

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH PUSKESMAS ASTANAJAPURA KABUPATEN CIREBON

Fuji Hastuti¹, Fika Nurul Hidayah^{2*}, Diani Magasida³

Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon^{1,2,3}

*Corresponding Author : fikanurulhidayah@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics* tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Tidur merupakan hal yang sangat cukup penting bagi anak. Pada bayi tidur memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari. Pijat bayi merupakan pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan halus atau rangsangan raba yang harus dilakukan di permukaan kulit secara lembut, manipulasi terdapat jaringan atau organ tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon. Desain dalam penelitian ini *quasi experimental study pretest-posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini 30 bayi dengan rentang usia 0-6 bulan, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *total sampling*. Hasil dalam penelitian ini terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di wilayah puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 21 orang (70,0%). Setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 13 orang (43,3%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000 maka *p < α* dimana *H₀* ditolak, artinya ada pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi.

Kata kunci : bayi 0-6 bulan, kualitas tidur bayi, pijat bayi

ABSTRACT

*Based on 2012 WHO (*World Health Organization*) data included in the journal *Pediatrics*, it was recorded that around 33% of babies experienced sleep problems. Sleep is very important for children. In babies sleep contributes to brain development, maintaining and organizing all the extraordinary abilities and information they absorb every day. Baby massage is a massage that is carried out closer to gentle stroking or tactile stimulation which must be carried out on the surface of the skin gently, manipulating the tissues or organs of the body. The aim of this research was to determine the effect of baby massage on the quality of baby sleep at the Astanajapura Community Health Center, Cirebon Regency. The design in this research is a quasi experimental study pretest-posttest one group design. The population in this study was 30 babies with an age range of 0-6 months. The sampling technique in this study used total sampling. The results of this study show the effect of baby massage on the quality of baby sleep in the Astanajapura Community Health Center area, Cirebon Regency, the majority of respondents had poor sleep quality, 21 people (70.0%). After the baby massage, the majority of respondents had good sleep quality, 13 people (43.3%). The statistical test results showed that the p value was 0.000, so p < α where H₀ was rejected, meaning that there was a significant influence between the quality of the baby's sleep before and after the baby massage.*

Keywords : babies 0-6 months, baby sleep quality, baby massage

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics* tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Salah satu penyebab masalah tidur pada tidur nyatanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat

seharusnya ditanamkan sejak lahir. (Rismawati, Nahira, and Nuraeni 2019) Tidur adalah hal yang sangat cukup penting bagi anak. Pada bayi tidur mungkin bisa memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari. (Rismawati, Nahira, and Nuraeni 2019)

Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak, orangtua dan keluarga memiliki peran yang sangat penting yaitu memenuhi nutrisi yang cukup, memberikan perhatian, kasih sayang, dan memberikan stimulus untuk membantu proses penyempurnaan jaringan syaraf anak.(Nazwa, 2015). Pemberian stimulus setelah bayi lahir memberi efek penting pada perkembangan kemampuan motorik dan adaptasi sosial di masa perkembangan bayi hingga dewasa. Stimulasi memegang peran untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi untuk dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, stimulasi yang diberikan terus-menerus secara rutin dapat merangsang perkembangan sel otak dan memperkuat hubungan antar syaraf yang telah terbentuk (Nazwa, 2015)

Stimulasi rangsangan yang mudah diberikan secara aktif pada bayi dapat melalui pijatan, menggerakkan kaki dan tangan bayi pada posisi ekstensi serta fleksi.(Sinaga and Laowo 2020) Pemberian terapi pijat bayi lebih di anjurkan pada usia 0 – 6 bulan karena hal ini berkaitan dengan rentang usia bayi yang mempunyai durasi cenderung belum teratur dan seharusnya waktu tidur bayi pada usia tersebut lebih banyak dibandingkan dengan saat kondisi terbangun. (Fauziah and Wijayanti 2018) Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/MENKES/SK/VII/2002 tentang Registrasi dan Praktik Bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan pijat bayi. (Prasetyono 2013). 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 bergunauntuk meningkatkan kualitas tidur. Bayi sangat membutuhkan sensasi sentuhan di awalkehidupannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sentuhan lembut pada bayi adalahcara ikatan yang indah antara bayi dan orang tua (Prasetyo, 2017)

Banyak ahli yang telah membuktikan bahwa pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua (terutama ibu) dapat memberikan banyak manfaat seperti berat dan panjang, tidur yang lebih baik,menghilangkan dan mengurangi sakit perut, respons fisiologis dan perilaku yang lebih baik (Dalili et al., 2016). Pijat bayi lebih bermanfaat di antara penambahan berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan ikatanemosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian,mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Tri Wahyuni, 2016). Menurut Dr. Tiffany Field pijatan yang diberikan pada si kecil lebih seperti sentuhan – sentuhan atau usapan, karena itu disebut juga *stimulus touch*, bisa dilakukan setiap hari selama 20 menit. Pijatan bukan hanya membuatnya rileks, tapi bisa menstimulasi saraf otaknya. (Sinaga and Laowo 2020)

