

PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI DESA BANDUNG KECAMATAN DIWEK KABUPATEN JOMBANG

(The Effect Of Baby's Massage With The Sleep Quality Of Baby As Old As E 3-6 Months At Bandung Village, Diwek Sub District, In Jombang District Year 2016)

Devi Indah Nurmalasari Erika M. Agung, Pepin Nahariani

Stikes Pemkab Jombang

Email : devi93342@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masih banyak bayi mengalami gangguan tidur. Padahal saat tidur pertumbuhan otak mencapai puncaknya dan hormon pertumbuhan diproduksi tiga kali lebih banyak dibandingkan pada saat bangun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. **Metode:** Penelitian ini merupakan Pre-Eksperiment dengan rancangan One Group Pra- Post test Design. Populasi semua bayi yang usia 3-6 bulan tinggal di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berjumlah 17. Total sampel adalah 16 responden diambil menggunakan Purposive Sampling. Variabel independen pijat bayi, variabel dependen kualitas tidur, cara pengambilan data dengan kuesioner, uji statistik yang dipakai Uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, dengan nilai p value = 0,002 dimana nilai p value < α (0,05). **Pembahasan:** Perlunya peran tenaga kesehatan untuk mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi kepada masyarakat serta hendaknya orang tua bayi bisa memberikan intervensi pijat bayi secara rutin pada bayinya melihat banyaknya manfaat pijat bayi yang baik untuk bayi.

Kata kunci : Pijat bayi, kualitas tidur bayi, bayi usia 3-6 bulan

ABSTRACT

Introduction: There are many babies who still experience sleep disorder. Yet while sleeping brain growth peaked and growth hormones are produced three times more than when awake. This research aimed to understand the effect of baby's massage with the sleep quality of baby as old as e 3-6 months at Bandung Village, Diwek Sub District, in Jombang District. **Method:** This research was a Pre-Experiment with the design of One Group Pre-Post test Design. The population was all babies as old as 3-6 months who lived at Bandung Village, Diwek Sub District, In Jombang District with the total of them was 17. The total of samples was 16 respondents who were taken with using Purposive Sampling. Independent Variable was baby's massage, dependent variable was sleep quality, the method of data collection was using questioner, statistical test that was used Wilcoxon test. **Result:** The statistical tests results of Wilcoxon Sign Rank Test showed that baby's massage had effect with the sleep quality of baby as old as 3-6 months at Bandung Village, Diwek Sub District, in Jombang District, with p value = 0,002 where p value < α (0,05). **Discussion:** The necessity of health professionals labor's role to develop the promotion and education about baby's massage to the community and also baby's parents should be able to give a baby's massage intervention routinely to their babies considering many benefits of baby's massage is good for the babies.

Keywords : Baby's massage, the sleep quality of baby, baby as old as 3-6 month

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. 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 dibandingkan ketika bayi terbangun, tetapi masih banyak bayi yang mengalami gangguan tidur (Vina, 2010 dalam Minarti 2012). Salah satu cara mengatasi gangguan tidur yaitu dengan

dipijat, karena bayi yang dipijat tidurnya akan lebih lelap (Roesli, 2013).

Menurut hasil penelitian Sekartini tahun 2010, yang dilakukan di 5 kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam. Bayi usia 3-6 bulan normalnya tidur 15 jam/hari, 9 jam pada malam hari dan 6 jam siang hari, terbangun ditengah malam 2-3 kali. Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada tanggal 06 April 2016, dengan memberikan kuesioner kualitas tidur bayi pada 6 orang tua bayi yang berusia 3-6 bulan, diperoleh data 4 bayi kualitas tidur buruk dengan nilai $\leq 5-8,3$, 1 bayi kualitas tidur cukup dengan nilai $8,3-11,7$, dan 1 bayi kualitas tidur bayi baik dengan nilai $\geq 11,7-15$. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa masih banyak bayi yang kualitas tidurnya buruk. Flid dan Scafidi pada tahun 1986 dan 1990 pernah melakukan penelitian mengenai manfaat pijat bayi pada bayi cukup bulan yang berusia 1-3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2 kali seminggu selama 5 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kontrol.

