



PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI BPM PERA KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN TAHUN 2019

Asnita Sinaga¹ Natalia Laowo²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan
asnitasinaga61@gmail.com

ABSTRAK

Pijat bayi disebut juga sebagai stimulus touch atau terapi sentuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, dengan pendekatan rancangan penelitian One Group Pretest dan PostTest Design. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0-6 bulan di BPM bidan Pera sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah bayi usia 0-6 bulan yang berjumlah 10 orang dengan teknik pengambilan purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan uji T-test. Hasil yang diperoleh dari 10 responden sebelum dilakukan pemijatan bayi rewel, susah tidur, sering terbangun pada malam hari, dan rata-rata kualitas tidur responden adalah 11 jam/hari dan sesudah dilakukan pemijatan ada perbedaan signifikan dimana bayi menjadi rileks, bugar saat bangun tidur dan tidak rewel, mengatasi sakit perut dan adanya ikatan kasih sayang antara ibu dan bayinya, peningkatan kualitas tidur dari yang 11 jam/hari menjadi 15 jam/hari. Dengan hasil uji paired T-test $p=0,000$ lebih kecil dari $p=0,05$, dimana terdapat pengaruh antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. Mengembangkan edukasi tentang pijat bayi kepada masyarakat dengan cara memberikan penyuluhan dan penerapan pijat bayi.

Kata kunci :Pijat bayi, Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat, Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina, 2010). Salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orangtua dengan anak adalah melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak, Pijat bayi disebut juga sebagai *stimulus*

touch atau terapi sentuh, dikatakan terapi sentuh karena aman antara ibu dan buah hatinya. (Riksani, 2018).

Berdasarkan data WHO (*world health organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock 2012 di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap atau terulang kembali. Menurut Fauziah Rohmawati (2018) yang mengutip pendapat Saputra, mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan



tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Adapun tahapan perkembangan bayi adalah kemampuan motorik kasar, kemampuan motorik halus, kemampuan berbicara, bahasa dan kecerdasan, kemampuan bergaul dan mandiri. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuscular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi yaitu dengan latihan fisik. Latihan fisik mempunyai peranan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, latihan fisik ini dapat dilakukan melalui teknik pijatan. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Naluri seorang bayi merespon sentuhan ibu sebagai sebuah bentuk perlindungan, perhatian, dan ungkapan cinta. Kita bisa melihat bayi yang mendapatkan sentuhan terlihat begitu nyaman dan tenang. Semakin tinggi frekuensi sentuhan, semakin dekat hubungan batin yang terjalin antara bayi dan orang terdekatnya. Salah satu respon yang bisa dilihat jika dilakukan pijatan secara teratur adalah respon tidur. Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologis yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. Mencapai kualitas tidur yang baik penting untuk kesehatan, samahalnya dengan sembuh dari penyakit. Setengah dari seluruh waktu tidur bayi digunakan untuk tidur aktif atau tidur

tahap Rapid Eye Movement (REM) (Dewi Astriana Putri, 2015)

Secara ilmiah, pijatan memberi stimulus pada hormone di dalam tubuh, satu substansi yang mengatur fungsi-fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperature, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur system endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi. Pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, membantu bayi yang tidak bisa tidur dengan nyenyak, kurang nafsu makan, dan kurang bisa konsentrasi (Prasetyono, 2017), Menurut Dr. Tiffany Field, pijatan yang diberikan pada si kecil lebih seperti usapan-usapan atau sentuhan-sentuhan, karena itu ini disebut juga dengan *stimulus touch*, dan dapat dilakukan setiap hari selama 20 menit selama sebulan. Pijatan ternyata tak hanya dapat membuatnya lebih rileks, tapi juga dapat membantu menstimulasi saraf otaknya. Menurut Soedjatmiko, pijatan pada bayi bermanfaat membantu system kekebalan tubuh bayi, membantu melatih relaksasi, membuat tidur lebih lelap, serta membantu pengaturan system pencernaan dan pernafasan.

Berdasarkan hasil penelitian Paldi (2016) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang disimpulkan bahwa sesudah diberikan pijat bayi data menunjukkan perubahan dengan angka terbesar pada kualitas tidur baik 87,1% (27 responden) dan kualitas tidur buruk 12,9% (4 responden). Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di BPM Pera pada bulan Mei melalui wawancara terhadap 4 orang ibu yang memijatkan bayinya bahwa ada perbedaan tidur bayi sebelum dan setelah di pijat. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pijat bayi dan mengambil judul “pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan



METODE

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment*, dengan pendekatan rancangan penelitian *One Group Pretest dan Post Test Design*. Dalam penelitian ini terdiri dari kelompok intervensi yang menerima perlakuan pijat bayi (Notoatmojo, 2012).

Lokasi penelitian ini dilakukan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019 yang menyediakan pelayanan pijat bayi dan populasi ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan mencukupi untuk dijadikan sampel penelitian dan mengingat jarak dan waktu penelitian terbatas, sehingga peneliti berminat mengadakan penelitian dilokasi tersebut. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Mei-Juni 2019 .

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau yang diteliti. (Notoatmodjo,2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan yang berada di BPM Pera Kecamatan Tuntungan berjumlah 10 orang. Sampel adalah Sebagian dari jumlah karatekteristik yang di miliki oleh populasi tersebut.Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling di mana sampel dengan cara menjadikan seluruh populasi sebanyak 10 orang. Karena keseluruhan populasi di jadikan sampel, jadi teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.

