

Pengaruh Pijat bayi (*Baby Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi di Klinik Bunda Riani Medan Tahun 2019

Eka Sylviana Siregar, SST, M.K.M

¹Dosen (Akademi Kebidanan hafsyah Medan, Sumatera Utara)

E-mail: ekasylvianasiregar@gmail.com

ABSTRACT

Pendahuluan: Pijat Bayi (*Baby Massage*) adalah terapi sentuhan tertua dan terpopuler yang dikenal manusia, yang juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam. Pijatan itu memberikan kualitas tidur yang cukup baik, sehingga ketika bangun, tubuh akan kembali menjadi segar. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi (*Baby Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Pada bayi. **Metode Penelitian:** Jenis Penelitian ini adalah Pre Eksperiment dengan menggunakan rancangan One grup Pretest Postest. **Teknik Pengambilan Sampel:** Purposive Sampling **Hasil Penelitian:** menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan Pijat Bayi (*baby massage*) mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 bayi (86,7%). Sedangkan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan Pijat Bayi (*baby massage*) mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 bayi (80,0%). Berdasarkan uji Wilcoxon Rank test diperoleh nilai Z hitung = -3,162 dengan p-value = 0,002, oleh karena p-value (0,002) < α (0,05), yang berarti bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi umur 4-12 bulan sebelum dan sesudah Pijat Bayi (*baby massage*). **Kesimpulan:** Ada pengaruh yang signifikan antara Pijat Bayi (*baby massage*) terhadap kualitas tidur pada bayi dengan nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$). Dimana Pijat Bayi (*baby massage*) memberikan manfaat bagi bayi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi dengan Gerakan atau Sentuhan yang diberikan pada bayi setiap hari selama 15 menit.

Kata Kunci: Pijat Bayi (*Baby Massage*), Kualitas Tidur Bayi.

PENDAHULUAN

Masa bayi dimulai dari kelahiran sampai umur 11 bulan. Masa bayi terbagi menjadi dua bagian, yaitu masa neonatal (sejak kelahiran sampai 28 hari) dan masa sesudah lahir (29 hari sampai 11 bulan) (Dewi, dkk, 2015).

Pijat bayi (*Baby Massage*) adalah terapi sentuhan tertua dan terpopuler yang dikenal manusia, yang juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam. Bayi atau anak-anak yang diberikan pijat dapat mengurangi susah tidur hingga 30%. Pijatan itu memberikan kualitas tidur yang cukup

baik, sehingga ketika bangun, tubuh akan kembali menjadi segar (Prasetyono, 2013).

Secara ilmiah, pijatan memberi stimulus pada hormon di dalam tubuh, satu substansi yang mengatur fungsi-fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperatur, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur sistem endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi (Walker, 2011).

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan

selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu terbangun dengan jumlah tidur non REM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Pamungkas 2016).

Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangan (Ubaya, 2010).

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).

Penelitian T. Field dari universitas Miami AS, 2008 menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1-3 bulan juga meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin (Shofa, Yunani, dan Hudhariani, 2014).

Manfaat yang dapat diperoleh dari pijat bayi yaitu baik untuk bayi maupun orang

tua sendiri, di Indonesia dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan melakukan pijat bayi.

+Penelitian yang dilakukan oleh Bennet et.all (2013) yang berjudul *Massage For Promoting Mental And Physical Health In Typically Developing Infants Under The Age Of Six Months*, menunjukkan berbagai manfaat pijat bayi terhadap perkembangan bayi baik dari segi fisik maupun mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian pijat bayi berdampak pada peningkatan pola tidur bayi, system pernafasan bayi serta meningkatkan pertumbuhan bayi. Pemberian pijat bayi juga menurunkan tingkat stres pada bayi karena adanya intensitas sentuhan bayi dari orang tua. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bunda Riani dengan mewawancarai 10 orang ibu yang memiliki bayi berumur 0-6 bulan untuk melakukan pijatan bayi kepada bidan, 8 orang ibu tidak pernah memijatkan bayinya dan mengatakan bayinya sering terbangun di malam hari sehingga keesokan harinya bayi rewel karena kurangnya waktu tidurnya. Dan 2 orang ibu mengatakan sering memijatkan bayinya dan jarang terbangun di malam hari sehingga bayi tidak rewel karena waktu tidurnya cukup.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah” Apakah ada Pengaruh Pijat Bayi (*Baby Massage*) Terhadap Kualitas Tidur bayi di Klinik Bunda Riani Medan Tahun 2019?”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *Pre Eksperiment* dengan menggunakan rancangan *One Grup Pretest Posttest*. Pada Rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti untuk menguji perubahan yang terjadi setelah dilakukan penelitian. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret sampai Juli tahun 2019.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 bayi dengan menggunakan tehnik pengambilan sampel *Accidental Sampling*.

