

HUBUNGAN PIJAT BAYI DENGAN KUANTITAS TIDUR BAYI DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI (PMB) LAELY JAZIROH, STr.Keb DI DEPOK JAWA BARAT TAHUN 2021

Miyatun¹⁾, Dewi Puspita²⁾

Akademi Kebidanan Keris Husada, Jl. Yos Sudarso Komplek Marinir Cilandak, Jakarta Selatan,
Telp. 021- 78845502

Email : miatun80@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit (Aziz, 2008). Pada saat tidur sekitar 75% hormon pertumbuhan (somotropin) dikeluarkan pada saat bayi tidur. Tingginya kadar hormon pertumbuhan ini erat hubungannya dengan kondisi fisik bayi karena hormon ini punya tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh termasuk juga otak bayi. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu kitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di dalam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut ungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang Dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Menurut Vina dan Vani (2009) dampak jika bayi kualitas dan kuantitas tidurnya gangguan pertumbuhan badannya karena pengeluaran hormon selama tidur menjadi kacau, kerentanan fungsi imun atau daya tahan tubuh, iregulasi sistem endokrin, kegemukan dan mengantuk. Sedangkan untuk masalah kognitif adalah anak jadi kehilangan konsentrasi, lambat kurang waspada, kurang perhatian, pada kemampuan gerak anak menjadi kurang cermat dan ceroboh. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk Menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Penelitian ini secara umum bertujuan Untuk mengetahui hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di PMB Laely Jaziroh, STr.Keb Di Depok Jawa Barat Tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Objek penelitian adalah bayi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner (google form) dengan beberapa pertanyaan mengenai pijat bayi dan kuantitas tidur bayi. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi dan bersedia mengisi Kuesioner sebanyak 18 orang. Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa pemijatan bayi berhubungan dengan kuantitas tidur bayi. Diharapkan Ibu yang memiliki bayi melakukan pemijatan kepada bayinya.

Kata kunci: Bayi, Pijat bayi, Kuantitas tidur

ABSTRACT

Sleep is a basic need needed by all humans to be able to function optimally both healthy and sick (Aziz, 2008). At the time of sleep about 75% of growth hormone (somotropin) is secreted by the time the baby sleeps. High levels of growth hormone are closely related to the baby's physical condition because this hormone has the task of stimulating bone and tissue growth, as well as regulating the body's metabolism including the baby's brain. In Indonesia, quite a lot of babies experience sleep problems, namely 44.2% of babies experience sleep disturbances such as waking up

frequently in the day. However, more than 72% of parents consider sleep disorders in babies not a problem or just a small problem, this was revealed by a study in 2004-2005 conducted in five major cities in Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang and Batam). According to Vina and Vani (2009) the impact if the baby's quality and quantity of sleep impairs their body growth because hormone production during sleep becomes chaotic, susceptibility to immune function or endurance, iredulation of the endocrine system, obesity and drowsiness. As for cognitive problems, the child loses concentration, is slow to be less alert, lacks attention, on the child's ability to move becomes less careful and careless. Baby massage is one of the fun ways to Relieve tension and feelings of restlessness especially in babies. A gentle massage will help relax his muscles so that the baby calms down and sleeps well. This study generally aims to determine the relationship of infant massage to the quality of baby sleep at PMB Laely Jaziroh, STr.Keb in Depok, West Java in 2021. The research method used is the descriptive research method . The object of study is the baby. The instrument used was a questionnaire (google form) with some questions regarding the baby's massage and the quantity of baby's sleep. The population of this study was all mothers who had babies and were willing to fill out a questionnaire of 18 people. Where the results of the study showed that baby massage is related to the quantity of baby sleep. It is expected that mothers who have babies do massages to their babies.

