

HUBUNGAN PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI

Dewi Astriana Putri¹, Surati Ningsih²

¹Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Bhakti Mulia

Email : demaluvbebs@yahoo.com

²Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Bhakti Mulia

Email : suratiningsihbm@gmail.com

ABSTRACT

Babies are individual who have their own needs, such as the amount of sleep time, wake up and crying varies in each baby. This is because the growth and development of nerve cell in infancy are not perfect, so crying stimulus to maximize the growth of nerve cell. One stimulus that could help maximize the growth of nerve cell one of which is to provide for the baby's sleep time. The purpose of this study was determine the relationship of infant massage with the quality of sleep in infant age 0-3 month. This research is Observational Analytic with Cross Sectional approach. The population in this study are all mothers of infants aged 0-3 month are healthy in Suko Asih Sukoharjo Maternity Hospital in 2015 . The sampling technique with Purposive Sampling determines the number of 30 samples based on the consideration of certain criteria predetermined by the researchers, using a measuring instrument and the observation sheet interview guidelines. Univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using the Chi-Square. The result showed that there was a relationship with sleep quality baby massage in aged 0-3 months at Suko Asih Sukoharjo Maternity Hospital.

Keywords : baby massage, baby sleep quality

ABSTRAK

Bayi adalah individu yang mempunyai kebutuhan sendiri, seperti dalam jumlah waktu tidur, bangun, dan menangis yang bervariasi pada setiap bayi. Hal ini di karenakan 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. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu dan bayi yang berumur 0-3 bulan yang sehat di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2015. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling menentukan jumlah 30 sampel berdasarkan pertimbangan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, alat ukur menggunakan lembar observasi dan pedoman wawancara. Analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo.

Kata kunci :Pijat bayi, Kualitas Tidur Bayi

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).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit (Aziz, 2008). Secara umum bayi memiliki waktu tidur yang bervariasi seperti pada bayi usia 1 minggu jumlah tidurnya yaitu 16 ½ jam per hari yang dibagi pada siang hari 8 jam dan malam hari 8½ jam, pada bayi usia 1 bulan jumlah tidurnya yaitu 15½ jam per hari yang dibagi atas tidur siang 7 jam dan tidur malam 8½ jam, sedangkan pada bayi usia 3 bulan jumlah tidurnya 15 jam per hari, yang dibagi atas tidur siang 5 jam dan tidur malam 10 jam (Siswanto, 2008).

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina dan Vani, 2009). 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 (Kartini Kartono, 1996:100 dalam Widyanti dkk, 2008).

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

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

Studi pendahuluandi RB Suko Asih Sukoharjo bahwa dari kunjungan umum 30 bayi di RB Suko Asih didapati 18 bayi tidak dapat tidur lelap dan sering terbangun, ibu bayi juga mengatakan belum pernah mendapatkan stimulasi berupa pijatan. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Subakti dan Anggraini, 2009).

Menurut Vina dan Vani (2009) dampak jika bayi kualitas dan kuantitas tidurnya kurang pada balita untuk fisik adalah 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.

Menurut IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) mengungkapkan kurangnya waktu tidur pada anak dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitif yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama kemampuan berfikirnya ketika dewasa. Tidur efektif pada bayi dapat mengarahkan perkembangan

otak diawal kehidupan. Pada saat itu otak mengembangkan sinapsis yaitu koneksi penting yang memungkinkan manusia untuk belajar, bergerak dan berfikir serta mengembangkan berbagai keterampilan baru. Saat tidur kadar hormon pertumbuhan dalam keadaan yang tinggi. Hormon ini akan mestimulasi pertumbuhan tulang dan jaringan, memperbaiki sel-sel di kulit, sel darah dan sel otak (Rini, 2008).

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 tidur bayi yaitu dengan latihan fisik. Latihan fisik mempunyai peranan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, latihan fisik ini dapat dilakukan melalui teknik pijatan. 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).

