

Pijat Bayi Modern Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Di Baby SPA Kota Palangka Raya

Yeni Lucin¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email : yeni.lucin@yahoo.com

Abstract : Introduction Infancy is a golden period for children's growth and development so it needs special attention. One of the factors that influence baby's growth is sleep and rest. With good sleep quality, baby's growth and development can be achieved optimally. Babies aged three to six months spend 14-15 hours sleeping. Objective To find out the quality of baby's sleep before and after a massage. The research design of this study used a design *Pre-experimental*, with the design of the *One-Group Pretest-Posttest Design*, in this design there was a pretest before being treated. Thus the results of treatment can be known more accurately, because it can compare with the situation before being given treatment. Results With a sample of 17 babies. Using the Nonparametric test McNemar test obtained significant results which is 0.008 (<0.05) which means there is an effect of infant massage on the quality of infant sleep.

Keywords : sleep quality, baby massage

Abstrak : Pendahuluan Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Bayi usia tiga hingga enam bulan menghabiskan 14-15 jam untuk tidur. Tujuan Mengetahui kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat. Desain penelitian Penelitian ini menggunakan desain *Pre eksperimen*, dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*, pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Hasil Dengan sampel sebanyak 17 orang bayi. Menggunakan uji Nonparametric test McNemar didapatkan hasil signifikan yaitu 0,008 (<0,05) yang berarti ada terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Pijat Bayi.

PENDAHULUAN

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 Maya Widyawanti *at all*, (2008). Tidur nyenyak sangat penting bag Bayi usia tiga hingga enam bulan menghabiskan 14-15 jam untuk tidur, Saryono,(2012). Bayi biasanya terbangun dua atau tiga kali setiap malamnya pada periode usia lahir hingga enam bulan, satu atau dua kali untuk usia enam bulan hingga satu tahun, dan terbangun sekali pada usia satu atau dua tahun Sears,(2007). Seringnya bangun dapat menjadi masalah karena menyimpang dari pola tidur biasanya Wong,(2008). Namun, hampir atau bahkan ada lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. i pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Pemijatan merupakan salah satu cara untuk membantu agar tidur bayi menjadi lelap, Kundarti,(2012).

Pijat bayi merupakan budaya pengasuhan anak zaman kuno yang hingga kini masih dilestarikan di seluruh dunia. Penelitian medis terbaru telah membuktikan banyaknya manfaat pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat merangsang syaraf motorik, memperbaiki pola tidur, membantu pencernaan dan meningkatkan ketenangan emosional, selain itu juga menyehatkan tubuh dan otot-ototnya.

Di Indonesia, penelitian tentang pijat bayi menunjukkan bahwa pijatan bayi usia 3-6 bulan dapat membantu mereka tidur lebih baik. Suatu penelitian dilakukan oleh Ningtyas (2010) kepada 40 orang bayi yang memiliki gangguan tidur menunjukkan efek positif, yaitu berkurangnya tingkat gangguan tidur pada bayi atau bahkan bayi dapat kembali tidur dengan waktu yang cukup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Pre eksperimen*, dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*, pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Populasi

dalam penelitian adalah semua bayi berumur 3-6 bulan di Praktik Bidan Mandiri Baby Spa Elvina kota Palangkaraya.

Sampel dalam penelitian ini adalah bayi berumur 3-6 bulan yang dipijat di PMB dengan kriteria inklusi bayi umur 3-6 bulan yang dipijat oleh tenaga ahli yang terlatih dengan standar pijat bayi, dalam keadaan sehat. Eksklusi Bayi yang berumur < 3 bulan. Teknik pengambilan sampel purposive sampling .Adapun teknik pengambilan data Lembar pedoman wawancara tentang kualitas tidur diadopsi dari *A Brief Screening Questionarre (BSIQ)*.

Analisis data menguraikan perbedaan mean sebelum dan sesudah dilakukan pijat pada bayi. Analisa bivariat dilakukan dengan uji statistik Mcnemar untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Uji statistik untuk seluruh analisis tersebut dianalisis dengan tingkat kelemahan kemaknaan 95% (alpha 0.05)

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

a. Gambaran usia anak

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran responden berdasarkan usia anak

Variabel	f	%
Umur Bayi		
- 3 Bulan	7	41.2
- 4 Bulan	2	11.8
- 5 Bulan	2	11.8
- 6 Bulan	6	35.3
Total	17	100

Tabel 1 menunjukkan usia terbanyak bayi yang dipijat adalah umur 3 bulan (41,2%)

Tabel 2. Karakteristik Kualitas Tidur Sesudah Pijat Bayi

Variabel	f	%
Kualitas tidur bayi		
Masalah berat	4	23,5
Masalah kecil	12	76,5

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui kemaknaan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisis ini menggunakan uji Nonparametric test.

Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi DI Baby Spa Kota Palangka Raya

Variabel	Kualitas Tidur Bayi		P value
	Masalah tidur berat	Masalah tidur kecil	
Pijat bayi			
Sebelum	12	5	0,008
Sesudah	14	13	

Tabel 4.4 menunjukkan Setelah diberikan pijat bayi, bayi yang mengalami masalah tidur berat menjadi 4 (23,5%) orang dan yang mengalami masalah tidur kecil menjadi 13 (76,5%) orang. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji Mcnemar didapatkan hasil signifikan yaitu 0,008 (<0,05) yang berarti ada terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik Bayi

Setelah dilakukan pemijatan pada bayi yang berusia 3-6 bulan dengan frekuensi 17 orang. Terdapat 4 orang bayi yang mengalami masalah tidur berat yang pada awalnya sebelum dilakukan pemijatan terdapat 12 orang bayi yang mengalami masalah tidur berat. Pada bayi yang mengalami masalah tidur kecil setelah dilakukan pemijatan terdapat 13 orang bayi yang mengalami masalah tidur kecil yang pada awalnya sebelum dilakukan

pemijatan terdapat 5 orang bayi yang mengalami masalah tidur kecil

2. Hubungan pijat bayi dan kualitas tidur

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara pijat bayi terhadap kualitas tidur. Dimana setelah dilakukan pemijatan terdapat 4 (23,5%) orang bayi yang mengalami masalah tidur berat dan 13 (76,5%) bayi yang mengalami masalah tidur kecil. Hal ini sejalan dengan teori Ria Rikasani, (2012) yang menjelaskan bahwa pijat bayi merupakan salah satu terapi sentuhan yang dalam praktiknya pijat bayi ini mengandung unsur sentuhan berupa kasih sayang, suara atau bicara, kontak mata, gerakan dan pijatan. Pijat bayi juga merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Stimulasi merupakan hal yang penting tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak. Seorang anak yang mendapat stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dibandingkan anak lain yang kurang mendapat stimulasi.

Pijat bayi bisa memberikan manfaat yang begitu besar karena kulit sebagai area pemijatan merupakan reseptor yang terluas, sensasi sentuh dan raba merupakan indera yang telah berfungsi sejak lahir. Telah dibuktikan bahwa bayi dapat merasakan fungsi ini sejak masa janin, ketika masih dikelilingi dan dibelai oleh cairan ketuban yang hangat di dalam rahim ibu. Karena sejak masih di dalam rahim, bayi sangat sensitif terhadap sentuhan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Retnosari, (2015) yang menyatakan bahwa ada terdapat hubungan peningkatan kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian, pada bayi yang diberi perlakuan pemijatan kualitas tidur responden meningkat dan pijat bayi mempunyai efek yang positif dan banyak manfaatnya salah satunya dalam membuat bayi tertidur lebih lelap.

Dalam pembahasan penelitian sebelumnya peneliti menjelaskan berdasarkan teori Gola, (2009) Semakin bertambah usia bayi, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Pada bayi tidur mungkin bisa

memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengarur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari. Penelitian juga menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur, Heildenberg, (2008). Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari sering membuat bayi menjadi rewel/gelisah saat tidur malam.

Pemijatan

Merupakan salah satu cara untuk membantu agar tidur bayi menjadi lelap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Diketahui karakteristik kualitas tidur sebelum dilakukan pijat pada bayi yaitu ada terdapat 12 (70,6%) orang bayi yang mengalami masalah tidur berat yaitu terbangun pada malam hari sebanyak lebih dari 3 kali dan terbangun lebih dari 1 jam. Dan 5 (29,4%) orang bayi yang mengalami masalah tidur kecil yaitu terbangun pada malam hari kurang dari 3 kali dan terbangun kurang dari 1 jam.
2. Karakteristik kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi yaitu ada terdapat 4 (23,5%) orang bayi yang mengalami masalah tidur berat dan 13 (76,5%) bayi yang mengalami masalah tidur sedang dimana bayi terbangun pada malam hari kurang dari 1 jam.
3. Pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan hasil analisis statistik p value = 0,008.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, 2009. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Kalibagor Kecamatan Kalibagor Kabupaten Banyumas. Skripsi Purwokerto: Jurusan Keperawatan UNSOED.

Arikunto, S. 2008. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.

Field,T.M. 2008. Massage Therapy. Journal of Medical Research,86(1):71-163

Guyton.(2007). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi Sebelas. Jakarta:ECG

Kundarti, F.Isti. 2012. Pengaruh Pemijatan

Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Lama Tidur Bayi Usia 1 sampai 3 Bulan. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes.2

Liaw, J.J. 2000. Tactile Stimulation and Preterm Infant, (online), (TactileStimulation and Preterm Infants.7.appx, diakses 15 Oktober 2017).

Marta, A. 2014. Home Baby Spa. Jakarta: Penerbit Plus.

Ningtyas, 2010. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Pola Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. Jurnal Maternitas.

Soedjatmiko. 2006, Pedoman Praktis Pemijatan Bayi. Tangerang : Karisma Publishing Group.

Widyawanti, Maya. At All. 2008. Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta Kota Kediri. Jurnal Kesehatan, 6(2): 79- 83.

Wong,L.D. 2008. Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. Edisi Keempat. Jakarta: ECG.