

**HUBUNGAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI UMUR  
0-3 BULAN DI RB SUKO ASIH SUKOHARJO  
TAHUN 2013**

**Oleh**

**<sup>1)</sup> Cahyaningrum dan <sup>2)</sup> Etik Sulistyorini**

*Mahasiswa, Dosen Akademi Kebidanan Mamba'ul 'Ulum Surakarta*

**ABSTRAK**

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat bayi memiliki manfaat adalah meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina kasih sayang orang tua dan anak (bonding), meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2013.

Desain penelitian ini menggunakan *Case Control* dengan pendekatan *retrospektif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu dan bayi yang berumur 0-3 bulan yang sehat di RB Suko Asih Sukoharjo Tahun 2013. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive sampling* berdasarkan kriteria dengan jumlah 60 sampel, alat ukur menggunakan master tabel, dan analisa data menggunakan analisa univariate dan bivariate.

Hasil penelitian, pada kelompok kontrol bayi yang tidak dipijat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 5 bayi (16,7 %) dari 30 bayi. Sedangkan kualitas tidur bayi pada kelompok kasus sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 22 bayi (36 %) dari 30 bayi. Dari hasil tersebut diketahui adanya peningkatan kualitas tidur bayi. Berdasarkan hal di atas menunjukkan bahwa ada hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo Tahun 2013 dengan tingkat hubungan lemah ( $C=0,495$ ;  $C<0,5$ ).

Simpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo Tahun 2013.

**Kata kunci: Pengaruh, Pijat bayi dan Kualitas tidur bayi.**

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Bayi adalah individu yang mempunyai kebutuhan sendiri sehingga jumlah waktu tidur, bangun, menangis akan bervariasi pada setiap bayi.<sup>1</sup> Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, sehingga untuk tubuh yang maksimal bayi membutuhkan waktu yang cukup.<sup>2</sup>

Tidur merupakan kebutuhan mental dan juga kebutuhan fisik bagi manusia, karena pada saat tidur akan memberikan kesempatan bagi otot untuk beristirahat. Tidur juga merupakan dimana waktu saat segala pengalaman yang dirasakan oleh manusia setiap harinya. Hal ini sangat berpengaruh pada bayi dan anak, namun segala sesuatunya bergantung pada seberapa nyenyaknya bayi tidur.<sup>2</sup>

Bayi pada umumnya memiliki waktu tidur yang bervariasi dan ini bukan merupakan patokan waktu tidur yang sama untuk setiap bayi. Pada bayi usia 1 minggu jumlah tidurnya 16 ½ jam/ hari yang dibagi pada siang hari 8 jam dan malam hari 8 ½ jam, dan pada usia 1 bulan jumlah tidurnya 15 ½ jam/ hari yang dibagi atas tidur siang 7 jam dan tidur malam 8 ½ jam, dan pada usia 3 bulan jumlah tidurnya 15 jam/ hari, yang dibagi atas tidur siang 5 jam dan tidur malamnya 10 jam.<sup>1</sup>

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 digunakan adalah dengan pemijatan.<sup>2</sup>

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak abad keabad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan kedunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia.<sup>3</sup> Pengalaman pijat pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir ibu.<sup>3</sup>

Pijat bayi merupakan bagian dari cara memelihara supaya bayi tumbuh dan berkembang dengan lebih baik. Pijat bayi ini tidak dilakukan pada bayi sakit, apalagi dengan tujuan untuk mengobati penyakitnya. Untuk mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya, perlu mengetahui prinsip-prinsip yang mendasarinya sehingga melaksanakannya dengan benar. Perbedaan yang mendasar dari pijat bayi ini dibandingkan dengan pijat bayi tradisional adalah pijat bayi merupakan pijat bayi dengan emosi (perasaan).<sup>4</sup> Pijat bayi bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan yaitu fisioterapi dan bidan yang telah mengikuti pelatihan dan orang tua bayi yang telah mengetahui tentang cara pemijatan bayi, pijat bayi paling bagus dikerjakan orang tua, karena bisa kapanpun saling meningkatkan emosi.

Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak

(bonding), meningkatkan produksi ASI. <sup>3</sup>Selain ada manfaat, pijat bayi juga memiliki dampak dan komplikasi bila dilakukan dengan tidak benar akibat kesalahan pemijat seperti trauma atau lebam pada kulit dan otot, rasa sakit pada bayi sehingga bayi menjadi rewel, cedera otot dan tulang, pembengkakan, bayi semakin rewel.<sup>1</sup> Tetapi selama pijat bayi dilakukan dengan benar dan lembut, maka pijat bayi aman dilakukan, bahkan bermanfaat.<sup>1</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi umur 0-7 hari. Ini artinya bayi yang mendapat pemijatan kualitas tidurnya akan mengalami peningkatan dan bayi yang tidak mendapatkan pemijatan kualitas tidurnya tidak mengalami peningkatan.

Namun demikian belum semua masyarakat mengetahui manfaat pentingnya pijat bayi ini terhadap kualitas tidur bayi, sehingga masih banyak masyarakat yang menganggap pijat bayi tidak begitu penting.

Diwilayah DKK Sukoharjo terdiri dari beberapa Rumah Bersalin (RB) tetapi tidak semua RB melakukan pijat bayi yang dilakukan oleh fisioterapi, dan di daerah pedesaan sampai sekarang ini kebanyakan masyarakat hanya mengenal pijat oleh dukun. Tetapi berbeda dengan masyarakat yang telah mengenal pijat bayi oleh fisioterapi yaitu di RB Suko Asih Sukoharjo.

Berdasarkan studi pendahuluan di RB Suko Asih Sukoharjo pada kamis tanggal 3 Januari 2013 didapatkan hasil bahwa di RB ini setiap hari minggu pagi dan kamis sore melayani pijat bayi yang dilakukan oleh fisioterapi. Pada setiap hari minggu pagi dan kamis sore, bayi yang datang untuk dipijat yaitu antara 5-30 bayi. Dari 8 ibu bayi yang datang untuk memijat bayinya yang berumur antara 0-8 bulan, 4 ibu bayi mengatakan belum mengetahui secara detail mengenai manfaat dari pijat bayi, datang karena diberitahu tetangga yang memiliki bayi bahwa di RB Suko Asih melakukan pijat bayi yang dilakukan oleh fisioterapi dan 4 ibu bayi mengatakan setelah bayinya mendapatkan pijatan, bayinya tidak rewel lagi dan tidurnya menjadi lebih tenang dan lama.

Berdasarkan hal diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2013”.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti mengidentifikasi permasalahan yang akan diteliti yaitu “Adakah hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2013?”

## **3. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum: Untuk mengetahui hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2013. Tujuan khusus: (a) Mengetahui kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan yang tidak dilakukan pemijatan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2013. (b) Mengetahui kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan yang dilakukan pemijatan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2013. (c) Untuk mengetahui hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2013

## METODE PENELITIAN

### 1. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik*, yaitu jenis penelitian yang diarahkan untuk suatu keadaan atau situasi.<sup>14</sup> Desain yang digunakan adalah *Case Control* merupakan suatu penelitian yang mempelajari faktor resiko dengan menggunakan pendekatan *retrospektif*, artinya penelitian dimulai dengan mengidentifikasi kelompok efek tertentu (kasus) dan kelompok tanpa efek (kontrol).<sup>15</sup>

### 2. Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat bayi umur 0-3 bulan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur bayi.

### 3. Definisi Operasional

Tabel 1.  
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Skala Pengukuran
Independen: Pijat Bayi	Pijat bayi adalah terapi sentuh pada bayi umur 0-3 bulan yang merupakan seni perawatan kesehatan yang memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman. Yang dilakukan oleh fisioterapi dengan teknik yang dimulai dari kaki lalu melanjutkan dengan area lainnya diakhiri di area punggung.	Nominal
Dependen: Kualitas tidur bayi	Baik buruknya tidur seorang bayi yang dipengaruhi oleh suatu keadaan, jumlah lama tidur yang sesuai dengan kebutuhan tidurnya menurut tingkat perkembangan.	Nominal

### 4. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah semua ibu yang memiliki bayi sehat berusia 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo pada bulan Maret tahun 2013.

