

HUBUNGAN PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI

ZURHAYATI, NURUL HIDAYAH, DESMARIYENTI

Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru
zurhayati2112@gmail.com

Abstract: *In Indonesia, around 44.2% of babies have problems sleeping, but 72% of parents do not consider it a problem. And if it is considered a problem, they consider it a minor problem, while the baby's growth disorders can be caused by sleep problems, but it also affects immune function and disrupts the endocrine system. This study aims to see the relationship between baby massage and infant sleep quality in the PMB Afiyah Pekanbaru Working Area in 2021. Quantitative research, correlation analysis, samples were taken by purposive sampling totaling 23 infants. Checklist sheet as an instrument in research. Data analysis using univariate and bivariate analysis. The results of the Chi-Square Test show p -value = 0.000 and the degree of error = 0.05, which means that there is a relationship between baby massage and baby sleep quality in the PMB Afiyah Pekanbaru Working Area in 2021. Suggestions, it is hoped that this research can be used as an idea or comparison for research. The next one is still discussing baby massage.*

Keywords: *Baby Massage, Sleep Quality, Baby*

Abstrak: Di Indonesia sekitar 44,2% bayi bermasalah dalam tidurnya, tetapi 72% parent tidak menganggapnya sebagai masalah. Dan jika di anggap masalah, mereka menganggapnya sebagai masalah kecil, sedangkan gangguan pertumbuhan bayi dapat disebabkan dari masalah tidur, selain itu juga mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh serta mengganggu sistem endokrin. Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan pijat bayi (*baby massage*) dengan kualitas tidur bayi di Wilayah Kerja PMB Afiyah Pekanbaru Tahun 2021. Penelitian kuantitatif, analisis kolerasi, sampel diambil secara *Purposive Sampling* berjumlah 23 Bayi. Lembar *checklist* sebagai instrument dalam penelitian. Analisa data secara Analisa univariat dan bivariat. Hasil Uji Chi-Square menunjukkan p -value = 0,000 dan derajat kesalahan α = 0,05, maknanya ada hubungan baby massage dengan kualitas tidur bayi di Wilayah Kerja PMB Afiyah Pekanbaru Tahun 2021. Saran, diharapkan penlitian ini bisa dijadikan ide atau perbandingan untuk penelitian selanjutnya yang masih membahas tentang pijat bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi

A. Pendahuluan

Masa emas merupakan masa yang tepat bagi anak untuk tumbuh dan berkembang yaitu pada masa bayi (baby), dan tentunya membutuhkan perhatian khusus. Tidur dan istirahat salah satu yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Sangat penting tidur yang baik untuk pertumbuhan baby, tercapainya pertumbuhan otak baby diwaktu tidur. Selain itu, ketika tidur zat pertumbuhan di produksi 3 kali lebih banyak, dibandingkan saat baby bangun (Lutfiasari, 2018). Terpenuhinya pertumbuhan baby Salah satunya di sebabkan oleh kebutuhan tidur baby. Tumbuh kembang salah satunya dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan tidurnya. Rangsangan pertumbuhan otak dapat berasal dari tidur. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan tercapai dari tidur yang lebih lama, pada saat itulah perbaikan dan memperbaharui sel tubuh. Bukan saja perkembangan fisik yang dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur sikap keesokan harinyapun dapat juga dipengaruhi oleh kualitas tidur. Tidur juga berpengaruh signifikan terhadap mental, emosional, fisik dan sistem kekebalan tubuh (Cahyani & Prastuti, 2020; Dewi et al., 2014; Sukmawati & Imanah, 2020). Karena kurangnya pemahaman orang tua tentang kebutuhan tidur anak, gangguan tidur anak jarang terdiagnosis sejak dini. Menurut survei di Beijing, 23,5 % gangguan tidur pada usia anak dua sampai dengan enam tahun (Erlawati et al., 2017).

44,2 % bayi di Indonesia mengalami gangguan tidur, namun 72 % parent beranggapan gangguan tidur baby bukan suatu masalah. Jikapun mereka menganggap masalah itu dianggap masalah kecil, masalah tidur bisa berpengaruh pada pertumbuhan baby, melemahkan sistem

kekebalan dan gangguan pengaturan sistem endokrin (Sukmawati & Imanah, 2020). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 8 Pelayanan Kesehatan SPA Pasal 1 (10) Republik Indonesia, disebutkan bahwa pijat adalah teknik yang menekankan pada membelai, termasuk anggota badan. Ini menggunakan rangsangan untuk bersantai, memperlancar sirkulasi darah, memulai sistem limfa (limfa), memperkuat sistem tubuh (Mentri kesehatan, 2014). *Baby massage* mengekspresikan ikatan kasih parent dengan menyentuh kulit baby. Sentuhan kasih ibu adalah kebutuhan baby. Kasih yang diberikan dengan pijatan lembut untuk baby adalah dorongan bagi perkembangan. Baby massage sentuhan terlama yang dikenal manusia (Harahap, 2019).

