

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM ALIH SARJANA
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
2024**

Kurnia Handayani

**Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Usia 3- 6 Bulan di
PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar**

Abstrak

Masa bayi merupakan masa emas (*Golden age*) untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar.

Jenis penelitian ini menggunakan *pra eksperimental*. Penelitian ini menggunakan penelitian pra eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian bayi usia 3-6 bulan di PMB Kismiyati.,S.Tr.Keb.,Bd berjumlah 27 Bayi. Instrumen penelitian menggunakan SQS (*Sleep Quality Sqale*). Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan SPSS 21.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Nilai rata-rata kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar adalah 6,63. 2) Nilai rata-rata kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah diberikan pijat bayi di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar adalah 4,63. 3) Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar ($0,000 < 0,05$).

Kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar.

Kata kunci: pijat bayi, kualitas tidur

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY
2024**

Kurnia Handayani

***The Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of Babies Aged 3-6 Months at
PMB Kismiyati Gondangrejo, Karanganyar Regency***

Abstract

Infancy is the golden age for a child's growth and development so it needs special attention. One of the factors that influences a baby's growth and development is sleep and rest. Non-pharmacological therapy to overcome baby sleep problems is baby massage. Baby massage is a slow and gentle stroking movement all over the baby's body starting from the baby's feet, stomach, chest, face, hands and back. The research purposes was determined the effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months at PMB Kismiyati Gondangrejo, Karanganyar Regency.

This research used pre-experimental research with a one group pretest-posttest design type. The research sample of babies aged 3-6 months at PMB Kismiyati totaled 27 babies. The research instrument used SQS (Sleep Quality Scale). Data analysis techniques used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used the Wilcoxon test with the help of SPSS 21.

The research results showed that 1) The average sleep quality score for babies aged 3-6 months before being given baby massage at PMB Kismiyati Gondangrejo, Karanganyar Regency was 6.63. 2) The average sleep quality score for babies aged 3-6 months after being given baby massage at PMB Kismiyati Gondangrejo, Karanganyar Regency is 4.63. 3) There is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months at PMB Kismiyati Gondangrejo, Karanganyar Regency ($0.000 < 0.05$).

The research conclusion that there is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months at PMB Kismiyati Gondangrejo, Karanganyar Regency.

Keywords: baby massage, sleep quality

1.1 Latar Belakang

BAB I PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas (Golden age) untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur (Vina, 2015 dalam Sihombing, 2020). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (D.Ifalhma, 2016). Perkembangan yang terjadi pada masa bayi adalah perkembangan kognisi dan sosioemosional. Menurut Jean Piaget perkembangan kognisi merupakan tahapan yang disebut sebagai sensori motor. Tahapan sensori motor berlangsung sejak lahir hingga bayi berusia 2 tahun. Perkembangan mental pada tahapan ini ditandai oleh kemampuan bayi mengorganisasikan dan mengkoordinasikan sensori-sensori dengan gerakan-gerakan fisik dan tindakan yang dilakukannya (Potter dan Perry, 2006).

Tidur merupakan kebutuhan prioritas bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi repair neuro brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi oleh karenanya, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dijaga. Kualitas dan kuantitas tidur buah hati dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jumlah total tidur yang diperlukan berkurang

1

akan diikuti dengan penurunan proporsi Rapid Eyes Movement (REM) dan non REM. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (D.Ifalhma, 2016).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2012 dalam jurnal Pediatrics sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (Sinaga & Laowo, 2019). Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah (Permata, 2020). Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak ada masalah tidur dengan anak mereka. Besarnya kesenjangan antara prevalensi masalah tidur dengan persepsi orang tua menunjukkan bahwa kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai dengan optimal (Retnosari, Irwanto and Herawati, 2021).

Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. 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 yang

dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang.

Penelitian klinis menunjukkan bahwa sentuhan sayang dan pijatan membantu menumbuhkan bayi lebih kuat dan tidur lebih nyenyak, mempersingkat perawatan bayi di rumah sakit ataupun klinik bersalin (setelah dilahirkan). Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar bulan Agustus sampai September terdapat data dari 62 bayi yang berkunjung untuk melakukan imunisasi, 30 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan sering terbangun ketika tidur di malam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya. Dari 30 ibu yang membawa bayi ke PMB, 20 orang mengatakan tahu atau pernah mendengar tentang pijat bayi namun tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar, 10 orang mengatakan sama sekali tidak tahu tentang pijat bayi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar.”

2.1 Landasan Teori

1. Pengertian

Menurut Roesli (2012) baby massage 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 system pernafasanserta memperlancar sirkulasi darah.

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan didunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2011).

Pijat bayi mempunyai efek yang positif dan banyak manfaatnya yang telah diuji secara ilmiah. Manfaat pijat bayi antara lain adalah: meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi

6

tidur lebih lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding), dan meningkatkan produksi ASI. Efek pijat bayi antara lain: efek biokimia, dan klinis/fisik (Roesli, 2013). Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2010). Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur

3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian pra eksperimental dengan tipe one group

pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016).

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian 3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di PMB Kismiyati., S.Tr.Keb., Bdn Desa Krendowahono Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan mulai penyusunan proposal bulan Oktober sampai November 2023 sampai dengan penyusunan laporan skripsi mulai 11 Januari 2024 – 5 Februari 2024. Pengambilan data pada bulan Desember-Januari 2024.

