g. Meningkatkan kesiagaan.
- h. Membuat tidur lelap.

- i. Mengurangi rasa sakit.
- j. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut).
- k. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (*bonding*).

3. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam pijat bayi

Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam melakukan pijat bayi menurut (Setiawandari, 2019) yaitu :

a. Waktu yang tepat

Pemijatan dapat dilakukan kapanpun, namun waktu yang dianjurkan adalah :

- 1) Pagi hari : Pemijatan dapat dilakukan pagi sebelum mandi, sebab sisa- sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari dapat memberikan nuansa ceria bagi bayi.
- 2) Malam hari : pemijatan pada malam hari sangatlah baik. Setelah pemijatan bayi akan menjadi lebih santai dan mengantuk, sehingga hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.
- 3) Suasana yang tenang dan nyaman adalah saat yang tepat melakukan pijatan. Kondisi yang dikatakan tenang dan nyaman antara lain adalah saat bayi ceria saat kondisi perut yang sudah terisi makanan atau membuat suasana hati pemijat sendiri harus tenang, menampilkan mimik wajah tersejyem dan menebar kasih sayang serta bisa memutar musik klasik.
- 4) Ruangan yang nyaman untuk melakukan pemijatan pada bayi adalah ruangan yang hangat tetapi tidak panas, ruangan yang kering dan tidak pengap, ruangan tidak berisik, ruangan yang penerangannya cukup dan ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

b. Tempat pemijatan bayi

- 1) Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
- 2) Ruangan kering dan tidak pengap
- 3) Ruangan tidak berisik.
- 4) Ruangan yang penerangannya cukup.
- 5) Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

c. Persiapan sebelum memijat

Sebelum melakukan pemijatan harus melakukan hal– hal berikut ini :

- 1) Tangan dalam keadaan bersih dan hangat
- 2) Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
- 3) Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap
- 4) Bayi sudah selesai makan atau tidak sedang lapar
- 5) Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 30 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
- 6) Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang
- 7) Baringkanlah bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
- 8) Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (baby oil/ lotion).
- 9) Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara.

d. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pemijatan

Selama pemijatan dianjurkan melakukan hal–hal berikut :

- 1) Memandang mata bayi disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung. Bernyanyilah atau putarkanlah lagu–lagu yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.

- 2) Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang terjadi.
- 3) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan *baby oil* atau *lotion* yang lembut sesering mungkin dengan memastikan bayi tidak alergi terhadap minyak yang digunakan.
- 4) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Pemijatan dimulai dari kaki akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karenanya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung.
- 5) Tanggaplh pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Bayi jika menangis, cobalah untuk menenangkan sebelum melanjutkan pemijatan, jika bayi menangis lebih keras hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah mengantuk dan saat ingin tidur.
- 6) Memandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumur minyak bayi (*baby oil*). Pemijatan ketika dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dengan minyak bayi.
- 7) Hindarkan mata bayi dari *baby oil*.

e. Pelaksanaan Pemijatan

Pijat bayi dapat dilaksanakan di pagi hari pada saat orang tua dan bayi siap untuk memulai hari baru yang dapat memberikan nuansa ceria bagi bayi. iberikan pada malam hari atau sore hari yang nantinya akan membantu bayi tidur lebih

nyenyak (Setiawandari, 2019). Untuk durasi pijat akan dilaksanakan selama 30 menit dengan frekuensi 2 kali seminggu dengan total 6 kali dalam 3 minggu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *Touch Research Institute of America* yang menunjukkan bahwa bayi yang diberi pijatan 30 menit selama 3 minggu dapat tidur lebih nyenyak karena menurunnya gelombang alfa dan meningkatkan gelombang betha dan tetha. Pada saat melakukan pijat, bayi yang dipijat harus sudah dalam keadaan siap untuk dipijat. Respon yang akan diberikan oleh bayi saat bayi siap untuk dipijat adalah tersenyum, tangan terbuka menggerakkan tangan dan kaki, serta melakukan kontak mata dengan kita (Dewi dkk., 2018).

4. Langkah-langkah *baby massage*

Teknik pijat pada bayi sebaiknya dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Bagian kaki yang dipijat terlebih dahulu akan memberikan kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh (Nurmalasari, Agung, dan Nahariani, 2016).