

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PMB YUNI WAZAITUNI SUKOHARJO

Harmini¹⁾, Wahyu Dwi Agussafutri²⁾, Retno Wulandari³⁾

1) Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta

2) Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

3) Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Latar Belakang: Tidur memiliki manfaat yang sangat banyak untuk bayi. Masalah tidur dapat memberikan pengaruh yang negatif pada bayi. Pijat Bayi merupakan salah satu cara untuk membuat bayi lebih rileks dan meningkatkan kualitas tidur bayi. Sentuhan pada saat pijat dapat meningkatkan jumlah durasi tidur bayi serta berkurangnya gangguan tidur bayi.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh Pijat Bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimen* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 24 responden bayi usia 3-6 bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberi pijat bayi sebagian besar cukup yaitu sebesar 17 orang (70,8%) dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah diberi pijat bayi sebagian besar baik yaitu sebesar 15 orang (62,5%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_a diterima.

Kesimpulan: Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo .

Kata kunci: pijat bayi, kualitas tidur bayi, umur 3-6 bulan

PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun. Sesaat setelah lahir selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Zaen, 2019).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2012 yang dimuat dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau masalah kecil (Aryani et al, 2022).

Saat ini upaya terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun terapi nonfarmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi tidak hanya berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Pijat bayi juga dapat meningkatkan pertumbuhan serta dapat berpengaruh terhadap kualitas

tidur bayi karena pijat bayi dapat membuat bayi tidur lebih lelap sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh. Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan (Anggraini et al, 2020).

Pijat dapat memberikan rangsangan untuk pengeluaran hormone endorphin yang berdampak penurunan kadar nyeri. Hal ini membuat perasaan bayi semakin tenang dan frekuensi menangis berkurang. Dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Bayi yang dipijat lebih dari 15 menit maka bayi akan lebih rileks dan tidur lebih lelap (Widyaningsih, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di salah satu praktik mandiri bidan di Kabupaten Sukoharjo yakni PMB Yuni Wazaituni, Amd. Keb pada bulan Maret-April 2023 terdapat bayi yang melakukan pijat bayi sebanyak 70 bayi. Sebagian besar adalah bayi usia 3- 6 bulan sebanyak 26 bayi. Peneliti mewawancarai 10 ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan didapatkan hasil 5 bayi memiliki kualitas tidur yang baik, dilakukan pijat bayi oleh bidan setiap 1 kali seminggu. Dari 3 bayi yang memiliki kualitas tidur cukup dan 2 bayi yang memiliki kualitas tidur kurang, belum pernah dilakukan pijat bayi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre Eksperimen*, dengan *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu sampel pada penelitian ini diobservasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan menggunakan kuesioner

pretest, kemudian setelah diberi perlakuan sampel tersebut diobservasi kembali menggunakan kuesioner posttest (Notoatmodjo 2016). Penelitian ini dilakukan pada bulan 9 Juli – 2 September 2023. Lokasi penelitian dilakukan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo.

Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan di Praktik Mandiri Bidan sebanyak 26 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 24 responden dengan kriteria bayi yang belum mendapatkan pemijatan (*baby massage*) secara rutin, yaitu 3 kali dalam 1 minggu, bayi dalam keadaan sehat dan tidak menjalani pengobatan, bayi yang kualitas tidurnya kategori cukup dan kurang, ibu bayi bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner kualitas tidur.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Uji statistik menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	%
1	3 bulan	6	25,0
2	4 bulan	6	25,0
3	5 bulan	8	33,3
4	6 bulan	4	16,7
Total		24	100

Sumber : Data Primer PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo 2023

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu bayi dengan

usia 5 bulan sebanyak 8 bayi (33,3%).

Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-laki	17	70,8
2	Perempuan	7	29,2
Total		24	100

Sumber : Data Primer PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 bayi (70,8%).

Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan ASI

No	ASI	Frekuensi	%
1	ASI Eksklusif	18	75,0
2	Tidak ASI Eksklusif	5	20,8
3	Tidak ASI	1	4,2
Total		24	100

Sumber : Data Primer PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden minum ASI eksklusif sebanyak 18 bayi (75,0%).

2. Kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

No	Kualitas Tidur Bayi	Baby Massage			
		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Baik	0	0	15	62,5
2	Cukup	17	70,8	8	33,3
3	Kurang	7	29,2	1	4,2
Total		24	100	24	100

Sumber : Data Primer PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo 2023

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur

bayi sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden menunjukkan hasil cukup sebanyak 17 bayi (70,8%). Sedangkan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden menunjukkan hasil baik sebanyak 15 bayi (62,5%).

3. Hasil Uji *Wilcoxon*

Tabel 4.5 : Pengaruh *Pijat Bayi* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi

Perilaku	N	Negative	Positif	Ties	Sig
		Rank	Rank		
Pretest	24	0	19	5	0,000
Posttest	24				

Uji Wilcoxon $p(0,000) < \alpha(0,05)$

Sumber : *Data Primer PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo 2023*

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sejumlah 19 orang dan yang tidak mengalami peningkatan kualitas tidur sejumlah 5 orang. Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 Bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo.

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo dengan 24 responden diperoleh hasil bahwa sebagian besar usia pada bayi usia 3-6 bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo yang diberikan pijat bayi adalah 5 bulan yaitu sebanyak 8 bayi. Menurut Lailaturohmah (2023) bayi pada usia

3-6 bulan biasanya memiliki pola tidur yang tidak teratur. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3x dan terus berkurang. Total waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Maka dapat disimpulkan bahwa usia bayi 3 sampai 6 bulan memiliki karakteristik yang samadalam hal lama tidur dan pijat.

Dalam penelitian ini jenis kelamin laki-laki berjumlah 17 bayi dan perempuan berjumlah 7 bayi. Menurut penelitian Azizah (2022) menyatakan bahwa usia 2 sampai 4

minggu, kekuatan rata-rata stimulus yang diperlukan untuk menyebabkan terbangun saat tidur nyenyak secara signifikan lebih rendah pada bayi laki-laki daripada bayi perempuan. Namun pada usia 2 sampai 3 bulan atau lebih, yang merupakan usiarisiko SIDS puncak, perbedaan jenis kelamin di ambang terbangun ini tidak lagi signifikan.

Sebagian besar dari responden minum ASI eksklusif sebanyak 18 bayi (75%). Menurut Dewi et al (2019) salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi adalah nutrisi. Kandungan *triptofan* dalam ASI berfungsi sebagai pengatur pola tidur.

Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden menunjukkan hasil cukup sebanyak 17 bayi (70,8%). Sedangkan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden menunjukkan hasil baik sebanyak 15 bayi (62,5%). Bayi yang mengalami peningkatan kualitas tidur sejumlah 19 orang dan yang tidak mengalami peningkatan kualitas tidur sejumlah 8 orang. Hasil

uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 Bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo. Menurut Tang (2018) salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi membantu mengurangi ketegangan otot-ototnya sehingga bayi menjadi rileks dan tidurnya nyaman.

Menurut Roesli (2016) selain pijat bayi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi adalah nutrisi.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisa data dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo, dilihat dari hasil p value 0,000 yang berarti p value $< 0,05$, artinya ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Hasil penelitian ini membuktikan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo sehingga diharapkan ibu yang memiliki bayi dapat mengaplikasikan pijat bayi di rumah sehingga bisa meningkatkan kualitas tidur bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani A, Widiyono, Rositasari S dan Suwarni A, 2022. Peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan dengan pemberian massage baby menggunakan virgin coconut oil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*. 5. (1):49-58.
- Anggraini RD & Sari WA, 2020. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. 10. (1):25-32.
- Notoatmodjo, Sukidjo, 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Roesli, Utami. 2016. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya.
- Zaen, N. L., & Arianti, R, 2019. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di BPM Nurul Umaira Titi Papan. Vol 5, No. 2