METODE PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer yang dikumpul/diukur langsung oleh peneliti dengan menggunakan alat ukur kuesioner/ lembar observasi tentang Pijat bayi (*Baby Massage*).

Selanjutnya dilakukan Analisis bivariat yang merupakan analisa hasil dari variabel-variabel bebas yang diduga mempunyai hubungan dengan variabel terikat, menggunakan uji *chi square* pada tingkat kepercayaan 95% terdapat nilai ($p < 0,05$) dengan pertimbangan variabel penelitian dikelompokkan atau dikategorikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

ANALISIS UNIVARIAT

Data Karakteristik Responden di Klinik Bunda Riani Medan Tahun 2019

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Umur		
	<20 thn	1	6,7
	20 – 30 thn	11	73,3
	> 30 thn	3	20,0
	Jumlah	15	100

2	Pendidikan		
	Rendah (SD, SMP)	2	13,3
	Menengah (SMA)	11	73,3
	Perguruan Tinggi	2	13,3
	Jumlah	15	100
3	Umur bayi		
	4-8 bulan	10	66,7
	9-12 bulan	5	33,3
	Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel diatas, data karakteristik ibu yang yang memiliki bayi usia 4-12 bulan di Klinik Bunda Riani mayoritas berumur 20-30 tahun sebanyak 11 responden (73,3%), dengan tingkat pendidikan menengah (SMA) sebanyak 11 responden (73,3%). Sedangkan umur bayi rata-rata 4-8 bulan yaitu sebanyak 10 bayi (66,7%).

Kualitas Tidur Bayi Umur 4-12 Bulan yang Sebelum Dilakukan Pijat bayi (*Baby Massage*) di Klinik Bunda Riani Medan Tahun 2019

Kualitas Tidur Bayi 4-12 bulan Sebelum Pijat bayi (<i>Baby Massage</i>)		
	Frekuensi	%
Baik	2	13,3
Buruk	13	86,7
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan Pijat bayi (*Baby Massage*) mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 bayi (86,7%).

Hal ini didukung oleh teori Heath dan Bainbridge (2007) dalam Layingatul, (2014) bahwa kualitas tidur bayi yang rendah ini dapat dikarenakan kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam. Menurut Perry & Potter (2009), dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neoromuskular

buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologimya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah.

Kualitas Tidur Bayi Umur 4-12 Bulan yang Sesudah Dilakukan Pijat bayi (*Baby Massage*) di Klinik Bunda Riani Tahun 2019

Kualitas Tidur Bayi 4-12 bulan Sesudah Pijat bayi (<i>Baby Massage</i>)	Frekuensi	%
Baik	12	80,0
Buruk	3	20,0
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kualitas tidur bayi sesudah dilakukan Pijat bayi (*Baby Massage*) mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 bayi (80,0%).

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Rahayu dan Puji (2014) bahwa hasil penelitian pada bayi – bayi yang dilakukan pemijatan, dari 28 responden didapatkan 25 responden (89.3%) pemenuhan kebutuhan tidurnya terpenuhi. Pemijatan yang teratur terutama pada bayi dapat merangsang bayi untuk sering merasa lapar, yang mengakibatkan bayi lebih sering minta ASI, sehingga payudara terangsang untuk memproduksi ASI lebih banyak. Dengan banyak produksi ASI akan memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi yang mengakibatkan bayi dapat tertidur dengan lelap.

