

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI DI BPM SIMPANG KANDIS KOTA BENGKULU

Herlinda¹, Iin Nilawati²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

Email : herlindafh14@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi. Peningkatan kualitas tidur bayi dapat dilakukan melalui pijatan yang dilakukan orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan *pretest posttest one group design*. Penelitian ini dilakukan di bidan praktik mandiri I di Simpang Kandis. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ibu bayi yang berjumlah 30 bayi dengan menggunakan teknik *sampling total population*. Hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebagian besar (73,33%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik.

Kata kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi

INFLUENCE OF INFANT MASSAGE ON INCREASING THE QUALITY OF INFANT SLEEP IN BPM I SIMPANG KANDIS, BENGKULU CITY

Abstract

Sleep is one of the factors that affect a baby's growth. Improving the baby's sleep quality can be done through massage by parents. The purpose of this study was to determine the effectiveness of infant massage on improving the quality of infant sleep. The research method used in this study was pre-experimental with a pretest posttest one group design approach. This research was conducted in independent practice I midwife in Simpang Kandis. In this study, the population was the baby's mother, totaling 30 babies using the total population sampling technique. The results of this study are that there is an effect of baby massage on improving the quality of baby's sleep, as evidenced by the respondents who experienced an increase in sleep quality, most of them (73.33%) had good sleep quality.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality, Infant

PENDAHULUAN

Prioritas pada bayi salah satunya tidur, karena pada saat inilah terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60% (Stirling, 2013).

Otak bayi tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Bainbridge dan Heat, 2009).

Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada saat tidur bayi mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur (Santi, 2012).

Masalah yang dialami ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan pijat. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis, dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi (Maharani, 2009).

Tidur yang nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh

untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker *et al.*, 2017).

Orang tua adalah yang paling mudah melihat perkembangan bayi mereka, yaitu dalam perkembangan gerakan tubuh yang meliputi motorik kasar dan motorik halus (Susilaningrum, Nursalam and Utami, 2005).

Ada dua jenis sentuhan, yaitu pasif dan aktif. Sentuhan pasif seperti menyusui, memegang, merawat kangguru, atau mengganti bayi untuk bayi. Sentuhan aktif yang melibatkan terapi pijat. Metode pijatan yang tepat untuk bayi berguna untuk meningkatkan kualitas tidur. Bayi sangat membutuhkan sensasi sentuhan diawal kehidupannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sentuhan lembut pada bayi adalah cara ikatan yang indah antara bayi dan orang tua (Prasetyo, 2017).

Orang tua diharapkan dapat melakukan kegiatan pijat untuk anak-anak di rumah sehingga mereka dapat mendukung program upaya Indonesia Sehat dengan mempromosikan upaya promotif dan preventif dengan pemberdayaan masyarakat (Utami, 2015).

Pijat bayi adalah alat yang berguna untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam berinteraksi dengan bayi (Gnazzo *et al.*, 2015).

Pijat bayi memberikan stimulus dalam perkembangan motoric karena gerakan meremas pada pijat bayi dapat berguna untuk memperkuat otot-otot bayi (Prasetyo, 2017).

Pijat bayi memiliki efek motorik positif, termasuk kemampuan bayi untuk mengontrol koordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki (Utami, 2015). Pijat bayi 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. Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer (Walker *et al.*, 2017).

Pemijatan dasar memang belum banyak diketahui. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengetahui tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah termasuk penelitian kuantitatif dengan desain

penelitian ini adalah *Quasi experiment* dengan *pre and post test design with control group*. Lokasi Penelitian yaitu di BPM I di Simpang Kandis. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ibu bayi yang berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *sampling total population*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu pijat bayi, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

HASIL

Responden pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Karakteristik responden ditunjukkan dalam tabel 1 dibawah ini

Berikut disajikan karakteristik data dari subjek penelitian :

1. Analisis Univariat

a. Distribusi frekuensi karakteristik

Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.

Karakteristik	Kelompok intervensi	
	(n=30)	%
Paritas		
Laki-laki	14	47
Perempuan	16	53
Total	30	100 %
Pendidikan		
SD	2	6,6 %
SLTP	4	13.3 %
SMA	21	70
PT	5	16.6
Total	30	100 %
Pekerjaan		
Bekerja	12	40 %
Tidak bekerja	18	60 %
Total	30	100 %
Umur		
17-25	10	33.3 %
26-35	20	66.7 %
Total	30	100 %

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.1 karakteristik responden dapat disimpulkan

responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (47 %) orang tua

bayi berpendidikan SMA dan sebagian besar responden (70%) tidak bekerja. Serta

sebagian besar responden memiliki umur berkisar 26-35 tahun.

b. Distribusi Frekuensi *Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat*

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi *Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat*

Variabel	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	(n=30)	%	(n=30)	%
<i>Kategori</i>				
Buruk	18	60	8	26,67
Baik	12	40	22	73,33
Total	30	100 %	30	100 %

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, sebagian besar 60% responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi. Setelah dilakukan pijat

bayi, didapatkan bahwa sebagian besar 73,33% responden mempunyai kualitas tidur yang baik.

Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi

Tabel 4.3. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi

Variabel	P- Value
<i>Pre tes vs post tes</i>	0,034

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *pvalue* sebesar 0,034 dimana *p-value* < α (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6

bulan. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 19 responden, yang mengalami penurunan kualitas tidur 1 responden sedangkan yang tidak mengalami perubahan sebanyak 10 orang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu yang semula 60 % mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p pvalue* sebesar 0,034 dimana *p-value* < α (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Setianingsih (2018) dengan hasil menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dimana terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah dilakukan pijat bayi dengan nilai *p value* ($\rho = 0,002$) < 0,05.

Pemijatan yang teratur dapat membuat bayi beristirahat dengan efektif yang membuatnya mempunyai energi yang cukup untuk beristirahat setelah bangun dari

tidurnya. Bayi akan beraktivitas dengan optimal yang menyebabkan akan cepat lapar dan nafsu makannya meningkat. Bayi yang nafsu makannya baik tentu memerlukan asupan nutrisi, dalam hal ini asi yang mencukupi setiap hari. Maka semakin sering bayi menghisap maka asi akan diproduksi lebih banyak sehingga ibu lebih percaya diri untuk menyusui bayinya (Riksani, 2012).

Hasil penelitian Pratiwi (2021) Pada penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 1–6 bulan. Peneliti menemukan kualitas tidur bayi terlihat meningkat dimana setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi kurang sebesar menurun dari 11 bayi (31,4%) menjadi 2 bayi (5,7%). Hal tersebut juga terlihat pada kategori kualitas tidur bayi baik, meningkat signifikan dari 3 bayi (8,6%) menjadi sebesar 20 bayi (57,1%) setelah dilakukan pijat bayi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian antara teori dengan apa yang telah diteliti menurut Enidya (2012) menyebutkan bahwa manfaat dari terapi pijat bayi dapat menaikkan berat badan bayi, meningkatkan sistem imun pada bayi dan salah satunya adalah membuat kualitas tidur seorang bayi lebih baik karena menurut teori bahwa kebutuhan dasar seorang bayi adalah tidur dan apabila kualitas tidur bayi tersebut baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan baik. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisiknya tetapi juga bisa berpengaruh pada perkembangan sikap. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih tampak bugar dan tidak gampang rewel atau menangis.

Adanya peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan pijatan disebabkan adanya peningkatan sekresi hormon serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan

membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Selain itu serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang menurunkan kadar hormon stres sehingga bayi yang dipijat tampak lebih tenang dan tidak rewel (Roesli, 2013).

SIMPULAN

Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 73,3% responden, Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah ibu dapat melakukan pijatan bayi di rumah secara rutin karena terbukti sebagai salah satu cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR RUJUKAN

- Bainbridge A, Heat A. (2009) *Baby Massage*. Jakarta : Dian Rakyat
- Enidya, S. (2012). *Buku pintar pijat bayi untuk tumbuh kembang optimal sehat dan cerdas*. Yogyakarta : Pinang Merah Publisher;
- Gnazzo, A. *et al.* (2015) “Skin to skin interactions. Does the infant massage improve the couple functioning?,” *Frontiers in Psychology*, 6(SEP). doi: 10.3389/fpsyg.2015.01468.
- Maharani. (2009). *Berjuta Manfaat Pijat Bayi*. Bandung : Sumber Ilmu.
- Prasetyo, D. S. (2017) “Buku Pintar Pijat Bayi,” *Yogyakarta. Buku biru*.
- Riksani, R. (2012). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: *Dunia Sehat*.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi* . Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Santi, E. (2012) *Buku Pintar Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas*. Yogyakarta : Pinang Merah Publisher.
- Susilaningrum, R., Nursalam and Utami, S. (2005) *Asuhan Keperawatan Bayi Dan Anak*

Untuk Perawat Dan Bidan. 1st ed.
Jakarta: Salemba Medika.

Utami, R. W. (2015) “Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 6-24 Bulan Di Klinik Baby Smile Kabupaten Karanganyar,” *Digilib UNS*. Available at: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/49830/MTk5Njgz/Faktor-factoryang-Mempengaruhi-Perkembangan- Motorik-Kasar-Ba>.

Walker, P. *et al.* (2017) *Enjoy Baby Massage*. 2017th ed. United Kingdom