Sampel dari penelitian ini adalah sebagian dari seluruh ibu yang memiliki bayi berusia 0-3 bulan yang dipijat dan ibu yang memiliki bayi berusia 0-3 bulan yang tidak dipijat di RB Suko Asih pada bulan Maret tahun 2013. Untuk mendapatkan hasil perbandingan yang sesuai, maka dalam penelitian ini peneliti menentukan jumlah atau besar sampel pada masing-masing kelompok adalah sebanyak 30 responden jadi ada 30 kelompok kontrol dan 30 kelompok kasus.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pada suatu pertimbangan yang dibuat oleh peneliti berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.<sup>14</sup>

Untuk mendapatkan kriteria sampel yang diinginkan, maka peneliti membuat kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Kriteria eksklusi ialah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel.<sup>14</sup> Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah : (a) Kriteria inklusi untuk kelompok kasus yaitu, (1) Bayi 0-3 bulan yang telah dilakukan pemijatan secara rutin minimal 3 kali. (2) Bayi 0-3 bulan yang dalam kondisi sehat (tidak sedang menderita penyakit tertentu). (b) Kriteria inklusi untuk kelompok control yaitu, (1) Bayi 0-3 bulan yang belum pernah dilakukan pemijatan. (2) Bayi 0-3 bulan yang dalam kondisi sehat. (c) Kriteria eksklusi untuk kelompok kasus yaitu, (1) Bayi >3 bulan yang telah dilakukan pemijatan < 3 kali. (2) Bayi >3 bulan yang dalam kondisi sakit. (d) Kriteria eksklusi untuk kelompok control yaitu, (1) Bayi >3 bulan yang pernah dilakukan pemijatan. (2) Bayi >3 bulan yang dalam kondisi sakit.

#### **5. Alat dan Metode Pengumpulan Data**

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah master tabel, master tabel adalah lembar isian yang digunakan untuk mendapatkan data dari pasien. Master tabel dalam penelitian ini berisi nama bayi, nama ibu, umur bayi, alamat, dilakukan/ tidak dilakukan pijat bayi, frekuensi, lama tidur bayi.

Metode pengumpulan data yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau pengambilan data langsung pada subyek sebagai sumber informasi yang dicari.

Data primer pada penelitian ini pada tanggal 28 dan 31 Maret 2013 sesuai jadwal pijat bayi, diperoleh secara langsung dari responden melalui wawancara dengan menanyakan data mengenai pijat bayi dan kualitas tidur bayi. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subyek penelitiannya. Dan data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari data kunjungan pijat bayi di RB Suko Asih Sukoharjo. Selanjutnya data tersebut dimasukkan kedalam master tabel.

#### **6. Metode Pengolahan dan Analisa Data**

Metode pengolahan data dalam penelitian ini adalah : (a) *Editing* adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan kembali kebenaran data yang berhubungan dengan instrumen penelitian.<sup>14</sup> Dalam penelitian ini proses editing dilakukan oleh peneliti meliputi data-data bayi yang telah masuk akan diperiksa kembali kelengkapannya. (b) *Coding* yaitu merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisa data menggunakan computer.<sup>14</sup> Kategori dalam penelitian ini pijat bayi : diberi kode 1 (dilakukan) dan 0 (tidak dilakukan), Kualitas tidur bayi : diberi kode 1 (baik) dan 0 (buruk). (c) *Data entry* adalah kegiatan memasukkan data yang

telah dikumpulkan kedalam master tabel atau database computer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau dengan membuat tabel kontigen. Salah satu paket program yang paling sering digunakan untuk “entri data” penelitian adalah paket program *SPSS (Statistical product and service solution) For Window16.0*.<sup>14</sup>(d) Melakukan teknik analisis khususnya terhadap data penelitian menggunakan ilmu statistic terapan yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis, apabila penelitiannya deskriptif maka akan menggunakan statistik diskriptif sedangkan analisis analitik akan menggunakan statistic inferensi (apabila untuk generalisasi).<sup>19</sup>