Naluri seorang bayi merespon sentuhan ibu sebagai sebuah bentuk perlindungan, perhatian, dan ungkapan cinta. Kita bisa melihat bayi yang mendapatkan sentuhan terlihat begitu nyaman dan tenang. Semakin tinggi frekuensi sentuhan, semakin dekat hubungan batin yang terjalin antara bayi dan orang terdekatnya. Sentuhan yang dihadirkan pada bayi dalam bentuk pijatan lembut sebaiknya dilakukan oleh orang-orang terdekat bayiseperti Ibu, Ayah, Kakek atau Nenek. Kurangnya informasi dan pengetahuan orang tua terhadap pijat, menjadikan banyak orang tua menganggap pijat bukanlah sebuah bentuk terapi ilmiah sekaligus alamiah bagi bayi. Sebagian

besar ibu-ibu berpendapat pijat hanya perlu dilakukan ketika anaknya mengalami sakit flu dan masuk angin. (Handayani, et al., 2012)

Salah satu respon yang bisa dilihat jika dilakukan pemijatan secara teratur adalah respon tidur. Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologis yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. Mencapai kualitas tidur yang baik penting untuk kesehatan, samahalnya dengan sembuh dari penyakit. Setengah dari seluruh waktu tidur bayi digunakan untuk tidur aktif atau tidur tahap Rapid Eye Movement (REM). Para ahli pediatrik mengatakan, tidur aktif ini penting bagi bayi untuk membangun sirkuit otak. Saat tidur, otak bayi justru lebih aktif daripada saat terjaga. Bayi butuh banyak tidur untuk mengembangkan otot, tangan, dan kaki serta struktur kerangka tubuhnya. Penting bagi bayi untuk tidur nyenyak di tempat tidur yang nyaman. (Potter dan Perry, 2010).

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. 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 pijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Roesli, 2013). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di RB Suko Asih Sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi berusia 0-3 bulan yang berkunjung ke RB Suko Asih. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi ibu yang memiliki bayi yang berumur 0-3 bulan, bayi dalam kondisi sehat. Data dalam penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Setelah pengumpulan data selesai dilaksanakan maka data dianalisis menggunakan uji *chi square*.

2. Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi

Tabel 2. Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi 0-3 bulan di RB Suko Asih Tahun 2015

Pijat Bayi	Kualitas tidur				x ²	P _{value}
	Baik	Baik %	buruk	buruk %		
Dilakukan	12	70,6	3	23,1	6,652	0,01
Tidak dilakukan	5	29,4	10	76,9		
Total	17	100	13	100		

Pada tabel di atas terlihat bayi yang dipijat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik (70,6%). Sedangkan bayi yang tidak dipijat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk (76,9%).

Analisa korelasi dengan menggunakan uji Chi-Square diketahui dengan $df = 1$ dan $\alpha = 5\%$, didapatkan x^2 hitung = 6,652 > x^2 tabel (3,841). Selain itu p value = 0,01 < 0,05. Maka artinya ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo.

Untuk mengetahui keeratan hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi, maka digunakan koefisien kontingensi dengan hasil 0,42 yang berarti bahwa ada hubungan cukup erat antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

HASIL PENELITIAN

1. Kualitas tidur bayi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayiumur 0-3 bulan di bayi di RB Suko Asih Tahun 2015

Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	17	56,7
Buruk	13	43,3
Total	30	100,0

Pada tabel diatas diketahui kualitas tidur bayi yang baik (56,7%) lebih besar daripada kualitas tidur bayi yang buruk (43,3%)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa bayi yang dipijat mayoritas mempunyai kualitas tidur baik dan bayi yang tidak dipijat mayoritas tidurnya buruk.

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat sudah dilakukan berabad-abad silam. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia karena merupakan suatu tradisi yang ada dalam lingkungan masyarakat. Pijat juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam (Maharani, 2009).