Berdasarkan penelitian Asnita Sinaga, dkk tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019 diperoleh hasil bahwa 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 (Asnita, 2019) Hasil penelitian Dewi, dkk tentang Pengaruh Pemijatan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjunguggat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014 didapatkan hasil bahwa ada peningkatan lama tidur bayi sebelum dipijat yaitu 10,79 jam dan 12,91 jam setelah dilakukan pemijatan namun secara

statistik tidak ada perbedaan lama tidur pada bayi yang diberi perlakuan pemijatan dan yang tidak diberi pemijatan (Dewi, ddk 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Astanajapura kabupaten Cirebon kepada 10 ibu yang memiliki balita didapatkan belum pernah melakukan pijat terhadap bayinya serta belum mengetahui tentang manfaat pijat bayi yang dapat memperbaiki kualitas tidur pada bayinya. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon Tahun 2022.

METODE

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental study pretest-posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 30 bayi di Puskesmas Astanajapura pada bulan Agustus sampai September 2022, dengan teknik pengambilan sampelnya menggunakan total sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat bayi, sedangkan variabel dependennya adalah kualitas tidur bayi di Puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel *independent* yaitu pijat bayi menggunakan daftar tilik teknik pijat bayi, sedangkan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi menggunakan lembar kuesioner. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariate dan bivariate dengan menggunakan uji T-Test.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Bayi di Wilayah Puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon

No	Variabel	N	%
Usia			
1	0-2 Bulan	15	50,0
2	3-4 Bulan	8	26,7
3	5-6 Bulan	7	23,3
Jumlah		30	100,0

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi di Wilayah Puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon

No	Variabel	N	%
Sebelum			
1	Kurang	21	70,0
2	Cukup	7	23,3
3	Baik	2	6,7
Jumlah		30	100
Sesudah			
1	Kurang	5	16,7
2	Cukup	12	40,0
3	Baik	13	43,3
Jumlah		30	100,0

Berdasarkan tabel 1 menggambarkan bahwa responden yang berusia 0-2 bulan sebanyak 15 orang (50,0%), 3-4 bulan sebanyak 8 orang (26,7%) dan 5-6 bulan sebanyak 7 orang (23,3%). Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak usia 0-2 bulan dari pada usia 3-4 bulan dan 5-6 bulan.

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 21 orang (70,0%). Setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 13 orang (43,3%).

Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon

Variabel	Mean	Std Deviasi	Std Eror	P value	n
Kualitas Tidur	1,37	0,615	0,112	0,000	30
<i>Pre</i>					
<i>Post</i>	2,27	0,740	0,135		

Berdasarkan tabel 3 menggambarkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur bayi sebelum pijat bayi adalah 1,37 dengan standar deviasi 0,615. Pada nilai kualitas tidur setelah pijat bayi adalah 2,27 dengan standar deviasi 0,740. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000 maka $p < \alpha$ dimana H_0 ditolak, artinya ada pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menggambarkan bahwa responden berada pada kategori usia 0-6 bulan . Menurut Hutasuhut (2018) Bayi merupakan sebuah tahap pertama dalam kehidupan seorang manusia setelah berada di Rahim ibu selama sembilan bulan. Pada bayi usia 0-6 bulan. adalah tahap awal perkembangan tubuhnya. Maka dari itu alasan peneliti mengambil kategori usia responden dengan rentang 0-6 bulan karena pada usia ini merupakan tahap awal perkembangan bayi. Agar lebih optimal dalam perkembangannya maka bayi haruslah memiliki kualitas tidur yang baik, salah satunya dengan melakukan pijat bayi.

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 21 orang (70,0%). hal ini menjelaskan bahwa kualitas tidur bayi mengalami gangguan tidur seperti bayi rewel saat akan tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 13 orang (43,3%). hal ini menjelaskan bahwa kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidurnya menjadi baik, dilihat dari peningkatan skor kualitas tidur.

Kualitas tidur bayi tentu sangatlah berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, karena tidur juga merupakan kegiatan yang berperan penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi pada 1000 hari pertamanya. Masalah yang biasa dialami oleh ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur. Maka, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan pijat bayi, dimana dapat merangsang keluarnya hormon endorfin yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang (*Rileks*) dan dapat mengurangi frekuensi menangis. (Prasetyono, 2017). Menurut peneliti kualitas tidur dapat diperbaiki salah satunya dengan cara melakukan Teknik pijat bayi yang dapat memberikan stimulus sehingga kualitas tidur bayi akan meningkat.