Bayi dimasa tumbuh kembang membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur sangat penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap *Rapid Eye Movement* (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi untuk belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi terganggu, maka dari itu bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu (Handajani dkk, 2012). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013). Peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan pemijatan karena saat dipijat tubuh melepaskan oksitosin (Handajani dkk, 2012).

Menurut Roesli (2013) pijat bayi membantu merangsang kekebalan (pembawaan lahir) pada bayi, sehingga bisa membantu melawan infeksi. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Teknik pijat bayi khusus dapat membantu menghilangkan kulik (mulas), masuk angin, dan susah buang air besar. Selain itu pijat juga merangsang keluarnya hormon oksitosin, hormon oksitosin dihasilkan oleh hipotalamus. Hipotalamus memerintahkan pituitary untuk mensekresikan oksitosin, efek yang terjadi pada tubuh bayi menjadi tenang, nyaman dan mengurangi frekuensi menangis. Dengan demikian, pijatan juga meningkatkan kualitas tidurnya.

Pijat bayi tampaknya dapat menjadi solusi praktis untuk menyelesaikan masalah gangguan tidur. Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013). Berdasarkan uraian diatas, membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperiment* dengan menggunakan rancangan *One Group Pra-Post test Design* yaitu penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest atau pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi, kemudian dilakukan kembali post test atau pengamatan akhir (Nursalam, 2013). Populasi 17 bayi yang berusia 3-6 bulan yang tinggal di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Sampel semua dari populasi bayi yang memenuhi kriteria Inklusi berjumlah 16 bayi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan metode purposive sampling yaitu memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2013). Variabel

independen pijat bayi, variabel dependen kualitas tidur.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner. Instrumen adalah alat ukur pengumpulan data dalam menyusun instrumen atau alat ukur penelitian, peneliti hendaknya memahami metode dan jenis instrumen yang akan digunakan, apakah akan menggunakan angket, daftar, periksa, lembar observasi, atau instrumen lainnya (Hidayat, 2014).

Cara pengolahan data menggunakan *editing* data diolah meliputi pemeriksaan atau kelengkapan pengisian lembar kuesioner. *coding* dalam penelitian peneliti menggunakan beberapa kode pada bagian tertentu untuk mempermudah waktu pentabulasian dari data-data. 1) Umur bayi : 3-4 bulan : U1, 5-6 bulan : U2. 2) Kualitas tidur : baik : KT1, cukup : KT2, buruk : KT3. 3) Responden : responden pertama : R1, responden kedua : R2, responden ke-n : Rn. *Scoring* adalah kegiatan menyekor hasil kuesioner yang sudah diisi responden. *Tabulating* adalah mengelompokkan data kedalam suatu tabel tertentu menurut sifat-sifat yang dimiliki. Pada data ini dianggap bahwa data telah diproses sehingga harus segera disusun dalam suatu pola format yang telah dirancang (Nursalam, 2013).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tentang pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek

Kabupaten Jombang yang dilakukan pada bulan Mei 2016 dengan responden 16 bayi.

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, sebagian besar berusia 5-6 bulan sebanyak 11 responden (68,8%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur responden sebelum dilakukan pijat bayi di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, sebagian besar cukup sebanyak 7 responden (43,8%) dan sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur responden baik sebanyak 12 responden (75,0%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa untuk umur 3-4 bulan kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sebagian besar kualitas tidurnya buruk berjumlah 3 responden (60,0%) berumur 3-4 bulan, sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur bayi baik berjumlah 3 responden (60,0%) dan untuk umur 5-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi hampir separuh yaitu 5 responden (45,5%) kualitas tidur baik menjadi sebagian besar responden yaitu 9 responden (81,8%) kualitas tidur bayi baik sesudah dilakukan pijat bayi.