ANALISIS BIVARIAT

Pengaruh Pijat bayi (*Baby Massage*) terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi di Klinik Bunda Riani Medan Tahun 2019

		N	Mean Rank	Z	p-value
Kualitas Tidur Sebelum – Sesudah <i>Baby Massage</i>	Negative Ranks	0	0,0		
	Positive Ranks	10	5,5	-	0,002
	Ties	5		3,162	
	Total	15			

Berdasarkan uji *Wilcoxon Rank test* sebagaimana disajikan pada tabel di atas diperoleh nilai Z hitung = -3,162 dengan p-value = 0,002, oleh karena *p-value* (0,002) < α (0,05), yang berarti bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi umur 4-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan Pijat bayi (*Baby Massage*). Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Pijat bayi (*Baby Massage*) terhadap kualitas tidur pada bayi di Klinik Bunda Riani Medan Tahun 2019.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Rahayu dan Puji (2014) bahwa hasil penelitian sebelum dilakukan pijat bayi 21 responden pemenuhan kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi sedangkan setelah dilakukan pijat bayi 25 responden pemenuhan kebutuhan tidurnya terpenuhi. Hasil uji statistik membuktikan ada pengaruh pemberian pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi (6 – 12 Bulan) di Posyandu Kelurahan Mangundikaran Kabupaten Nганjuk.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Kualitas tidur bayi umur 4-12 bulan sebelum dilakukan Pijat bayi (*Baby Massage*) di Klinik Bunda Riani Medan

Tahun 2019 mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk.

2. Kualitas tidur bayi umur 4-12 bulan sesudah dilakukan Pijat bayi (*Baby Massage*) di Klinik Bunda Riani Medan Tahun 2019 mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Ada pengaruh yang signifikan Pijat bayi (*Baby Massage*) terhadap kualitas tidur pada bayi di Klinik Bunda Riani, dengan nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$). Dimana Pijat bayi (*Baby Massage*) memberikan manfaat bagi bayi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi dengan Gerakan atau Sentuhan yang diberikan pada bayi setiap hari selama 15 menit.

SARAN

Dari hasil penelitian yang didapat, maka muncul beberapa saran dari peneliti, yaitu:

1. Bagi Petugas kesehatan
Bagi bidan di Klinik Bunda Riani diharapkan dapat menyebarluaskan metode pemberian terapi *baby massage* (pijat bayi) ini ke masyarakat, terutama bagi ibu-ibu yang baru melahirkan atau sedang melakukan imunisasi kepada bayinya sehingga ibu dapat melakukan teknik pijat bayi itu sendiri dan sedini mungkin kepada bayinya sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi
2. Bagi para ibu-ibu yang menjadi responden dalam penelitian ini untuk selanjutnya diharapkan dapat tetap menerapkan intervensi pijat bayi pada bayinya dan juga membantu menyebarluaskan metode pemberian pijat bayi ini ke masyarakat.
3. Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, dapat menggunakan

desain penelitian dengan kelompok kontrol dan juga dapat mengontrol variabel luar yang masih berpengaruh terhadap penelitian ini, memberikan pelatihan yang lebih intensif pada ibu bayi yang menjadi responden.

DAFTAR PUSTAKA

Bennet et.all. 2013. *Massage For Promoting Mental And Physical Health In Typically Developing Infants Under The Age Of Six Months*.UK: Artikel.

Dewi, R.C., Oktiwati, A., dan Saputri, L, D. 2015. *Teori & Konsep Tumbuh Kembang Bayi. Toddler, Anak dan Usia Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pamungkas, B.A. 2016. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas KartaSura*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.

Pangestika. 2013. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Umur 1-6 Bulan di BPM Anugerah-Nya*. Skripsi.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang standar Profesi Bidan.

Praseyono. 2013. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta: Buku Biru.

Riksani, Ria. 2017. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat.

Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Shofa, L, Yunani, dan Hudhariani, R. 2014. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Poloklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak*. Semarang: Stikes Husada Semarang.

Soetjningsih, Ranuh G. 2013. *Tumbuh Kembang Anak*. Edisi Kedua. Jakarta: EGC.

Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Ubaya, R. L. 2010. *Analisis Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan di Desa Kertosari Kecamatan Singorojo Kabupaten Kendal*. Tesis.

Walker, P. 2011. *Panduan Lengkap Pijat Bayi Untuk Merangsang Tumbuh Kembang dan Terapi Kesehatan*. Jakarta: Puspa Swara.