

Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, Sst Kota Makassar Sulawesi Selatan

Stefania Agata Robi¹, Arista Apriani², Yunia Renny Andhikantias³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Kebidanan Alih Kredit, Universitas Kusuma

Husada Surakarta, Indonesia Email: ^{1*} fanirobi6@gmail.com

Abstrak- Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan. Jenis penelitian ini observasional analitik dengan pendekatan *Cros Scectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan *P value* ($0,000 < 0,05$) dengan besar koefisien korelasinya yaitu 0,813. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin besar skor pijat bayi maka kualitas tidur bayi semakin baik.

Kata Kunci: Bayi, Baby Massage, Kualitas Tidur Bayi

*Abstract- Baby Massage is a type of stimulation that will stimulate the development of the structure and function of the cells in the brain. This study aims to determine the relationship between baby massage and baby sleep quality at the Independent Practice of Midwife Suriyanti, SST Makassar City, South Sulawesi. This type of research is analytical observational with a Cross Sectional approach. The sampling technique in this research was to use accidental sampling. The results of the research show that there is a relationship between baby massage and the quality of baby sleep at the Independent Practice of Midwife Suriyanti, SST Makassar City, South Sulawesi *P value* ($0.000 < 0.05$) with a correlation coefficient of 0.813. The conclusion of this research is that the greater the baby's massage score, the better the baby's sleep quality.*

Keywords : Baby, Baby Massage, Baby Sleep Quality

1. PENDAHULUAN

Periode emas dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun dimana pada periode ini penting terkait pertumbuhan dan perkembangan anak karena pertumbuhan otak anak sangat pesat sehingga butuh perhatian khusus. Status kesehatan, nutrisi yang baik dan cukup, dan pengasuhan yang benar serta stimulasi yang tepat akan membantu anak untuk tumbuh sehat memiliki kemampuan optimalnya. Stimulasi yang tepat akan merangsang otak anak sehingga perkembangan kemampuan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian pada anak sesuai dengan usianya (Kemenkes, 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi

adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika Bayi tertidur daripada saat bangun. pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ifalahma & Sulistiyanti, 2016).

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hamper atau bahkan lebih dari 72% orang

tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan (Trivedi, 2015).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur 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. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 3-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2018).

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia yang paling populer. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dan diwariskan secara turun temurun (Roesli, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan pada tanggal 4 Agustus 2023, peneliti melakukan wawancara kepada 6 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan, 3 ibu bayi mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun di malam hari, dan apabila bayinya terbangun sulit untuk tidur kembali, 2 ibu bayi mengatakan, bayinya tertidur pulas, dan terbangun apabila bayi merasa haus dan lapar, setelah diberi

ASI, bayi akan tertidur kembali dan 1 ibu bayi mengatakan bayinya tidur pulas dan tidak pernah rewel di malam hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah suatu rancangan penelitian observasional yang dilakukan untuk mengetahui hubungan variable independen dan dependen dimana pengukurannya dilakukan pada satu saat/ serentak (Ariani, 2014). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bayi yang merupakan klien Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan antara bulan November–Desember 2023 dengan jumlah 40 bayi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Sumber data menggunakan data primer yaitu data yang dipeoleh secara langsung dari responden dengan kuesioner yang diisi langsung oleh responden. Instrument yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini adalah instrumen menggunakan kuesioner. Tata cara pengelolaan data dalam penelitian ini melalui Analisa data atau kegiatan pengolahan data dengan menggunakan sistem komputer, meliputi: pengumpulan, pengecekan, pengkodean, pemasukan, pengolahan data. Analisa data menggunakan Analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat bertujuan supaya peneliti dapat mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitiannya secara ilmiah baik dalam bentuk tabel maupun grafik (Nursalam, 2016). Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel independent dan variabel dependen. Data dianalisa menggunakan Korelasi *Produk Moment* (Sugiyono & Mita E., 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan supaya peneliti dapat mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitiannya secara ilmiah baik dalam bentuk tabel maupun grafik (Nursalam, 2016)