Keywords: *Baby, Baby massage, Sleep quantity*

Pendahuluan

Bayi adalah individu yang mempunyai kebutuhan sendiri, seperti dalam jumlah waktu tidur, bangun, dan menangis yang bervariasi pada setiap bayi. Hal ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf pada masa bayi yang belum sempurna, sehingga diperlukan stimulus untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan sel – sel saraf. Salah satu stimulus yang dapat membantu memaksimalkan pertumbuhan sel saraf salah satunya adalah dengan mencukupi kebutuhan waktu tidur bayi (Suririnah, 2009).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering

terbangun di dalam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut ungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam).

Menurut Vina dan Vani (2009) dampak jika bayi kualitas dan kuantitas tidurnya gangguan pertumbuhan badannya karena pengeluaran hormon selama tidur menjadi kacau, kerentanan fungsi imun atau daya tahan tubuh, iregulasi sistem endokrin, kegemukan dan mengantuk. Sedangkan untuk masalah kognitif adalah anak jadi kehilangan konsentrasi, lambat kurang waspada, kurang

perhatian, pada kemampuan gerak anak menjadi kurang cermat dan ceroboh.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi, teknik pemijatan. 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 raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir (Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2010).

Bayi yang diberikan pemijatan akan lebih lelap ketika tidur, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh. Pemenuhan kebutuhan tidur bayi yang dilakukan melalui teknik pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadarsekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana

ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Roesli, 2013).

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Di antaranya yaitu ; Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur, Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Nutrisi pada bayi , Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena merasa belum kenyang. Karena itu, penuhi kebutuhan makan dan minum bayi sebelum tidur. Jika kebutuhan fisiknya dipenuhi, si kecil tidak lagi sering terbangun di tengah malam. Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur. Berkelanjutan sehingga dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi.

Manfaat pijat bayi yaitu memberikan perasaan nyaman pada bayi, selain itu juga dapat meningkatkan berat badan pada bayi prematur yang telah diteliti oleh psikolog Tiffany Field, direktur Touch Research Institute di University of Miami School of Medicine di Florida menunjukkan berat badan bayi prematur yang dipijat tiga kali sehari selama 15 menit terbukti dapat bertambah 47% lebih banyak dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif .

Objek penelitian adalah Bayi . Instrumen yang digunakan adalah kuesioner (google form) dengan beberapa pertanyaan mengenai pijat bayi dan kuantitas tidur bayi. Jumlah sampel yang akan diteliti sebanyak 18 orang ibu yang memiliki bayi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer pengisian kuesioner yang diberikan menggunakan link google form.

Pengolahan Data melalui tahapan berikut ; 1) Editing adalah Pada tahap ini peneliti akan memeriksa kuesioner yang telah diisi, apakah terdapat kekeliruan atau tidak dalam pengisiannya. 2) Coding , Peneliti akan mengklasifikasikan kategori-

kategori dari data yang didapat dan dilakukan dengan cara memberi tanda / kode berbentuk angka pada masing-masing kategori. 3) Scoring, Data yang telah dikumpulkan kemudian diberi skor sesuai ketentuan pada aspek pengukuran. 4) Entry Merupakan kegiatan memasukkan data dari hasil kuesioner kedalam komputer setelah kuesioner terisi semua dan benar telah melewati tahap koding. 5) Entry data Adalah memasukkan data dengan cara manual kedalam table dan mengecek kembali data yang sudah dimasukkan. 6) Cleaning Adalah pembersihan data, lihat variabel apakah data sudah benar atau belum. Mengeluarkan informasi yang diinginkan dalam bentuk analisa data. Analisis Data yang dilakukan Setelah data dikumpulkan dan diolah

Hasil Penelitian

Variabel	Frekuensi	
	n	%
Bayi Yang Di Pijat		
Tidak	7	39
Ya	11	61
Lama Waktu Tidur		
≤ 13 jam	10	55,6
>13 jam	8	44,4

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas diketahui Hubungan pijat bayi dengan kuantitas tidur bayi di Praktik