Pijat bayi memijat untuk mengendurkan otot dan melancarkan sirkulasi darah. Massage baby dilakukan pada seluruh badan baby. Pijat bayi adalah pijatan yang dilakukan di dekat manipulasi jaringan dan organ tubuh untuk mempengaruhi gerakan membelai halus dan rangsangan taktil pada permukaan kulit, saraf, otot dan sistem pernapasan, dan untuk meningkatkan sirkulasi darah. Pijat jaringan otot yang bersirkulasi dapat memperbaiki jaringan otot dan memulihkan serta memperbaiki posisi otot, sehingga meningkatkan fungsi organ tubuh semaksimal mungkin. (Anggraini & Ekawati, 2018; Sukmawati & Imanah, 2020).

Bayi yang bisa mendapatkan tidur yang cukup tanpa bangun sehingga fisiknya baik dan tidak rewel. Gangguan tidur pada baby dihitung dari kurangnya tidur baby dari sembilan jam, terbangun lebih tiga jam. Dalam tidur, baby gelisah, rewel, berjuang untuk tertidur lagi. Mengingat pentingnya tidur untuk tumbuh kembang baby, maka perlu terpenuhinya kebutuhan tidur secara penuh agar tidak mengganggu tumbuh kembangnya. Terpenuhi kebutuhan melalui olahraga atau pijat. Baby massage dapat memaksimalkan konsentrasi dan mendapatkan tidur malam yang nyenyak saat terjaga (Dewi et al., 2014). Berdasarkan studi pertama yang dilakukan di PMB Afiyah Pekanbaru, peneliti mewawancarai 10 ibu. 8 dari 10 ibu mengatakan tidak pernah dipijat bayinya karena tidak mengetahui teknik dan prosedur pemijatan bayi, bayi rewel dan terbangun dimalam hari. Dari pembahasan di atas, peneliti tertarik meneliti dengan judul Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja PMB Afiyah Pekanbaru Tahun 2021.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian kuantitatif dan dengan analisis korelasi dengan berdesain cross sectional. Penelitian terletak di Wilayah Kerja PMB Afiyah, Jl Fajar IV No. 1 Pekanbaru. Dalam penelitian ini sampel terdiri dari seluruh bayi sebanyak 23 bayi, semua bayi berusia 0-6 bulan di PMB Afiyah Pekanbaru. Metode pengambilan data dengan lembar checklist. Variabel bebas pijat bayi, variabel terikat kualitas tidur. Dengan uji statistik uji chi-square.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja PMB Afiyah Pekanbaru, dengan jumlah sampel 23 bayi dalam rentan usia 0 – 6 bulan. Maka berikut ini dijabarkan mengenai hasil penelitian tersebut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pijat Bayi di Wilayah Kerja PMB Afiyah Pekanbaru

No	Pijat Bayi	Jumlah	%
1	Dilakukan	18	78,3
2	Tidak dilakukan	5	21,7
Jumlah		23	100,0

Berdasarkan tabel 1. Dari 23 responden, terdapat mayoritas dilakukan pijat bayi sebanyak 18 bayi (78,3%) dan minoritas tidak dilakukan pijat bayi sebanyak 5 bayi (21,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja PMB Afiyah Pekanbaru

No	Kualitas Tidur Bayi	Jumlah	%
1	Baik	18	78,3
2	Buruk	5	21,7
Jumlah		23	100,0

Berdasarkan Tabel 2. Dari 23 responden, mayoritas bayi dengan kualitas tidur baik, 18 bayi (78,3%), dan minoritas dengan kualitas tidur buruk, atau 5 bayi (21,7%).

Tabel 3. Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja PMB Afiyah

Pijat Bayi	Kualitas Tidur				Total		P Value	α
	Baik		Buruk		N	%		
	N	%	N	%				
Dilakukan	18	78,3	0	0	18	78,3		
Tidak Dilakukan	0	0	5	21,7	5	21,7	0,000	0,05
Total	18	78,3	5	21,7	23	100,0		

Tabel 3. menunjukkan Dari 18 responden memperoleh pijat bayi sebanyak 78,3% dengan kualitas tidur baik, tetapi 5 responden tidak memperoleh pijat bayi dengan kualitas tidur buruk (21,7%). Dari uji chi-square $P=0,000$ dan derajat kesalahan 0,05 maka maknanya ada hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di wilayah kerja PMB Afiyah Pekanbaru pada Tahun 2021. Dari 23 responden, terdapat mayoritas dilakukan pijat bayi sebanyak 18 bayi (78,3%) dan minoritas tidak diberi pijatan bayi sebanyak 5 bayi (21,7%). Menurut asumsi penelitian, pijat bayi merupakan terapi sentuh melalui teknik usapan dan penekanan lembut secara hati – hati pada permukaan tubuh bayi, jika dilakukan dengan SOP akan sangat banyak menimbulkan efek positif pada bayi, membuat peredaran darah lancar, menghilangkan ketegangan pada bayi dan terjalannya ikatan antara ibu dan bayinya.