Kualitas tidur adalah keadaan fisiologis dimana selama seseorang tidur, untuk memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang tersebut bangun. Kualitas tidur bayi bukan hanya berpengaruh pada perkembangan fisiknya, tapi akan berpengaruh juga pada sikapnya. Bayi yang tidur nyenyak tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan jarang rewel. Bayi yang mengalami gangguan tidur jika tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam, dan selama tidurnya bayi terlihat rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Bayi yang cukup tidur yaitu bayi yang dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel. (Hutasuhut 2018)

Berdasarkan tabel 3 menggambarkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur bayi sebelum pijat bayi adalah 1,37 dengan standar deviasi 0,615. Pada nilai kualitas tidur setelah pijat bayi adalah 2,27 dengan standar deviasi 0,740. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000 maka $p < \alpha$ dimana H_0 ditolak, artinya ada pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi

sebelum dan sesudah pijat bayi. Berdasarkan hasil tersebut menjelaskan bahwa kualitas tidur menjadi membaik setelah dilakukan pijat pada bayi. Hal tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah bayi dipijat serta manfaat yang dirasakan setelah dilakukannya pijat bayi yaitu bayi menjadi bugar 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.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ellyzabeth dkk pada tahun 2020 dengan judul Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi, dimana hasil penelitian menunjukkan 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. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Asnita Sinaga dan Natalia Laowo pada tahun 2019 dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan menunjukkan hasil 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.

Hal ini selaras dengan yang diutarakan oleh Hutasuhut tahun 2018, bahwa kualitas tidur bayi bukan hanya berpengaruh pada perkembangan fisiknya, tapi akan berpengaruh juga pada sikapnya. Bayi yang tidur nyenyak tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan jarang rewel. Bayi yang mengalami gangguan tidur jika tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam, dan selama tidurnya bayi terlihat rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Bayi yang cukup tidur yaitu bayi yang dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Astanajapura pada Tahun 2022 dengan judul pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-6 bulan dapat disimpulkan bahwa terhadap Mayoritas responden berada pada usia 0-2 bulan, Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat berada pada kategori kurang sebanyak 21 orang (70,0%). Setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 13 orang (43,3%) serta terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai p value 0,000

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapan kepada Dosen Pembimbing yang sudah membimbing dalam proses penelitian ini, Kepada kepala Puskesmas Astanajapura dan Bidan Koordinator Puskesmas Astanajapura yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, M. and Bambang, W. (2012) *Introduction to Public Nutrition*. Jakarta: Kencana

Prenada Media Group.

Badan Pusat Statistik. (2021). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan pijat bayi Menurut Provinsi (Persen), 2019-2021

- Cunningham (2012). *BBL*. <http://repository.poltekkesdampasar.ac.id> (diakses tgl 9/7/2022) Jam : 16.00 WIB
- Dewi, U., Aminin, F. and Gunnara, H. (2014) ‘Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungunggat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014’, *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), pp. 230–235. doi:10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235.
- Gurusunga, D., Camelia, A. and Purba, I. (2019) ‘Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Operator Pabrik Gula Pt.Pn Vii Cinta Manis Tahun 2019’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(2), pp. 83–91.
- Heildenbery. (2012). *Hubungan Antara Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Usia 6-12 Bulan*. Fakultas Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta
- Health Research and Development Agency (2018) Riskesdas National Report. Jakarta: Publishing Agency for Health Research and Development Agency.
- Nunung Nurjanah,. Et.al. (2022). *Asuhan Kebidanan dan Persalinan dan BBL*. Penerbit K Media. Yogyakarta.
- Permata A (2017) ‘Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan lama tidur malam pada bayi 3 - 6 bulan (Effect of infant massage on increasing nighttime sleep in infants 3-6 months old)’, *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (Jka)*, 10(2), pp. 37–45.
- Prasetyo, D. S. (2017). “Buku Pintar Pijat Bayi,” Yogyakarta.Buku biru.
- Rachmawati, E., Alfiansyah, G. and Hikmah, F. (2019) ‘Efektivitas pelatihan pijat bayi terhadap pengetahuan pengasuhan bayi’, 7(1), pp. 1–4.
- Roesli, U. (2020) *Pedoman Pemijatan Bayi*. Edisi Revisi. PT Tribus Argiwidia, Jakarta.
- Sinaga, A. et al. (2022) ‘Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022’, *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(2018), pp. 1–10. doi:10.37695/pkmcsr.v5i0.1817.
- Sukmawati, E. and Nur Imanah, N.D. (2020) ‘Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi’, *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), pp. 11–17. doi:10.36746/jka.v13i1.49.
- Tarwaka (2013) *Industrial Ergonomics, Basics of Ergonomic Knowledge and Applications at Workplace*. Surakarta: Harapan Press.