Bidan Mandiri Bidan yaitu Berdasarkan Bayi yang dipijat didapatkan sebanyak 11 responden (61 %) dan (39%) responden bayi yang tidak dipijat. Lama Waktu Tidur Bayi setelah dipijat didapat sebanyak 10 responden (55,6%) waktu tidur > 13 jam dan sebanyak 8 responden (44,4 %) didapatkan waktu tidur bayi setelah dipijat ≤ 13 jam. Hasil analisis hubungan antara pijat bayi dengan kuantitas tidur bayi diperoleh sebanyak 8 responden (72,7%) dengan bayi yang dipijat dengan waktu tidur > 13 Jam. Sedangkan bayi yang dipijat didapatkan sebanyak 3 responden (27,3%) bayi yang dipijat dengan waktu tidur ≤13 sedangkan Bayi yang tidak dipijat didapatkan 7 responden (100%) dengan waktu tidur ≤13 Jam.

Jumlah	10	56,6	8	44,4	18	100		
--------	----	------	---	------	----	-----	--	--

Hasil uji statistic diperoleh nilai p=0,011 maka disimpulkan ada perbedaan bayi yang dipijat terhadap lama waktu tidur bayi.(ada hubungan yang significant antara pijat bayi dengan lama waktu tidur bayi. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 3,67 artinya responden yang bersikap positif berpeluang 3,67 kali untuk melakukan pijat kepada bayinya untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis nilai yang dilakukan didapatkan adanya hubungan antara pijat bayi dengan kuantitas tidur bayi , hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi Astriana Putri dan Surati Ningsih didapatkan berdasarkan hasil penelitian ini bayi yang dipijat mayoritas mempunyai kualitas tidur baik (70,6 %) sedangkan bayi yang tidak dipijat mayoritas mempunyai kualitas tidur buruk (76,9%). Hasil penelitian ini didapat ada hubungan pijat bayi dengan kualitas

Pijat Bayi	Lama Waktu Tidur Bayi				Total		OR 95 %	P Value
	≤13 Jam		> 13 Jam		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak	7	100	0	0	7	100	3,67	0,011
Ya	3	27,3	8	72,7	11	100	1,39	

tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Siti Saidah, Besse Lidia dan Fauziah didapatkan peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut: Kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijatan lebih tinggi (rerata 13,78 jam/hari) dari pada sebelum pijatan (rerata 12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/hari. Sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda Utara Tahun 2019.

Asumsi peneliti bahwa ada hubungan pijat bayi dengan kuantitas tidur bayi. Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat positif meliputi meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Berdasarkan hasil Harianah Akib penelitian kuantitas tidur seluruh responden sesudah dilakukan pijat bayi mengalami peningkatan. Peningkatan

kuantitas tidur pada bayi yang diberi pijatan tersebut Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan. serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur. Pada saat pijatan juga mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Peningkatan kuantitas tid sesudah dilakukan pijat bayi memberikan efek yang positif, salah satunya yakni dapat meningkatkan kuantitas tidur bayi.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai “Hubungan Pijat Bayi terhadap kuantitas tidur bayi di Praktik Bidan Mandiri Laely Jaziroh, STr.Keb Depok Tahun 2021. Dapat diambil kesimpulan bahwa Peningkatan kuantitas sesudah dilakukan pijat bayi memberikan efek yang positif,

salah satunya yakni dapat meningkatkan kuantitas tidur bayi.

Dimana Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat positif meliputi meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur. Pada saat pemijatan juga mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang.

Saran

1. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan menggunakan

metode kuantitatif mengenai Hubungan Pijat Bayi terhadap kuantitas tidur bayi

1. Bagi Pasien

Diharapkan bagi ibu yang memiliki bayi melakukan pijatan ke bayinya untuk meningkatkan kuantitas tidur maupun tumbuh kembang bayi.

2. Bagi Lahan

Terus melaksanakan edukasi kepada Ibu mengenai Pijat bayi dan tetap menyediakan khususnya pijat bayi.

