

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI POLIKLINIK ANAK RUMAH SAKIT UMUM BANGLI

Ni Luh Pt Meita Ariska Dewi^{1*}

^{1*}Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada, Bali
*Email: meitariskadewi44@gmail.com

ABSTRACT

Sleeping quality is a person's satisfaction of sleeping. Sleeping quality affects the baby both physiologically and individual psychology. Good sleeping quality of babies can be identified from the characteristics of falling asleep easily at night, fit when they wake up, not fussy, and do not need naps that exceed their needs according to their development. One way that can be done to maintain the sleeping quality of baby is by applying baby massage. The purpose of this study was to determine the effect of baby massage on the sleeping quality of infants aged 0-6 months. This study used a pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The research sample was 49 infants aged 0-6 months taken by purposive sampling. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank Test statistical test. There was a difference in the sleeping quality of infants aged 0-6 months before and after baby massage. The results of the study before applying baby massage was categorized lack sleeping quality of 67.3%. After doing baby massage, it was found that all respondents had good sleeping quality 100% with a p-value of 0.000 where p-value < (0.05) which means that baby massage significantly affected the infants sleeping quality.

Keywords: Baby Massage, Sleeping Quality of Infants Aged 0-6 months

1. Pendahuluan

Generasi yang cerdas dan berkualitas ditunjang sejak pada masa neonatus dan bayi. Neonatus yakni berusia antara 0 (baru lahir) sampai 1 bulan (28 hari) dan bayi adalah dari usia 0-12 bulan. Setia bayi memiliki berbagai macam kebutuhan, salah satunya kebutuhan tidur, bangun, menangis yang berbeda-beda pada setiap bayi. Tahap perkembangan pada bayi merupakan suatu proses yang hakiki, unik, dinamik, dan berkesinambungan. Berdasarkan data WHO (2012) yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Salah satu penyebab masalah tidur nyatanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Pada bayi tidur seringkali menjadi suatu masalah sehingga mengganggu pertumbuhan bayi. Hal ini sebagaimana penelitian Whittingham & Douglas (2014) yang mengemukakan antara 23% hingga 27% dari orang tua melaporkan masalah tidur bayi di 6 bulan pertama kehidupannya (Rambe, 2019). Bayi saat tidur mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan, makadari itu kualitas tidur bayi perlu dijaga. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Bayi yang memiliki cukup tidur menunjukkan tanda tidak sering terbangun, lebih

bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan beberapa masalah seperti penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan perkembangan otak bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan pijat (Varlintia, 2018).

Pijat bayi atau stimulasi merupakan terapi sentuh dikarenakan melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi antara ibu dan buah hatinya. Melalui sentuhan pada kulit berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak (Bruno, 2019). Melalui pemijatan dapat meningkatkan kadar *serotonin* yang akan menghasilkan *melatonin* yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. *Serotonin* juga akan meningkatkan kapasitas sel *reseptor* yang berfungsi mengikat *glukokortikoid* (*adrenalin*, suatu hormon stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar *hormon adrenalin* (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan pemijatan akan tampak lebih tenang dan tidak rewel. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh *nervus vagus* sehingga nafsu makan bayi juga meningkat. Pijat bayi berperan dalam perubahan

gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang *alpha* dan peningkatan gelombang *beta* serta *theta* yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (*Elektroensefalografi*) (Bruno, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di poli anak RSUD Bangli pada bulan Mei akhir sampai bulan juni 2021. Dari 50 kunjungan bayi usia 0 – 6 bulan di poliklinik anak terdapat 20 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu sering terbangun ketika tidur di malam hari dan menangis ketika terbangun. Sejumlah 15 orang ibu mengatakan bayi menunjukkan reaksi sering terbangun dan menangis walau sudah diberikan ASI (susu Formula) dan pampers dalam kondisi kering. Sedangkan 5 orang ibu mengatakan tidak menunjukkan reaksi menangis tetapi sering terbangun. Dari 20 orang ibu mengatakan 15 orang mengetahui tentang pijat bayi tetapi tidak mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Sedangkan 5 orang ibu belum mengetahui tentang pijat bayi serta pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

2. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan penelitian pra-eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini mengungkapkan pengaruh dari suatu intervensi atau perlakuan dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Penelitian ini mengungkapkan pengaruh dari suatu intervensi atau perlakuan dengan cara melibatkan satu kelompok subyek (Sari, 2017).

Sampel pada penelitian ini adalah bayi usia 0 – 6 bulan yang sudah berkunjung ke poliklinik anak RSUD Bangli. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *“non probability sampling”* dengan metode *purposive sampling* menggunakan kriteria inklusi, eksklusi serta kriteria drop out. Analisis data univariat berdasarkan hasil distribusi dan persentase dari tiap variabel yaitu variabel pijat bayi dan kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan. Sedangkan analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon sign*

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Status Diit

Karakteristik	n=49	%
Usia:		
0-1 bulan	26	53.1

2-3 bulan	10	20.4
4-5 bulan	7	14.3
6 bulan	6	12.2
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	31	63.3
Perempuan	18	36.7
Status Diit:		
ASI	24	49
ASI campur susu formula	25	51

Tabel di atas menunjukkan gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan status diit di RSUD Bangli. Sebagian besar responden berusia diantara 0-1 bulan 53,1%, berjenis kelamin laki-laki 63,3%, dan status diit adalah ASI campur susu formula 51%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi

Kualitas Tidur	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	f	%	f	%
Baik	0	0	49	100
Cukup	16	32.7	0	0
Kurang	33	67.3	0	0
Total	49	100	49	100

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar 67,3% responden memiliki kualitas tidur kurang 67,3%, kualitas tidur cukup 32,7% dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur baik. Setelah dilakukan pijat bayi diperoleh seluruh responden memiliki kualitas tidur baik 100%.

Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Variabel	p-value
Pretest Vs Posttest	0,000

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,000 dimana *p-value* < α (0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi.

3.2 Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada tabel 1.5 menunjukkan lebih banyak responden berusia 0-1 bulan (53,1%), berjenis kelamin laki-laki (63,3%) dan status diit berupa non ASI yaitu 51%. Menurut pendapat peneliti terdapat perbedaan kualitas tidur pada tiap usia bayi. Semakin bertambah usia bayi maka semakin berkurang durasi tidur yang diperlukan oleh bayi untuk

pertumbuhan dan perkembangan. Terdapat perbedaan kualitas tidur pada bayi berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian (Dewi Astriana Putri & Ningsih, 2016) yang menyatakan bayi usia 3-6 bulan adalah bayi yang apabila telah melewati usia 3 bulan maka fisiknya sudah tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan lebih banyak berjenis kelamin laki – laki hal ini sependapat dengan menurut Ratna dalam (Dewi Astriana Putri & Ningsih, 2016) anak berjenis kelamin perempuan memiliki penurunan perkembangan sebanyak dua kali dibandingkan anak berjenis kelamin laki-laki.

Pada penelitian ini diketahui bahwa responden adalah bayi yang lebih banyak mengkonsumsi ASI campur dengan susu formula yaitu 51%. Menurut peneliti, responden diberikan susu formula karena sebagian besar dari orang tuanya adalah ibu yang bekerja sehingga tidak dapat memberikan ASI secara optimal. Menurut (Handayani, 2020) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, salah satunya diet/nutrisi. Makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, daging, susu, dan ikan tuna dapat menyebabkan orang untuk lebih mudah tidur. ASI banyak mengandung protein salah satunya adalah triptofan, oleh karena itu ASI dapat membantu bayi untuk lebih cepat tidur.

b. Kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi

Pada tabel 2.5 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang, 67,3%, kualitas tidur cukup 32,7% dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur baik. Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi akan menyebabkan daya tahan tubuh rendah, anak lebih mudah rewel dan menangis serta dapat mengganggu pertumbuhan serta perkembangan bayi. Dari hasil penelitian juga menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah setelah diberikan pijat bayi, seluruh responden memiliki kualitas tidur baik (100%). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Pratiwi, 2021) yang menunjukkan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kurang (31,4%) menurun menjadi 5,7% dan setelah dilakukan pijat bayi maka kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan meningkat dimana sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik yaitu dari 3 reponden (8,6%) menjadi 20 responden (57,2%). Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat

pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik.

c. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

Hasil penelitian pada tabel 3.5 menunjukkan p-value <0.000 yang menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi secara signifikan. Peneliti menyatakan bayi yang telah diberikan intervensi berupa pijat bayi memiliki kualitas tidur yang baik, tidak mudah rewel dan menjadi lebih bugar. Pijat bayi ini dilakukan selama 15 – 30 menit di ruangan bayi RSUD Bangli. Selama peneliti memberikan intervensi pada responden tidak ada kesulitan secara bermakna. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sukmawati et al., 2020) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi secara signifikan dengan p-value<0,05. Efek pijat bayi dapat meningkatkan perkembangan motorik halus pada bayi sehingga bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu, durasi bayi bangun pada malam hari jauh lebih sedikit pada kelompok bayi yang diberikan pijatan dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat. Kelompok non-pijat memiliki durasi rata-rata bangun di malam hari 16 menit lebih lama setelah intervensi daripada kelompok bayi yang dipijat (Sukmawati et al., 2020).

4 Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0 -6 bulan di Poliklinik Anak Rumah Sakit Umum Bangli secara signifikan dengan nilai *p- value* sebesar 0,000 dimana *p-value* < α (0,05).

4.2 Saran

Adapun saran dalam penelitian adalah:

- Pelayanan kebidanan
Diharapkan bidan maupun petugas kesehatan memberikan asuhan kebidanan komplementer pijat bayi agar dapat menjaga kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan, lebih optimal melalui demonstrasi langsung serta penyuluhan dengan media leaflet setiap bulannya di RS maupun diposyandu.
- Pendidikan kebidanan
Bagi tenaga kesehatan untuk lebih aktif, inovatif, komunikatif, dan kreatif dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya kualitas tidur bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi bagi seluruh masyarakat khususnya ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan.

c. Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan sebagai evidence based serta bahan informasi dan menambah referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya yang sehubungan dengan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Daftar Pustaka

1. Bruno, L. (2019). *Hubungan tahap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
2. Dewi Astriana Putri, & Ningsih, S. (2016). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(1), 67–69.
3. Handayani, R. (2020). *Hubungan pemberian asi dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas maesan bondowoso.*
4. Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan. *J- KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1.1921>
5. Rambe, K. S. (2019). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di desa pasar latong kecamatan lubuk barumun kabupaten padang lawas tahun 2019 kumala sari rambe.* 3(4), 71–77.
6. Sari, D. M. (2017). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.*
7. Sukmawati, E., Didik, N., Imanah, N., & Serulingmas, S. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *The Effectiveness Baby Maasage To The baby's Sleeping Quality.* *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11-18. <https://www.e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/49>
8. Varlintia, A. (2018). *Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Pelaksanaan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Setelah Pijat Bayi Usia 0-6 Bulan Di Posyandu Plamboyan Majalaya Periode Juni Tahun 2018.*

Penulis:**Ni Luh Putu Meita Ariska Dewi, Amd.Keb**

Lahir di Denpasar, 18 Mei 1987. Bertempat tinggal di Br Gancan Bebalang Bangli, Bali. Penulis merupakan lulusan Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada, Bali.