Instrumen penelitian menggunakan SQS (Sleep Quality Scale) oleh Busyee, Reynolds, Monk, et al., tahun 1989 yaitu skala laporan diri yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur, sehingga tidak melakukan uji validitas karena bersifat baku atau memakai standar baku. Instrumen tersebut tersedia dalam bahasa Inggris, kuesioner kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia kemudian di ambil beberapa item pertanyaan.

4.2 Hasil Penelitian

Berdasarkan Karakteristik Responden berdasarkan usia bayi dan status kesehatan bayi, pernah mendapatkan Pijat Bayi sebelumnya. Dalam penelitian ini terdapat beberapa karakteristik yang dijabarkan dalam tabel 4.1 dibawah ini:

52

4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia di PMB Kismiyati

53

Umur
3 Bulan 4 Bulan 5 Bulan 6 Bulan Total

Sumber :

Frekuensi (n)

6 11 5 5 27

Presentase (%)

22,2 40,7 18,5 18,5 100,0

Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan mayoritas responden adalah bayi berusia 4 bulan sebanyak 11 bayi (40,7%) sedangkan minoritas berusia 5 dan 6 bulan sebanyak 5 bayi (18,5%).

4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Kelamin di PMB Kismiyati

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	11	40,7
Perempuan	16	59,3
Total	27	100,0%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan mayoritas bayi berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 bayi (59,3%) sedangkan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 bayi (40,7%).

4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Status Kesehatan di PMB Kismiyati

Jenis Kelamin	Sehat	Total

Sumber : Data Primer, 2023

Frekuensi (n)

27 27

Presentase (%)

100,0 100,0%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa seluruh bayi usia 3–6 bulan dalam kondisi sehat sebanyak 27 bayi (100,0%).

4.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pijat Bayi

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Pijat Bayi di PMB Kismiyati

Kualitas Tidur pretest

Nilai Terendah 5

Nilai Tertinggi 9

Rata-rata

6,63

Standard Deviasi 1,079

54

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai kualitas tidur sebelum dilaksanakan pijat bayi yaitu nilai terendah 5, nilai tertinggi 9, nilai rata-rata 6,63, dan standard deviasi 1,079.

4.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Setelah Pijat Bayi

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Setelah Pijat Bayi di PMB Kismiyati

Kualitas Tidur Postest

Nilai Terendah 3

Nilai Tertinggi 7

Rata-rata

4.63

Standard Deviasi 1.006

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai kualitas tidur setelah dilaksanakan pijat bayi yaitu nilai terendah 3, nilai tertinggi 7, nilai rata-rata 4,63, dan standard deviasi 1,006. Sehingga setelah dilaksanakan pijat bayi, kualitas tidur mengalami peningkatan.

4.3 Analisis Bivariat 4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah persebaran atau distribusi data normal atau tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji statistic Kolmogorov-Smirnov dengan aplikasi Statistical Package for the Social Sciens (SPSS). Hasil uji normalitas, apabila nilai Asymp. Sig. 2 tailed $> 0,05$ berarti distribusi data normal. Apabila Asymp. Sig. 2 tailed $< 0,05$ berarti distribusi data tidak normal.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Kriteria Pretest Posttest

Statistic df 0,915 27 0,900 27

Sig. 0,029 0,013

55

Sumber : Data primer Diolah 2023

Hasil uji normalitas pada kelompok nilai pretest dan posttest

dengan uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan Sig. 0,029 dan 0,013 yang kurang besar dari 0,05 yang artinya data berdistribusi tidak normal.

4.3.2 Uji Hipotesis

Sehubungan uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal, maka untuk menentukan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Kismiyati Kabupaten Karanganyar dilaksanakan uji wilcoxon, dengan bantuan program Statistical Package for the Social Science (SPSS).

6.1 Kesimpulan

BAB VI PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Nilai rata-rata kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar adalah 6,63.
2. Nilai rata-rata kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah diberikan pijat bayi di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar adalah 4,63.
3. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Kismiyati Gondangrejo Kabupaten Karanganyar ($0,000 < 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, 2011. Manfaat pijat bayi. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 11/08/2023.

Arikunto. 2016 (dalam Supriadi 2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta:RinekaCipta.

Asmadi, 2019. Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta. Salemba Medika.

Chandra, Budiman. 2005. Konsep Kualitas Tidur. Jakarta : Buku Kedokteran ECG. D. Ifalahma.2016 Dirujuk dari (Widayanti 2008) Hubungan Pijat Bayi dan Pola

Tidur Bayi

Dinas kesehatan Kabupaten Jombang. 2016. Profil Dinkes Jombang 2016.
Jombang Dewi. 2010. Teknik dan Prosedur Pemijatan Pada Bayi. Jakarta :
SalembaMedika. Heath dan Bainbridge. 2007. Baby Massage. Dian Rakyat :
Jakarta.

Hidayat. 2014. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta:
Salemba Medika.

Hiscock. 2012. Data Masalah Tidur Bayi. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses
29/07/2023 Mansur, H. 2011. Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta :
Salemba Medika.

Lenywati. 2007. Keajaiban Pijat Bayi dan Balita. Jakarta : Wahyu Medika
Medise, 2011. Pola tidur bayi. Universitas Muhammadiyah
<http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/07/2023

Notoaymodjo, S. 2010. Metode Peneliyian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Nursalam. 2013. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan
: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Jakarta.Salemba Medika.

Perry & Potter. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses,
Praktik Volume 2, Edisi 4. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Riksani, 2014. Pijat bayi. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/07/2023