Penelitian yang serupa dilakukan oleh Harrison *et al* (2000) yang mengidentifikasi pengaruh pijat bayi terhadap

kualitas tidur bayi, orientasi stabilitas autonomy *Brazelton Neonatal Behavioral Assessment Scale* (BNBS), saturasi oksigen dan frekuensi denyut nadi. Penelitian ini dilakukan terhadap 12 bayi premature masing-masing dikelompokkan control dan kelompok intervensi. Hasil yang didapatkan ada perbedaan bermakna terhadap kualitas tidur dan BNBS antara bayi di kelompok kontrol dan bayi dikelompokkan intervensi menunjukkan hasil yang lebih baik pada kualitas tidurnya dan skor BNBS.

Selain itu juga didukung hasil penelitian oleh Minarti (2012) bahwa pemberian intervensi pijat bayi dapat mempertahankan serta meningkatkan kualitas tidur bayi. Dimana hasil penelitian menunjukkan peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi. Hasil penelitian juga menunjukkan mean atau rata-rata kualitas tidur pre sebesar 23,77 dan mean kualitas tidur post sebesar 30,83.

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

Bayi yang otot-ototnya distimulus atau pijatan akan merasa nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi tidur dengan yang lama begitu pijatan usai dilakukan kepadanya. Selain lama, bayi nampak tertidur lelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Umumnya bayi yang mendapatkan pijatan

secara teratur akan lebih rileks dan tenang. Sirkulasi darah dan oksigen yang lancar dan otomatis membuat imunitas tubuh bayi lebih baik. Bukan hanya secara fisik, pijat bayi juga sangat mempengaruhi emosional, karena aktivitas pijat akan menjalin bonding antara anak dan orang tua. Unsur utama pijat bayi adalah sentuhan (*touch*), bukan tekanan (*pressure*). Oleh sebab itu selain oleh terapis spesialis, pijat bayi sangat baik dilakukan oleh ibu dan ayah. (Putri, Alissa: 2009)

Adanya peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan pijatan disebabkan adanya peningkatan sekresi hormon serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Selain itu serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang menurunkan kadar hormon stres sehingga bayi yang dipijat tampak lebih tenang dan tidak rewel (Roesli, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Tiffany Field, direktur *Touch Research Institute* di *University of Miami School of Medicine* di Florida menunjukkan bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dan waspada, selain itu pijatan menyebabkan neurologis pada bayi yang dipijat lebih cepat matang daripada bayi yang tidak dipijat. Anak-anak yang mendapatkan sentuhan penuh cinta kasih sejak usia dini mempunyai ketrampilan bahasa dan membaca, maupun IQ yang lebih kuat. Ini dibuktikan pada kajian yang diselenggarakan di *Rainbow Babies and Children's Hospital* di Cleveland, Ohio. Suatu tim peneliti dari *Warwick Medical School* dan *Institute of Education* dari *University of Warwick*, meneliti sembilan macam gerakan *massage* yang diterapkan kepada 598 bayi usia dibawah enam bulan. Hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Roesli, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Beider & Moyer (2007) juga memperlihatkan bahwa pijat bayi yang dilakukan pada bayi premature dapat memperbaiki pola tidur. Bayi premature yang mendapatkan intervensi pijat bayi sebelum tidur menunjukkan pola tidurnya lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi. Dengan pola tidur yang lebih baik bayi ini menunjukkan kenaikan berat badan. Penelitian di atas diperkuat oleh teori dari Pengamat T. Field yang dikutip dr. J. David Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *Touch Therapy : Science Confirms Instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidur bayi bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia satu sampai tiga bulan juga akan meningkatkan kewaspadaan (*alertness*) dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti peningkatan berat badan, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stres, dan bertambahnya kadar serotonin.

Pijat bayi dengan memberikan sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Selanjutnya saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medula spinalis. Proses tersebut dapat menyebabkan perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Perangsangan sistem saraf parasimpatis yang paling utama terlibat dalam proses tidur adalah beberapa area dalam saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* dan *nukleustractus solitarius*, yang merupakan regio sensorik medula dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorik viseral yang memasuki otak melalui saraf-saraf vagus dan *glosovaringeus*, juga menimbulkan keadaan tidur (Roesli, 2013; Guyton 2007).