Tabel 4 dapat diketahui bahwa dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

1. Karakteristik responden berdasarkan usia bayi

No.	Usia Anak	Frekuensi	Presentase (%)
1	3-4 bulan	5	31,3
2	5-6 bulan	11	68,8
	Total	16	100

Sumber : Data Primer 2016

2. Kualitas tidur responden sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

No.	Jenis	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Buruk	4	25,0	0	0,00
2	Cukup	7	43,8	4	25,0
3	Baik	5	31,3	12	75,0
	Total	16	100	16	100

Sumber : Data Primer 2016

3. Tabulasi silang usia bayi dengan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

Umur	Kualitas Tidur Bayi						Kualitas Tidur Bayi						Jumlah	
	Sebelum						Sesudah							
	Buruk		Cukup		Baik		Buruk		Cukup		Baik			
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
3-4 bulan	3	60,0	2	40,0	0	0,0	0	0,0	2	40,0	3	60,0	5	100
5-6 bulan	1	9,1	5	45,5	5	45,5	0	0,0	2	18,2	9	81,8	11	100
Jumlah													16	100

Sumber : Data Primer 2016

4. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi

	K.Tsesudah - K.Tsebelum
Z	-3,051 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

Sumber : Data Primer 2016

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat dari jenis kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur bayi cukup berjumlah 7 responden (43,8%), 4 responden (25,0%) kualitas tidur bayi buruk dan kualitas tidur bayi baik berjumlah 5 responden (31,3%). Hal yang menyebabkan kualitas tidur bayi tidak baik atau buruk yaitu kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung (banyak nyamuk). Serta saat bayi ingin buang air kecil ataupun air besar dan minta minum susu sehingga bayi sering terbangun yang mengakibatkan kualitas tidurnya buruk.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh penelitian Widayanti (2005), menunjukkan bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktek Mandiri Anugerah-Nya sebelum dilakukan pemijatan bayi rata-rata kualitas tidurnya buruk. Kualitas tidur bayi yang rendah ini dapat dikarenakan kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam. Bayi yang mengalami kelelahan fisik akan sulit tidur dan akan mudah rewel jika akan tidur serta dalam tidurnya bayi tidak bisa nyenyak dan mudah terbangun. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Menurut Perry & Potter (2009), dampak

fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neoromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Selain itu kualitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Di antara yang dapat mempengaruhinya yaitu lingkungan. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Nutrisi (minum atau makan) juga merupakan faktor penting, jika bayi merasa belum kenyang akan sulit tidur. Selain itu bayi sakit juga dapat mengganggu tidur bayi (Riadiani, 2010 dalam Setiawan, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bayi sebelum dipijat tidak memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur yang tidak baik itu dapat dikarenakan lingkungan bayi yang tidak mendukung, kelelahan fisik, nutrisi dan penyakit. Lingkungan bayi yang tidak mendukung seperti ramai, cuaca yang tidak sesuai dengan bayi (terlalu panas atau terlalu dingin) ataupun banyak nyamuk diruang tidur bayi juga akan mengganggu tidur bayi. Bayi merasa lapar, bayi merasa risih karena buang air besar ataupun kecil, bayi sedang sakit juga bisa mengakibatkan kualitas tidur bayi tidak baik.

2. Kualitas Tidur bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa kualitas tidur bayi sesudah dilakukan intervensi pijat bayi tak ada satu pun responden yang kualitas tidurnya buruk padahal sebelumnya ada 4 responden (25,0%) yang kualitas tidur bayi buruk dan dari 5 responden (31,3%) kualitas tidurnya baik setelah dilakukan intervensi pijat bayi langsung melonjak drastis menjadi 12 responden (75,0%) yang kualitas tidurnya baik. Yang sebelumnya sering terbangun (bangun lebih dari 3 kali) pada saat tidur malam menjadi terbangun kurang dari dua kali sesudah dilakukan pijat bayi. Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam saat terbangun malam hari dan tidur tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya.

Bisa juga dilihat lebih detail dari hasil tabulasi silang pada tabel 4.3 bahwa untuk usia 3-4 bulan lebih dari separuh yaitu 3 responden (60,0%) yang kualitas tidurnya baik padahal awalnya tidak ada satupun (0,0%) yang kualitas tidurnya baik. Untuk usia 5-6 bulan yang awalnya 1 responden (9,1%) kualitas tidur bayi buruk sesudah dilaksanakan pijat bayi menjadi tidak ada satu pun (0,0%) kualitas tidur bayi buruk, dari 5 responden (45,5%) kualitas tidur bayi cukup sesudah dilakukan pijat menjadi kurang dari separuhnya yaitu 2 responden (18,2%) kualitas tidur bayi cukup, dan 5 responden (45,5%) yang awalnya kualitas tidur bayi baik sesudah dilakukan pijat bayi menjadi 9 responden (81,8%) kualitas tidur bayi baik. Maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan sesudah dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi akan mengalami peningkatan.

Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, efek yang terjadi pada tubuh bayi menjadi tenang, nyaman dan mengurangi frekuensi menangis (Roesli, 2013). Rasa nyaman pada bayi setelah dipijat itu seperti apa yang dijelaskan dalam konsep Teori Kenyamanan (*Theory of Comfort Katherine Kolcaba*) yang menjelaskan konsep teori kenyamanan adalah kebutuhan kenyamanan, intervensi kenyamanan, *intervening variabels*, peningkatan kenyamanan *health seeking behavior (HSBs)* dan *Integritas*

institusional. Pijat termasuk dalam intervensi kenyamanan (*Comfort measures*) yaitu intervensi yang sengaja dirancang untuk meningkatkan kenyamanan klien atau keluarga (Kolcaba 2003 dalam Herlina 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Minarti (2012), juga menunjukkan bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi yaitu 21 responden (70%). Selain itu, penelitian Aden (2012) yang membahas tentang *The Effect Of Infant Massage Towards The Sleeping Quality Of 6-12 Months Old Infants In Bu Ning's Infant Therapy Clinic Janti, Depok, Sleman Yogyakarta*, menunjukkan bahwa kualitas tidur setelah dilakukan pemijatan menunjukkan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur dalam kategori baik yaitu 20 responden 66,7% dan rata-rata mengalami peningkatan kualitas tidur pada setiap umur.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bayi sesudah diberikan pijat bayi akan mengalami peningkatan kualitas tidur dan otomatis kualitas tidur bayi menjadi baik. Dengan kualitas tidur baik, bayi tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, selama tidur bayi tidak rewel, frekuensi menangis bayi akan berkurang dan saat bangun tidur bayi akan tampak ceria. Selain itu pijat bayi juga dapat dilakukan ke semua umur bayi dengan frekuensi gerakan sesuai umur bayi, semakin banyak usia bayi semakin banyak frekuensi gerakan pijat yang dapat dilakukan.

3. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Dari tabel 4.4 dapat diketahui bahwa dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Adanya pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur tersebut sesuai dengan penelitian Dieter, et al (2003), yang meneliti mengenai pengaruh pijat bayi terhadap berat badan dan pola tidur bayi. Tujuan penelitian ini adalah menguji keefektifan pijat bayi selama lima hari pada

kenaikan berat badan dan pola tidur pada bayi prematur yang sudah stabil. Metode yang dilakukan adalah pijat bayi dilakukan lima hari sebanyak tiga kali sehari selama 15 menit. Jumlah bayi yang diikuti sertakan dalam penelitian ini adalah 16 bayi kelompok kontrol dan 16 kelompok intervensi, yang dilihat adalah peningkatan berat badan, asupan nutrisi, kilokalori, dan perilaku tidur. Hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan berat badan 53% lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi menunjukkan pola tidur yang lebih teratur dan perilaku tidur yang lebih sedikit dibandingkan kelompok kontrol.

Selain itu, Harrison et al (2000) juga melakukan penelitian yang mengidentifikasi pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, *orientasi stabilitas autonomy Brazelton Neonatal Behavioral Assesment Scale* (BNBS), saturasi oksigen dan frekuensi denyut nadi. Penelitian ini dilakukan terhadap 12 bayi prematur masing-masing dikelompokkan kontrol 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. Pijat bayi juga memiliki banyak manfaat diantaranya meningkatkan berat badan, membuat bayi semakin tenang, meningkatkan efektivitas istirahat bayi (tidur bayi), meningkatkan pertumbuhan, memperbaiki konsentrasi bayi, meningkatkan produksi ASI, membantu meringankan ketidaknyamanan dalam pencernaan dan tekanan emosi, memacu perkembangan otak dan sistem saraf, meningkatkan gerak peristaltic untuk pencernaan, menstimulasi aktivitas Nervus Vagus untuk perbaikan pernafasan, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengajari bayi sejak dini tentang bagian tubuh dan meningkatkan aliran oksigen serta nutrisi menuju sel (Syaukani, 2015).