Analisis data menggunakan komputerisasi dengan SPSS. Analisis deskriptif statistik dilakukan untuk menganalisa data demografi pengetahuan ibu menopause terhadap perubahan fisik masa menopause.

HASIL

Distribusi Frekuensi Umur Ibu

4.3 Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi Di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyenyak	0	0
Tidak nyenyak	10	100
Total	10	100

Dari hasil tabel diatas di lihat bahwa menunjukkan bahwa dari 10 responden sebelum pijat bayi dilakukan terdapat 0 responden memiliki kualitas tidur nyenyak, sedangkan 10 responden lain dengan persentase 100% memiliki kualitas tidur tidak nyenyak.

4.4 Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi Di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyenyak	8	80
Tidak nyenyak	2	20
Total	10	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 10 responden setelah pijat bayi dilakukan terdapat 8 responden dengan persentase 80% memiliki kualitas tidur nyenyak, sedangkan 2 responden lain dengan persentase 20% memiliki kualitas tidur tidak nyenyak.



4.5 Analisis bivariat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

Tabel 4.5

Analisis bivariat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019

Jumlah Tidur Sebelum dilakukan pijat bayi	Jumlah Tidur Setelah dilakukan pijat bayi	P Value
11.00	15.30	0,000

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 10 responden sebelum dilakukan pemijatan rata-rata kualitas tidur responden adalah 11.00 jam/hari dan sesudah dilakukan pemijatan rata-rata kualitas tidur responden adalah 15.30 jam/hari. Dari hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai $P = 0,000$ dimana $P \leq 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019.

Pembahasan

Analisis Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0-6 Bulan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 responden sebelum dilakukan pemijatan rata-rata kualitas tidur responden adalah 11.00 jam/hari dan sesudah dilakukan pemijatan rata-rata kualitas tidur responden adalah 15.30 jam/hari. Dari hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai $P = 0,000$ dimana $P \leq 0,05$. Artinya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah bayi dipijat serta ada manfaat lain yang dirasakan diantaranya setelah bayi dipijat bayi buger saat bangun tidur, tidak rewel, meningkatkan kualitas tidur bayi, membantu proses tumbuh kembang bayi, meningkatkan ikatan kasih sayang serta meningkatkan pengetahuan kepada ibu

bayi agar dapat melakukan pijat bayi pada bayi. Perbedaan signifikan sebelum dan setelah pijat bayi dilakukan juga dapat dilihat dari lembar observasi kualitas tidur yang dibagikan, dimana setelah pijat bayi dilakukan rata-rata pada hari ke 4 setelah pijat bayi dilakukan ada perubahan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019.

Hal ini sesuai dengan Field dan Guyton yang dikutip oleh Martini (2014) peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktifitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino trithophan akan diubah menjadi *5-hidroksitritophan (5-HTP)* kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada saat gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Disamping itu pada pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang *alpha* dan peningkatan gelombang *beta* serta *tetha* yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (*elektroensefalografi*).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Siti M. Abdurrahman (2015) yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo dimana ada pengaruh yang bermakna antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai $p=$ value sebesar 0,025 kurang dari nilai $\leq 0,05$.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 10 responden pada bayi di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan adalah sebagai berikut



1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut : Hasil yang diperoleh dari 10 responden sebelum dilakukan pemijatan bayi rewel, susah tidur, sering terbangun pada malam hari, dan rata-rata kualitas tidur responden adalah 11 jam/hari. Dimana seharusnya jumlah kualitas tidur bayi yang baik adalah 13 jam-16 jam/hari. dan sesudah dilakukan pemijatan ada perbedaan yang signifikan dimana bayi menjadi rileks, bugar saat bangun tidur dan tidak rewel, mengatasi sakit perut dan adanya ikatan kasih sayang antara ibu dan bayinya. Peningkatan kualitas tidur dari yang 11 jam/hari menjadi 15 jam/hari. Peningkatan kualitas tidur pada bayi lebih signifikan pada hari ke 4
2. Dari hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai $P = 0,000$ dimana $p = \leq 0,05$ dimana ada pengaruh yang bermakna antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai $p=$ value sebesar 0,000 kurang dari nilai $\leq 0,05$, sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman M. Siti Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo
- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :Rineka Cipta
- Hidayat, AA (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data* Jakarta: Salemba Medika
- Griya Sehat Indonesia (2015) *Baby Spa Training (Baby Massage, Baby Swin and Baby Gym)*. Malang : Griya Sehat Indonesia
- Martini Diah E (2014) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka
- Paldi Aswari (2016) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang. Skripsi.Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- PamungkasBintang A (2016), Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetyono (2017), *Buku Pintar Pijat Bayi*, Jogjakarta, BukuBiru
- Putri Dewi A (2015), Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-3 Bulan Di RB Suko Asih Sukoharjo. Skripsi Kebidanan. Poltekkes Bhakti Mulia
- Riksani R (2018), *cara mudah dan aman pijat bayi*, Jakarta Timur, Dunia Sehat
- Rohmawati Fauziah (2018), Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura. Skripsi. STIKES Insan Cendekia Medika.
- WHO (2012), *World Health Organization, Jurnal Pediatrics*