Pemijatan akan meningkatkan tonus vagal sehingga merangsang saraf vagus. Suplai saraf parasimpatis dihantarkan ke dan dari abdomen melalui saraf vagus. Saraf vagus adalah saraf kepala kesepuluh yang mengatur fungsi organ tubuh termasuk dibagian dada dan perut. Rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang sel *enterochromaffin* dalam saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon serotonin (Guyton, 2007).

Secara teori dapat dijelaskan bahwa pada manusia, lebih dari 90% serotonin dalam tubuh ditemukan dalam sel *enterochromaffin* dalam saluran gastrointestinal (*duodenum*). Sel *enterochromaffin* merupakan tempat sintesis dan penyimpanan utama dari serotonin dalam tubuh. Serotonin juga ditemukan dalam *sel raphe* dalam batang otak, terdapat neuron serotoninergik yang mensintesis, menyimpan, dan melepaskan serotonin sebagai neurotransmitter. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan (*antidepressan*). Pelepasan serotonin dirangsang oleh adanya makanan dan stimulasi pada nervus vagus. Serotonin merupakan neurotransmitter utama yang berkaitan dengan timbulnya keadaan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifan retikularis maupun aktivitas otak lainnya (Guyton, 2007).

Roesli (2013) menambahkan bahwa pada pemijatan terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi). Perubahan gelombang otak tersebut terjadi akibat terangsangnya aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe*. *Nuclei rafe* adalah nukleus yang berasal dari rafe medial batang otak dan berproyeksi di sebagian besar daerah otak, khususnya yang menuju radikulus dorsalis medula spinalis dan menuju hipotalamus dimana salah satu

fungsinya adalah menyekresikan hormon serotonin. Nuclei rafe adalah daerah perangsangan yang paling mencolok yang dapat menimbulkan keadaan tidur alami. Perangsangan saraf parasimpatis pada nuclei rafeakan mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernapasan dan peningkatan sekresi serotonin(Guyton, 2007). Nuclei rafe juga berproyeksi menuju ke hipotalamus, sehingga perangsangan pada nuclei rafe juga akan mengakibatkan perangsangan pada hipotalamus. Perangsangan pada hipotalamus menyebabkan disekresikanya Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi proopioid melano cortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medula adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan endorphen sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan endorphen dan enkephalin menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan menimbulkan perasaan tenang sehingga keteganganpun berkurang dan memudahkan bayi untuk jatuh tidur. Dengan perasaan rileks dan tenang bayi akan lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lelap dan berkualitas.

Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatkan gelombang beta theta, di mana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur (Roesli, 2013; Yahya, 2011:34).

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, sesuai keinginan orang tua. Dengan lebih cepat mengawali pijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pijatan dilakukan

setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan (Roesli, 2013). Pijatan dapat dilakukan pada pagi hari (pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru) dan malam hari (sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak) (Febriani, 2009).

Sebelum melakukan pijatan perhatikanlah hal-hal berikut, antara lain : tangan harus bersih dan hangat, hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi, ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap, bayi tidak selesai makan atau sedang tidak lapar, secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pijatan, duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang, baringkan bayi diatas permukaan kain yang lembut, rata, dan bersih, siapkanlah handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil / lotion), serta mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara. Sedangkan selama melakukan pijatan, dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut ini : memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pijatan berlangsung; bernyanyi atau putarkan lagu-lagu yang tenang / lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selamapijatan berlangsung; awali pijatan dengan melakukan sentuhan ringan kemudian secara bertahap tambahkan tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan; sebelum melakukan pijatan, lumurkan baby oil atau lotion yang lembut sesering mungkin, sebaiknya pijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk

membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karenanya, urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung; tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkan sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah mengantuk dan sangat ingin tidur; mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi (baby oil). Namun, kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi; Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi, dan hindarkan mata bayi dari baby oli/ lotion (Roesli, 2013).