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur bayi menjadi baik. Kualitas tidur bayi baik menjadikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi dengan baik sehingga proses pertumbuhan otak dan produksi hormon pertumbuhan yang terjadi pada saat bayi tidur

akan terpenuhi dengan baik. Jadi pijat berpengaruh dengan kualitas tidur bayi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang tahun 2016, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang adalah sebagisna besar kualitas tidurnya cukup.
2. Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang adalah sebagian besar kualitas tidurnya baik.
3. Ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penelitian ajukan saran sesuai dengan hasil penelitiannya sebagai berikut :

1. Teoritis

Secara teoritis, diharapkan adanya perkembangan ilmu tentang pijat bayi dan kualitas tidur bayi.

2. Praktis

2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan agar materi tentang pijat bayi dimasukkan dalam materi pembelajaran untuk pemberian intervensi pada bayi yang mengalami gangguan tidur.

2.2 Bagi Petugas Kesehatan (Bidan)

Dengan adanya hasil penelitian ini hendaknya berupaya memberikan penyuluhan dan demonstrasi kepada ibu terutama ibu yang mempunyai bayi tentang pijat bayi.

2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan pengembangan penelitian pada faktor lain yang berpengaruh dengan pijat bayi ataupun kualitas tidur.

2.4 Bagi Responden

Dengan adanya hasil penelitian ini hendaknya orang tua bayi bisa menjadikan pijat bayi menjadi suatu tindakan rutin yang dilakukan pada

bayinya melihat banyaknya manfaat pijat bayi yang baik untuk bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Aden. 2012. *The Effect Of Infant Massage Towards The Sleeping Quality Of 6-12 Months Old Infants In Bu Ning's Infant Therapy Clinic Janti, Depok, Sleman Yogyakarta*.
<http://journal.respati.ac.id/index.php/meldika/article/viewFile/32/28>. 14 maret 2013.
- Dieter, J. dkk. 2003. *Stable Preterm Infants Gain More Weight and Sleep Less after Five Days of Massage Therapy*. Journal Of Pediatric Psychology. 28(6)03-11.
- Handajani, dkk. (2012). *Perawatan Bayi Baru*. Jakarta. Grafika Multi Warna.
- 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. Alaba: Johnson and Jhonson Institute.
- Herlina. 2012. *Aplikasi Teori Kenyamanan Pada Asuhan Keperawatan Anak*.
<http://www.libraryupnvj.ac.id>. Diakses 07/01/2016
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta. Salemba Medika.
- Minarti. 2012. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi USIA 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur*. Jurnal. Diunduh dialamat
- <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6466/4981>. Diakses pada 15 februari 2013.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
- Perry, A.G., & Potter, P. A 2009. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4 Volume 1 dan 2. Jakarta: EGC.
- Roesli. 2013. *Pedoman Pijat Bayi. Edisi Revisi*. Jakarta. Trubus Agriwidya.
- Santjaka. 2011. *Statistik Untuk Penelitian Kesehatan 1*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Santi. 2012. *Buku Pintar Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat & Cerdas*. Yogyakarta. Pinang Merah Publisher.
- Setiawan. 2015. *Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan Keperawatan An.N Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut Di Ruang Melati RSUD Karanganyar*. [Thesis]. Surakarta: STIKES Kusuma Husada.
- Sekartini. 2010. *Pentingnya Pola Tidur Berkualitas Untuk Bayi*. <http://www.mentorhealthcare.com/news.php?nID=92&action+detail>. Diakses tanggal 22 September 2013.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Suyanto. 2011. *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Syaukani. 2015. *Petunjuk Praktis Pijat Senam Dan Yoga Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta. Araska.
- Tomey & Alligood. 2010. *Nursing Theorist and Their Work*. Missouri: Mosby Elsevier