Penelitian ini juga menyatakan bahwa dari 23 responden, terdapat mayoritas kualitas tidur bayi baik sebanyak 18 bayi (78,3%) dan minoritas kualitas tidur bayi buruk yaitu 5 bayi (21,7%). Menurut asumsi peneliti, kualitas tidur bayi adalah mutu yang dicapai seorang bayi pada saat tertidur salah satunya dapat dilihat dari konsisi pada saat bayi terbangun dari tidurnya, jika kualitas tidurnya baik ditandai dengan saat bangun tidur bayi dalam keadaan bugar dan ceria, dan jika kualitas tidurnya buruk ditandai dengan saat bangun tidur bayi dalam keadaan rewel dan menangis. Dari hasil penelitian terlihat ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi. Uji *chi-square* memperlihatkan nilai $P=0,000$ dan derajat kesalahan 0,05, maknanya ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di wilayah kerja PMB Afiyah Pekanbaru Tahun 2021.

Bayi dengan otot yang dirangsang atau dipijat merasa rileks kemudian mengantuk, tertidur lama setelah dipijat. Kecuali untuk waktu yang lama, bayi tidur nyenyak dan tidak tampak berisik. Tertidur disebabkan karena perubahan ritme otak, keadaan tubuh yang rileks dan tenang. yang berdampak signifikan pada proses tidur (Roesli, 2013). Pelepasan hormone serotonin yang terjadi ketika baby dipijat meningkatkan kualitas baby, hormone serotonin bekerja saat baby tidur, menghasilkan melatonin, menjadikan semakin lama tidur malam baby, serta lebih dalam. Hormone serotonin juga menumbuhkan kemampuan sel reseptor untuk menekan hormone stres, menyebabkan baby yang dipijat terlihat rileks dan tidak rewel (Roesli, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Haniyyah (2013), hasil uji *chi-square* ($p = 0,003$) maknanya ada hubungan frekuensi baby massage dengan kualitas tidur baby di Asri Medical center Yogyakarta. Sebuah penelitian serupa dilakukan oleh Harrison (2000). Mengidentifikasi efek pijat bayi pada arah kualitas tidur, otonomi *Brazelton Neonatal Behavior Assessment Scale*, oksihemoglobin, dan stabilitas nadi. Penelitian pada dua belas baby lahir dini masing-masing kelompok control dan intrvensi, menunjukkan perbedaan kualitas tidur dan *Brazelton Neonatal Behavior Assessment Scale*, yang signifikan antara kelompok control dan intrvensi, dengan kualitas tidur dan skor BNBS yang baik.

Penelitian Minarti (2013). Menegaskan bahwa pemberian baby massage bisa menjaga dan menumbuhkan kualitas tidur pada baby. Penelitian juga melihat bahwa rata-rata kualitas sebelum tidur adalah 23.77 dan rata-rata kualitas setelah tidur adalah 30.83. Berdasarkan asumsi peneliti didapatkan ada hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi. Baby yang dipijat tidur lebih nyenyak daripada bayi yang tidak dipijat. Pijatan menyebabkan pelepasan hormon melatonin. Hormon ini memungkinkan bayi memiliki pola tidur yang teratur. Baby tidak mendapat pijatan mempunyai kualitas tidur buruk, hal ini bisa

disebabkan oleh aktivitas ibu yang terlalu sibuk atau karena bayi yang tidak mau dipijat dan rewel, sehingga ibu tidak melakukan pijatan pada bayinya dan menyebabkan kualitas tidur bayi akan terganggu.

D. Penutup

Ada Hubungan Antara Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja PMB Afiyah Pekanbaru Tahun 2021 dengan $p = 0,000$ dan derajat kesalahan $\alpha = 0,05$.

Daftar Pustaka

- Anggraini, T. Y. A., & Ekawati. (2018). *Sikap Ibu Tentang Pijat Bayi Di Brajan Tamantirto Bantul Yogyakarta*. X(01), 38–49.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). *Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda*. JOMIS (Journal of Midwifery Science), 4(2), 107–113.
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). *Pengaruh Pemijatan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Posyandu Gelatik Dan Nuri Kelurahan Tanjungungat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014 (The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old*. Jurnal Ners Dan Kebidanan, 1(3), 144–150. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.ART.p230-23>
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati. (2017). *Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, X(1), 16–20.
- Haniyyah, (2013). *Hubungan Frekuensi Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Asri Medical Center Yogyakarta Tahun 2013*.
- Harahap, N. R. (2019). *Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan*. Jurnal Kesehatan Prima, 13(2), 99–107.
- Lutfiasari, D. (2018). *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai*. Jurnal Kebidanan, 4(3), 97–99.
- Menteri kesehatan (2014) *Permenkes*. Jakarta.
- Roesli U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi* Jakarta: Tribus Agriwidya.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiveness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality*. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 13(1), 11–18.