Dalam pemijatan pada bayi tidak dianjurkan untuk melakukan hal-hal berikut ini : memijat bayi langsung setelah selesai minum seharusnya diberi jarak kira-kira 2 jam setelah selesai minum; saat bayi dalam keadaan tidak sehat; memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat (biasanya dengan tanda bayi rewel, menangis, dan memberontak); dan memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi (Zahter, 2008). Dalam situasi lain dimana tidur lelap bayi terjadi berbagai kemungkinan yaitu pertama, bayi tertidur bukan karena nyaman dipijat tetapi sebaliknya, ia merasa kehabisan energy setelah "melawan" perlakuan pemijatan yang sebenarnya tidak diinginkan. Biasanya hal ini terjadi karena pemijatan dilakukan dengan paksaan. Kedua, tidur bayi yang terlalu lama dan sulit dibangunkan dapat mengganggu jadwal pemberian ASI. Pemberian ASI tetap harus cukup dan tidak boleh terlambat (Subakti, 2009).

SIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Beider, S. dan Moyer, C.A. 2007. Randomized Controlled Trials of Pediatric Massage. *Journal of Pediatric Research: Review*.
- Febriani, N., 2009, *Pijat Bayi Kaya Manfaat*. Diakses 20 Oktober 2015 dari <http://www.pikiran-rakyat.com>.
- Guyton & Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi Sebelas. Jakarta: EGC.
- Handayani, Dewi, et al. 2012. *Perawatan Bayi Baru : Paduan Lengkap untuk Ibu Merawat Bayi 0-6 Bulan*. Jakarta : PT Aspirasai Muda.
- Harrison, L, dkk. 2000. *Effect of developmental, health status and environmental variable on preterm infants responses to a gentle of human touch intervention*. *Journal Of Pediatric Psychology*. Alabama: Johnson and Jhonson Institute.
- Hikmah, Ema. 2010. Pengaruh Terapi Sentuhan Terhadap Suhu Dan Frekuensi Nadi Bayi Prematur Yang Dirawat Di Ruang Perinatologi RSUD Kabupaten Tangerang. Thesis tidak diterbitkan. Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan Keperawatan Anak Universitas Indonesia.
- Maharani, S. 2009. *Pijat dan Senam Sehat*

- untuk bayi*. Jakarta : Kata Hati.
- Minarti, N.M.A. 2012. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas II Denpasar timur Tahun 2012. *Skripsi*. Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Potter, Patricia A. dan Anne G.Perry. 2010. *Fundamentals of Nursing, Edisi VII Buku 3. Alih bahasa Diah Nur Fitriani, Onny Tampubolon, dan Farah Diba*. Jakarta : Salemba Medika.
- Putri, Alissa, 2009. *Pijat dan Senam Untuk Bayi dan Balita Panduan Praktis Memijat Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Brilliant Offset.
- Rini dan Nuri. 2008. *Gangguan Tidur Pada Anak Usia Dibawah Tiga Tahun di Lima Kota Indonesia*. Jurnal Sari Pedriati, Vo.7, No.4. [Diakses 20 Oktober 2015].
- Roesli, U. 2013. *Pedoman pijat bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Subakti, Y. A. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta: PT Wahyu Media.
- Surininah. 2009. *Buku Pintar Merawat Bayi 0-12 Bulan*. Jakarta : PT Gramedia.
- Siswanto, E. 2008. *Menthor Health Care.com/ news*. [Diakses tanggal 20 Oktober 2014]
- Vina dan vani, 2009. *Kualitas tidur bagi pertumbuhan anak*. Diakses tanggal 20 oktober 2015 dari <https://vinadanvani.wordpress.com>
- Widayanti, Mayadkk. 2008. Hubungan Pijat Bayi dengan Pola Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Bidan Praktek Swasta (BPS) Ny. Nur Muslikah Kota Kediri. Kediri : *Jurnal Kesehatan, Volume 6, No. 2.*
- Yahya, Nadjibah. 2011. *SPA Bayi & Anak*. Solo: Metagraf.
- Zahter. 2008. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Rineka Cipta