Referensi

- Hidayat A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisis Data*. Surabaya: Salemba
- Harianah Akib, dkk .2010. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember*. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr. Soebandi Jember
- Notoatmodjo S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rusmiati D. *metodologi penelitian & biostatistik untuk mahasiswa kebidanan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada; 2017.
- Nugraheni RI, Ambarwati R, Marni. *Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi*

- Pijat Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri grup pretest-posttest design . Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 3-12 bulan di Desa responden . Instrumen peneliti.* 2018;7(1):19–23.
- Siti Saidah, Lidia dkk. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda:* 2020
- Ellyzabeth Sukmawati, Norif Didik Nur Imana, Angestu Erlawati, Ika Oktaviani Y. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi.* J Kesehat Metro Sai Wawai [Internet]. 2019;10(1):16–20. Available from: Google scholar
- Kerja W, Cigasong P. , Yophi Nugraha. 2019;VIII(16):79–92.
- Aswitami GAP, Udayani NPMY. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan.* Care J Ilm Ilmu Kesehat. 2019;7(2):1.
- Widodo DP, Soetomenggolo TS. *Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya.* Sari Pediatr. 2016;2(3):139.
- Haryanti RS, Sari TP, Dewi WP, Kunci K. *Pengaruh Loving Tauch Baby Massage Terhadap Pola Tidur Batita The Effect of Loving Touch Baby Massage on Toddler Sleep Patterns.* 2019;17(1):61–8.
- Meloro J, Perroy R, Careas S. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak.* Statew Agric L Use Baseline 2015. 2015;1(Xviii):109–15.
- Ayu I, Manik W. *Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Dalam Memberikan Baby Spa Pada Bayi.* 2018;(180):2–5.
- Happinasari O, Suryandari AE. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health) Akbid Bakti Utama Pati.* Ilmu Kebidanan dan Kesehat. 2020;11(1):1–15.
- Nurhayati N. *Pengaruh Pemberian Pijat Terhadap Gangguan Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan (Di Klinik Akbar Medika-Mojokerto).* 2019;254–60.
- Ifalhma D dan AS. *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadapiro Banjarsari Surakarta.* Infokes. 2016;6(2):1–4.
- Safitri F, Suryani L, Rahmi N. *Pengaruh Pijat terhadap Durasi Tidur Bayi di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh Effect of Duration of Sleep Baby Massage in Alue Naga Village District Syiah Kuala Banda Aceh City.* 2016;2(1):29–34.
- View of The Effect Of Baby Massage Toward Baby Sleep Quantity On The Age Of 3-6 Months In South Sempaja Sub-District, North Samarinda In 2019.
- Dyan K Wardhani EY. *Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Melalui Pijat Bayi di RB Hasanah Gemolong Sragen.* J Chem Inf Model. 2016;Volume 3 N(9).
- Kusumastuti NA, Tamtomo D, Salimo H. *Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months.* J Matern Child Heal. 2016;01(03):161–9.
- Mestika Rija , Helti , Syafrita Sundari Hasibuan, *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Dengan*

Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Sekolah Emak Medan Tahun 2019, AI Ulum Seri Sainstek, Volume VIII Nomor 2, Tahun 202

Rambe KS. *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. 2019;3(4):71-7.*

Roesli. (2009). *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan Bayi usia 0-3 Bulan.* Jakarta: Trubus Agriwidya.

Abdurrahman, S. M. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo.* Jurnal Keperawatan, 3(1), 1-18.

Endah Yulianingsih, Puspita Sukmawaty Rasyid, *Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*, Volume 7 Nomor 1. Juli – Desember 201, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo

Rona Riasma Oktobriariani, *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Praktik Pijat Bayi Di Polindes Harapan Bunda Sukoharjo*, Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2010.

Dewi Astriana Putri¹, Surati Ningsih, *Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi*, 1Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Bhakti Muli, Maternal Vol 1 tahun 2016

<https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/pola-tidur-pada-anak>