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa Univariat dalam penelitian ini dilakukan pada masing-masing variabel, yaitu variabel bebas ( pijat bayi) dan variabel terikat (kualitas tidur bayi), dengan ketentuan sebagai berikut : (a) Analisa univariat pada variabel pijat bayi dilakukan dengan caramengelompokkan bayi yang baru datang untuk dipijat atau bayi yang datang pijat pertama kali dan bayi yang sudah pernah melakukan pemijatan dikategorikan menjadi kelompok bayi yang dipijat dan kelompok bayi yang tidak dipijat. (b) Analisa Univariat pada variabel kualitas tidur bayi dilakukan dengan cara mengelompokkan bayi melihat umur dan lama tidur bayi,dikategorikan menjadi : (1) Kualitas tidur baik, bila bayi umur 0-3 bulan memiliki jumlah lama tidur yang sesuai dengan kebutuhan tidur menurut tingkat perkembangan, dan suatu keadaan tidur yang tidak rewel, jarang bangun pada malam hari dan mudah tertidur kembali. (2) Kualitas tidur buruk, bila bayi umur 0-3 bulan memiliki jumlah lama tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhan tidur menurut perkembangan, dan suatu keadaan tidur yang rewel, sering terbangun pada malam hari dan sulit tertidur kembali.

Analisa bevariat adalah analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkolerasi.<sup>14</sup>Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square* untuk mengetahui hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoaharjo dan besarnya resiko dihitung dengan *Odds ratio(OR)*, dengan derajat kepercayaan 95% atau  $\alpha = 0,05$ . Kriteria uji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat berdasarkan nilai  $X^2_{hitung}$  yang dikonsultasikan dengan nilai  $X^2_{tabel}$ .Dikatakan ada hubungan apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ . Untuk mengetahui kemaknaan hasil pengujian dapat dilihat dari  $\rho - value$  yang dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 5\% = 0,05$  dengan ketentuan :

$\rho \quad value > \text{nilai } \alpha = 5\%$ , maka  $H_0$  diterima

$\rho \quad value < \text{nilai } \alpha = 5\%$ , maka  $H_0$  ditolak

Untuk mengukur derajat hubungan, asosiasi, digunakan koefisienkontingensi (C).Derajat hubungan disini menunjukkan ada korelasi atau tidak antara kolom dan baris Tabel Kontingensi, dan apakah hubungan tersebut kuat atau tidak kuat.Nilai koefisien kontingensi (C) berkisar antara nol hingga satu. Jika  $C = 0$  maka tidak terdapat keterkaitan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika  $C = 1$  maka terdapat keterkaitan yang sangat kuat diantara keduanya, dan jika  $C > 0,5$  maka terdapat keterkaitan antara keduanya dan keterkaitan tersebut dikatakan cukup kuat. Sedangkan jika

$C < 0,5$  maka terdapat keterkaitan antara keduanya namun keterkaitan tersebut lemah.

Selanjutnya data yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis dengan menggunakan program komputer berupa program SPSS (*Statistical product and service solution*) 16.0.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

#### a. Kualitas Tidur Bayi Kelompok Kontrol

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Kualitas tidur bayi kelompok kontrol di RB Suko Asih Sukoharjo pada bulan Maret 2013

Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	5	16,7
Buruk	25	83,3
Jumlah	30	100

#### b. Kualitas Tidur Bayi Kelompok Kasus

Tabel 3

Distribusi Frekuensi kualitas tidur bayi kelompok kasus sebagai berikut.

Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	22	73,3
Buruk	8	26,7
Jumlah	30	100

#### c. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Tabel 4

Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur bayi

Pijat Bayi	Baik		Buruk		Total		$X^2$	P
	F	%	F	%	F	%		
Dilakukan	22	13,5 %	8	16,5 %	30	50 %	19,461	0,000
Tidak Dilakukan	5	13,5 %	25	16,5 %	30	50 %		
Total	27	17 %	23	33 %	60	100		

Dari tabel 4 tersebut menunjukkan analisa korelasi dengan menggunakan rumus *chi square* diketahui  $X^2 = 19,461$  dan  $p = 0,000$  pada derajat kebebasan  $(dk) = 2$ , hasil ini akan diujikan pada  $X^2$  tabel pada  $dk = 2$  tingkat kepercayaan 95 % dengan nilai 5,991, karena  $X^2_{hitung} (19,461) > X^2_{tabel}$

(5,991) dan  $p > 0,05$  maka artinya ada hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo Tahun 2013 dengan tingkat hubungan lemah ( $C= 0,495$ ;  $C < 0,5$ ). Hasil ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan Pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan karena nilai  $p=0,000$  atau  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak.

## 2. Pembahasan

### a. Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan Yang Tidak Dilakukan Pemijatan

Berdasarkan tabel 2 pada kelompok kontrol bayi yang tidak dipijat memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 5 bayi (16,7 %) dari hasil wawancara, terjadi karena terciptanya kenyamanan pada bayi saat menjelang tidur seperti posisi bayi,

tempat tidur yang rata sehingga memudahkan bayi untuk bergerak, terpenuhinya nutrisi (ASI), bayi jarang sakit, bayi selalu dalam dekapan ibu, suasana yang tenang, pencahayaan yang cukup, tidak kelelahan, stimulasi yang tidak berlebihan.

Pada umumnya bayi memiliki waktu tidur yang bervariasi, bayi usia 1 minggu jumlah tidurnya 16 ½ jam/hari yang dibagi pada siang hari 8 jam dan malam hari 8 ½ jam, dan pada usia 1 bulan jumlah tidurnya 15 ½ jam/ hari yang dibagi atas tidur siang 7 jam dan tidur malam 8 ½ jam, dan pada usia 3 bulan jumlah tidurnya 15 jam/ hari, yang dibagi atas tidur siang 5 jam dan tidur malamnya 10 jam.<sup>1</sup>

Pada kelompok kontrol ini sebagian bayi masih memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 25 bayi (83,3 %) dikarenakan tidak dilakukan pijatan pada bayi sehingga tubuh bayi merasa kurang rileks, merasa kurangnya diberikan stimulasi dan juga dapat disebabkan dari ketidaknyamanan bayi seperti popok yang basah, suhu yang terlalu panas atau terlalu dingin, selimut yang terlalu tebal karena hawa yang terlalu panas malah membuat bayi sulit bernapas, lapar atau pakaian yang dikenakan bayi tidak nyaman, karena cahaya yang tidak sesuai seperti terlalu terang atau terlalu redup.

Hal tersebut juga bisa dikarenakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tidur pada bayi antara lain adalah penyakit, kelelahan yang terlalu berlebihan karena jika bayi terlalu lelah maka akan sangat sulit untuk menciptakan kualitas tidur bayi yang baik, obat, nutrisi yang belum tercukupi, lingkungan yang tidak mendukung seperti suara-suara yang dapat mengganggu tidur bayi, stimulasi yang berlebihan juga bisa menjadi penyebab buruknya kualitas tidur pada bayi, dan motivasi.<sup>13</sup>

### b. Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan Yang Dilakukan Pemijatan

Berdasarkan tabel 3 pada kelompok kasus bayi yang dipijat memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22 bayi (73,3 %). Hal ini disebabkan karena diberikannya sentuhan yaitu pijatan pada bayi, bayi merasa lebih relaks setelah diberikan pemijatan dapat dilihat dari pulasnya bayi saat tertidur, penyerapan makanan lebih baik sehingga bayi cepat lapar dan lebih sering menyusu, sehingga tercipta suatu kondisi yang aman dan nyaman.