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia ibu, pekerjaan ibu, pendidikan ibu, pijat bayi dilakukan oleh, usia bayi dan jenis kelamin bayi di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan

Karakteristik		Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia Ibu	21-35 tahun	39	97,5
	≥ 36 tahun	1	2,5
Pekerjaan Ibu	bu Rumah Tangga	34	85,0
	Karyawan Swasta	3	7,5
	Wiraswasta	1	2,5
	PNS	2	5,0
Pendidikan Ibu	SMP	2	5,0
	SMA	20	50,0
	Perguruan Tinggi	18	45,0
Pijat bayi dilakukan oleh	Bidan/peugas kesehatan	22	55,0
	Orang Tua	18	45,0
Usia Bayi	0-2 Bulan	15	37,5
	3-6 bulan	18	45,0
	7-9 bulan	4	10,0
	10-12 bulan	3	7,5
Jenis Kelamin Bayi	Laki-laki	19	47,5
	Perempuan	21	52,5

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 40 ibu (100%) terdapat 39 ibu (97,5%) berusia 21-35 tahun, 1 ibu (2,5%) berusia ≥ 36 tahun. Dari 40 ibu terdapat 34 ibu (85,0) bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga, 3 ibu (7,5%) bekerja sebagai Karyawan Swasta, 1 ibu (2,5%) bekerja sebagai Wiraswasta dan 2 ibu (5,0%) bekerja sebagai PNS. Dari jumlah 40 Ibu terdapat 2 ibu (5,0%) berpendidikan SMP, 20 ibu (50,0%) berpendidikan SMA dan 18 Ibu (45,0%) berpendidikan perguruan tinggi. Berdasarkan pijat bayi dilakukan oleh Bidan/peugas kesehatan berjumlah 22 bayi (55,0%) dan dipijat oleh orang tua berjumlah 28 bayi (45,0%). Dari usia bayi menunjukkan bahwa bayi berusia 0-2 bulan berjumlah 15 bayi (37,5%), berusia 3-6 bulan berjumlah 18 bayi (45,0%), berusia 7-9 bulan berjumlah 4 bayi (10,0%) dan jumlah 3 bayi (7,5%) berusia 10-12 bulan. Dan dari 40 bayi terdapat 19 bayi (47,5%) berjenis

kelamin laki-laki dan 21 bayi (52,5%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan pijat bayi dan kualitas tidur bayi di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan

Karakteristik		Frekuensi (F)	Persentase (%)
Pijat Bayi	Positif	39	97,5
	Negative	1	2,5
Kualitas Tidur Bayi	Baik	37	92,5
	Cukup	2	5,0
	Kurang	1	2,5

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 bayi terdapat 39 bayi (97,5%) pijat bayi mayoritas positif dan 1 bayi (2,5%) minoritas negative. Dan dari 40 bayi terdapat 37 bayi (92,5%) kualitas tidur bayi baik, 2 bayi (5,0%) kualitas tidur bayi cukup dan 1 bayi (2,5%) kualitas tidur bayi kurang.

3.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat bertujuan digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan dengan menggunakan Uji Korelasi *Produk Moment*

Tabel 3 hasil signifikan hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan

Correlations			
		Pijat Bayi	Kualitas Tidur Bayi
Pijat Bayi	Pearson Correlation	1	.813**
	Sig. (2-tailed)		.000
Kualitas Tidur Bayi	N	40	40
	Pearson Correlation	.813**	1
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 3 hasil nilai signifikan (p) menggunakan korelasi *Produk Moment* bahwa hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan sebesar 0,000, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, SST Kota Makassar Sulawesi Selatan.

Hasil Analisa bivariat menunjukkan besarnya koefisien korelasi yaitu 0,813 yang berarti ada hubungan yang bermakna (signifikan) dan positif antara hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi, hubungan positif menunjukkan bahwa kedua variabel searah yaitu semakin tinggi skor pijat bayi maka kualitas tidur bayi semakin baik. Dalam dunia bayi dan anak-anak, tidur adalah kegiatan yang sama pentingnya dengan makan, minum, rasa aman, atau bermain. Bayi butuh tidur agar tubuhnya beristirahat, segar dan mendapatkan energi baru. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan melalui *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan (Widyastuti, 2021).

Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang di beri pemijatan tersebut di karenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang di hasilkan pada saat pemijatan, disamping itu pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat di lihat melalui penggunaan EEG (*Elektroensefalografi*) (Roesli, 2015).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh dilakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 2-4 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Pada uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikasinya, kualitas tidur bayi pada usia 2-4 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi sebesar $p\ value = 0,000$ atau $< 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_A diterima yang berarti ada pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 2-4 Bulan Di Puskesmas Deli Tua Tahun 2021.

Menurut hasil penelitian (Sukmawati & Imanah, 2020) Terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang

mengalami peningkatan kualitas tidur. Sebagian besar (73,33%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan penelitian (Nudesti & Sulastri, 2020) Hasil observasi yang didapat dari nilai p sebesar $0,004 < 0,005$ yang menunjukkan ada hubungan antara *baby massage* dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. Dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad & Budiana, 2023) hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 2-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi memperoleh kualitas tidur tertinggi baik dan cukup sebanyak 14 bayi (37,8%) dan kualitas tidur bayi usia 2-12 bulan setelah di lakukan Pijat Bayi sebagian besar baik sebanyak 28 bayi (75,7%). Kesimpulan menyimpulkan ada peningkatan kualitas tidur dari sebelum dilakukan pijat bayi dengan setelah dilakukan pijat bayi.

4. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia ibu terbanyak yaitu usia 21-35 tahun adalah 39 ibu dengan persentase (97,5%), pekerjaan ibu mayoritas adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 34 ibu dengan persentase (85,0%), Pendidikan ibu mayoritas adalah SMA sebanyak 20 ibu dengan persentase (50,0%), pijat bayi yang dilakukan oleh bidan atau petugas kesehatan sebanyak 22 bayi dengan persentase (55,0%), usia bayi terbanyak yaitu usia 3-6 bulan sebanyak 18 bayi dengan persentase (45,0%), jenis kelamin bayi mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 21 bayi dengan persentase (47,5%),
- b. Distribusi frekuensi pijat bayi mayoritas positif sebanyak 39 bayi dengan persentase (97,5%) dan minoritas negatif sebanyak 1 bayi dengan persentase (2,5%).
- c. Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi terbanyak yaitu baik sebanyak 37 bayi dengan persentase (92,5%), cukup sebanyak 2 bayi dengan persentase (5,0%) dan kurang sebanyak 1 bayi dengan persentase (2,5%).
- d. Terdapat hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi P value ($0,000 < 0,05$), dengan besar koefisien korelasi yaitu 0,813.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Budiana, D. M. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2-12 Bulan di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehata Karya Husada*, 11(1), 27–32.
- Ariani, A. P. (2014). Aplikasi metodologi penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Gola. (2018). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Hikmah.
- Ifalahma, D., & Sulistiyanti, A. (2016). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 6(2).
- Kemenkes, R. I. (2016). Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang anak. *Jakarta: Kementrian Kesehatan RI*.
- Nudesti, N. P., & Sulastri, D. A. (2020). HUBUNGAN BABY MASSAGE DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI RIU MOM KIDS AND BABY SPA DI SUKOHARJO PATI. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 11(2), 8.
- Nursalam, J. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Jakarta: Salembang Medika*.
- Rismawati, R., Nahira, N., & Nuraeni, N. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 298–305.
- Roesli. (2015). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sugiyono & Mita E. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17.
- Trivedi, D. (2015). Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. *Primary Health Care Research & Development*,

16(1), 3–4.

- Widyastuti, N. R. (2021). GAMBARAN KUALITAS TIDUR BAYI SETELAH DILAKUKAN PIJAT BAYI USIA 0-12 BULAN DI PUSKESMAS JAYAPURA UTARA. *Healthy Papua-Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(2), 233–237.
- Yuliana, W., Tane, R., & Ginting, S. (2021). PIJAT BAYI EFEKTIF MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 2-4 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DELI TUA. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 4(1), 29–34.