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 digunakan adalah dengan pemijatan yang mempunyai beberapa manfaat diantaranya meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding), meningkatkan produksi ASI. Dalam penelitian ini telah ditemukan bahwa memang benar adanya peningkatan konsentrasi bayi setelah dilakukan pemijatan yang dilihat dari banyaknya jumlah bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik dibanding jumlah bayi yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan jumlah kualitas tidur bayi yang masih buruk yaitu sebanyak 8 bayi (26,7 %) dari hasil wawancara ibu bayi mengatakan walaupun bayinya telah dilakukan pemijatan, tetapi kualitas tidur bayinya masih buruk karena ibu belum dapat memberikan nutrisi yang cukup, bayinya juga terkadang beraktifitas yang berlebihan, ada juga ibu yang mengatakan, lingkungan yang tidak mendukung seperti lingkungan yang kurang nyaman dirasakan oleh bayi, dan juga stimulasi yang berlebihan diberikan oleh orang-orang disekitarnya.

Hal tersebut juga dilihat dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tidur pada bayi antara lain adalah kelelahan yaitu terlalu banyak beraktifitas, obat yaitu bayi yang sedang mengkonsumsi obat, nutrisi yang tidak tercukupi, lingkungan yang tidak mendukung seperti lingkungan yang kurang nyaman dirasakan oleh bayi, stimulasi yang berlebihan, dan motivasi.<sup>13</sup>

Selain itu juga masih ada hal-hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi buruk yaitu gangguan tidur pada bayi yang dibagi menjadi gangguan tidur primer dan gangguan tidur sekunder.

Pada gangguan tidur primer ada insomnia yaitu kesulitan untuk memulai tidur, hipersomnia yaitu tidur yang berlebihan, narcolepsi yaitu tidak dapat mengendalikan diri untuk tidur, henti nafas saat tidur, parasomnia yaitu suatu kelompok terjaga yang berkaitan dengan tidur, somnambulen yaitu berjalan saat tidur, mengigau yaitu berbicara saat tidur, nocturnal enuresis yaitu ngompol pada saat tidur, ereksi tidur malam, bruxsm yaitu terjadi gesekan diantara gigi.

Pada gangguan tidur sekunder yaitu gangguan tidur yang disebabkan oleh gangguan klinik lainnya seperti disfungsi tiroid, depresi atau alkoholisme.<sup>12</sup> Kurang tepatnya dilakukan pemijatan pada bayi yang juga bisa mempengaruhi tidur bayi menjadi buruk, seperti trauma atau lebam pada kulit dan otot, rasa sakit pada bayi sehingga bayi menjadi rewel, cedera otot dan tulang, pembengkakan, bayi semakin rewel.

#### c. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan

Hasil penelitian tabel 4 menunjukkan bahwa bayi yang diberi pemijatan ada hubungan dengan kualitas tidur bayi. Hal ini dilihat dari tabel 2 kualitas tidur bayi yang tidak diberi pemijatan, kualitas tidur yang baik sebanyak 5

bayi (16,7 %) dan kualitas tidur yang buruk 25 bayi (83,3 %). Dan tabel 3 kualitas tidur bayi yang diberi pijatan, kualitas tidur yang baik sebanyak 22 bayi (73,3 %) dan kualitas tidur yang buruk 8 bayi (26,7 %). Pijat bayi merupakan bagian dari cara memelihara supaya bayi tumbuh dan berkembang dengan lebih baik. <sup>4</sup>

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pijat bayi mempunyai nilai signifikancy-nya adalah  $(0,000) < \alpha (0,005)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Kesimpulannya ada hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo.

Jika kelompok kontrol (tidak dipijat) kualitas tidur baik sebanyak 5 bayi dan kelompok kasus (dipijat) kualitas tidur baik sebanyak 22 bayi. Pernyataan ini sesuai, bahwa memang benar ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi yang disebutkan dalam teori bahwa ada beberapa manfaat pijat bayi yaitu meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua (bonding), meningkatkan produksi ASI. <sup>3</sup>

Penelitian lain yang mendukung dari hasil penelitian ini adalah penelitian dari Kuwati (2009) yang menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayiumur 0-7 hari (pada X (pijat bayi,  $B=2,398$ ;  $\text{sig}=0,006$ ). Ini artinya bayi yang mendapat pijatan kualitas tidurnya akan mengalami peningkatan sebanyak 2 koefisien. Sedangkan bayi yang tidak mendapatkan pijatan kualitas tidur akan turun sebanyak 1 koefisien (constant,  $B=1,386$ ).

## SIMPULAN DAN SARAN

### 1. Simpulan

- a. Kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan yang tidak dipijat yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 5 bayi (16,7 %) dan sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 25 bayi (83,3 %).
- b. Kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan yang dipijat sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22 bayi (73,3 %) dan masih ada yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 8 bayi (26,7 %).
- c. Ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2013.

### 2. Saran

- a. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan dapat meningkatkan dan menambahkan materi mata kuliah tentang pijat bayi dengan perkembangan ilmu kesehatan dan teknologi.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan peneliti mendatang bisa mengobservasi langsung pada responden, menambah variabel yang diteliti serta menggunakan metode penelitian yang

berbeda agar lebih berkembang dan dapat memberikan tindakan lanjut terhadap hasil penelitian.

c. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan bagi bidan mampu mengembangkan kemampuannya untuk pijat bayi sehingga dapat meningkatkan partisipasi para ibu bayi untuk memijat bayinya di tenaga kesehatan.

d. Bagi Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan bagi fisioterapi mampu mengembangkan metode-metode pijat bayi yang ada sehingga dapat mengajarkan pada para ibu bayi untuk memijat bayinya sendiri.

e. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan bagi responden dapat ikut aktif berpartisipasi dalam memijat bayinya di tempat yang melayani pemijatan bayi dan dapat melakukan pemijatan sehari-hari pada bayinya sendiri.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Suririnah. 2009. *Buku Pintar Merawat Bayi 0-12 Bulan*. Jakarta :PT gramedia Pustaka.
2. Sumarmiati. 2010. <http://sumarmiati.blogspot.com/2010/01/pengaruh-pemijatan-terhadap-efektifitas.html>. tanggal 27 November 2012.
3. Subekti, R.2008.*Panduan Praktis Memijat Buah Hati Anda*. Yogyakarta : Nusa Pressindo.
4. Rosalina, I. 2007. *Fisiologi Pijat Bayi*. Trikarsa Multi Media.
5. Saragih, Dameria.2010.*Panduan Praktik Keperawatan Bayi dan anak*.Yogyakarta :Citra Aji pratama.
6. Departemen Pendidikan Nasional.2002.*KBBI*.Gramedia Pustaka Utama.Edisi empat.
7. Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. Kbbi.web.id
8. Ambarwati Eny R. 2009. *KDPK Kebidanan Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta :Nuha Medika.
9. Maemunah Siti. 2005. *Kamus Istilah Kebidanan*.Jakarta : EGC
10. Hidayat A. A. 2008. *Pengantar Ilmu kesehatan anak untuk pendidikan kebidanan*. Salemba medika.
11. Ayah Bunda. 2010. *Perawatan bayi baru panduan lengkap untuk merawat bayi 0-6 bulan*. Ayah Bunda.

12. Hidayat. A.A. 2006. *KDPK Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
13. Uliyah, M & Hidayat, A.A.A. 2009. *Keterampilan dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta :Salemba medika.
14. Notoadmojo,S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :PT Rineka Cipta.
15. Riyanto Agus.2010.*Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*.Nuha Medika.
16. Setiawan, A & Saryono. 2010. *Metodologi penelitian Kebidanan DIII, DIV, SI, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
17. Hidayat A. A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Salemba medika.
18. Arikunto S.2010.*Prosedur Penelitian*.Jakarta :Rineka Cipta.
19. Hidayat,A .A. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Health Books Publishing.